

## ¡Consiéntete tú también!

### Relájate.

Es normal sentirse estresada o deprimida después de tener un bebé. Date tiempo para ajustarte a los cambios. Intenta seguir algunas de las sugerencias de la lista que sigue para reducir el estrés. Si la sensación de estrés o tristeza no pasa o empeora, habla con tu médico. Él podrá ayudarte.

### Descansa lo suficiente.

Necesitas descansar para tener energía y poder cuidar de tu bebé. Pídele a tu familia y amigos que te ayuden con la cocina y la limpieza. Trata de tomar una siesta mientras que duerma tu bebé.

### Realiza una actividad física todos los días.

Encontrar tiempo para hacerlo puede ser difícil. Trata de caminar o bailar con tu bebé. Treinta minutos diarios, casi todos los días, es una buena meta. Para las madres primerizas, quizás sea más fácil hacer ejercicios de 10 a 15 minutos, dos o tres veces al día.

### ¡Sigue una dieta variada y saludable!

No siempre es fácil alimentarse bien cuando se tiene un bebé recién nacido. Pero si no te alimentas bien, probablemente no tendrás la energía suficiente para cuidar de tu familia. Además de tomar diariamente tu multivitamina con ácido fólico, debes tomar mucho líquido (¡el agua es lo mejor!) y seguir una dieta sana.

# ¡Felicidades mamá! ¡Tienes un hermoso bebé!



