



Consejos para un embarazo saludable



Atención prenatal • Alimentación saludable

Gestionar el aumento de peso

Molestias del embarazo • Mantenerse activa

Mantener al bebé seguro • Lactancia

Querida futura mamá:

¡Felicitaciones!

*¡Estamos felices por usted
y nos complace ayudarle!*

WIC está aquí para brindar información, herramientas y apoyo a madres como usted. Ya sea que necesite alguien que la escuche, comida saludable o una remisión a atención y servicios externos, estamos orgullosos de brindarle las herramientas que necesita para ser la madre que desea ser.

Como parte de la comunidad WIC, tiene acceso a todos los servicios que ofrecemos. ¡WIC puede dar apoyo a su embarazo de muchas maneras! WIC puede ayudarle a:

- Elegir alimentos de forma inteligente.
- Comprar alimentos saludables con su tarjeta eWIC de NC.
- Conectarse con proveedores de atención médica, dentistas y otros servicios para que usted y su bebé se mantengan sanos.
- Aprender sobre cómo amamantar a su bebé.
- Mantener a su bebé seguro.

Atentamente,

El personal del programa WIC

Los consejos de este folleto no reemplazan las recomendaciones de su médico.
Hable con su médico en su chequeo prenatal.



Comience de forma saludable: obtenga atención prenatal



La atención prenatal es atención médica para personas embarazadas. Un médico verifica que usted y su bebé estén sanos.

Sus chequeos prenatales probablemente tendrán esta frecuencia:

- 1 chequeo al mes durante los primeros 6 meses.
- 2 chequeos al mes en el 7º y 8º mes.
- 1 chequeo por semana en el 9º mes.
- 1 chequeo 6 semanas después del nacimiento del bebé.

Es importante comenzar a recibir atención prenatal tan pronto como se entere de que está embarazada. Vaya a todos sus chequeos para ver cómo crece y cambia su bebé.



Elija alimentos saludables para usted y su bebé

Su bebé crece mejor cuando usted come bien.

¡Una dieta saludable significa un bebé sano!

Elija una variedad de alimentos de todos los grupos de alimentos todos los días.

Cereales

6 a 8 onzas/día

¿Qué cuenta como 1 onza?



- 1 rebanada de pan.
- Tortilla de 6 pulgadas.
- ½ bagel o pan de hamburguesa.
- ½ taza de arroz, pasta o cereal cocidos.
- 1 taza de cereal listo para comer.

Verduras

2½ a 3 tazas/día

¿Qué cuenta como 1 taza?



- 1 taza de verduras, cruda o cocida.
- 2 tazas de verduras de hoja verde crudas.
- 1 taza de jugo de tomate.
- 12 zanahorias baby.
- 1 batata grande al horno.

Fruta

2 tazas/día

¿Qué cuenta como 1 taza?



- 1 taza de fruta picada o cocida.
- 1 manzana pequeña.
- 1 plátano grande.
- 1 taza de jugo 100 % de fruta.
- 1/2 taza de fruta deshidratada.

Lácteos

3 tazas/día

¿Qué cuenta como 1 taza?



- 1 taza de leche.
- 8 onzas de yogur.
- 1½ onzas de queso natural.
- 2 tazas de queso cottage.

Proteína

5½ a 6½ onzas/día

¿Qué cuenta como 1 onza?



- 1 onza de carne magra, carne de ave o mariscos cocidos.
- 1 huevo.
- ¼ taza de frijoles, guisantes o tofu cocidos.
- 1 cucharada de mantequilla de maní.
- ½ onza de frutos secos.

Ejemplo de menú

Haga comidas regulares durante el día. Cinco o seis comidas pequeñas pueden funcionar mejor que dos o tres comidas grandes al día.

Desayuno

- Huevos.
- Plátano.
- Tostada integral con mantequilla de maní.
- Jugo 100 % natural.

Colación de la mañana

- Yogur con arándanos

Almuerzo

- Chili hecho con frijoles.
- Pan de maíz o tortilla.
- Brócoli.
- Queso en rodajas.
- Agua.

Merienda

- Galletas integrales.
- Puñado de frutos secos.
- Fresas.

Cena

- Pechuga de pollo al horno.
- Arroz integral.
- Zanahorias.
- Ensalada como acompañamiento.
- Leche.



Comience de manera sencilla con MiPlato

Para obtener un plan de comidas personalizado, herramientas y recetas, visite www.MyPlate.gov



Elegir colaciones saludables

¿Tiene hambre entre comidas? ¡Elija colaciones de manera inteligente para un aumento de peso saludable!

- Fruta fresca.
- Rodajas de manzana o plátano con mantequilla de maní.
- Pudín hecho con leche baja en grasa.
- Tostada de trigo integral con una rebanada de queso.
- Verduras crudas y algún dip.
- Frutos secos y frutas deshidratadas.
- Yogur.
- Huevo duro.
- Cereal seco.

Obtenga comida buena para llevar

Trate de limitar la comida rápida, pero si está en un restaurante de comida rápida, pruebe algunas de estas opciones más saludables:

- Sándwich de pollo a la parrilla.
- Hamburguesa/hamburguesa con queso pequeña.
- Pizza cubierta con verduras.
- Papa al horno cubierta con verduras y queso.
- Ensalada.
- Taza de frutas.
- Agua o leche.



Trate de tener a un aumento de peso saludable

El aumento de peso es importante durante el embarazo para asegurarse de que su bebé crezca. Hable con su médico o nutricionista de WIC si tiene inquietudes sobre el aumento de peso. También puede consultar la siguiente tabla.

Para mantener un aumento de peso constante:



- Coma solo cuando sienta hambre.
- Elija alimentos saludables.
- Beba agua cuando tenga sed.
- Camine para mantenerse activa.

¿Cuánto peso debe aumentar?

IMC antes del embarazo	Estado según el peso	Aumento de peso total (libras)
Menos de 18.5	Bajo peso	28 a 40
18.5 a 24.9	Peso saludable	25 a 35
25.0 a 29.9	Sobrepeso	15 a 25
Más de 30	Obesidad	11 a 20



Trate probar las minicomidas

Para algunas personas, las minicomidas a lo largo del día funcionan bien, especialmente si tiene náuseas y no tiene ganas de comer. Elija un alimento de cada grupo para preparar una minicomida.

Elija uno de cada grupo

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Si le gusta
Bagel	Queso	Manzana	Mantequilla
Papa al horno	Requesón	Plátano	Untable de frutas ✓
Pan ✓	Yogur ✓	Uvas	Queso crema
Cereales listos para comer	Leche	Melón	Gelatina
Galletas	Pudín	Naranja	Hummus
Muffin inglés	Frijoles cocidos	Piña ✓	Aguacate
Galletas Graham	Pollo cocido	Fruta deshidratada	
Pan de hamburguesa	Huevo duro	Fresas	
Pasta integral	Ensalada de huevo	Pimientos verdes	
Avena	Huevo revuelto	Zanahorias	
Sémola	Hamburguesa	Espinaca	
Arroz integral	Frutos secos	Sopa de tomate	



Consejos para la seguridad de los alimentos



- Lávese las manos con agua y jabón antes de comer o de preparar alimentos.
- Lave las verduras y las frutas con agua antes de comerlas o cocinarlas.
- Cocine carne, pollo, pavo, pescado y mariscos hasta que estén bien cocidos: use un termómetro para carne si es necesario.
- Cocine salchichas, fiambres y embutidos hasta que estén humeantes antes de comer.
- Limite el pescado a 8 a 12 onzas por semana. No coma blanquillo, tiburón, caballa real y pez espada debido a sus altos niveles de mercurio.

Alimentos a evitar durante el embarazo

- Huevos crudos o poco cocidos.
- Carne, pollo o pavo poco cocidos. o crudos.
- Ostras o pescado crudo como el sashimi.
- Mostaza de cangrejo.
- Queso elaborado con leche cruda, como queso feta, azul, brie o quesos de estilo mexicano (queso blanco o queso fresco).
- Brotes crudos, como brotes de alfalfa.
- Leche no pasteurizada (cruda).
- Jugo o sidra sin pasteurizar.
- Untables de carne o patés.



Mantenga sus dientes y encías sanos

El cuidado de la salud oral es seguro e importante durante el embarazo. Los cambios hormonales durante el embarazo pueden causar hinchazón y sangrado de encías.

- **Consejos para mantener sus dientes y encías saludables.**
- Use hilo dental a diario.
- Si vomita, enjuáguese con agua para eliminar el ácido que causa la erosión dental.
- Beba agua en lugar de bebidas endulzadas con azúcar.
- Haga cita con el dentista para un chequeo cada 6 meses.

Si no tiene dentista, WIC puede ayudarle a encontrar uno.



Tome una vitamina prenatal

Comer alimentos saludables y tomar una vitamina prenatal a diario le ayuda a obtener todos los nutrientes que usted y su bebé necesitan durante el embarazo. Las vitaminas prenatales son multivitamínicos pensados para mujeres embarazadas y presentan un contenido de hierro y ácido fólico adicionales para ayudar a su bebé a desarrollarse y crecer. Su médico puede recetarle una vitamina prenatal en su primera consulta.

Consejos para tomar una vitamina prenatal:

- Tómela a la misma hora todos los días.
- Tómela con un bocadillo o antes de acostarse si le causa náuseas.
- Hable con su médico si tiene problemas para tomarla.



Manténgase activa

Su cuerpo se mantiene saludable y en forma cuando lo mueve. Si su médico se lo permite, trate de estar activa durante 30 minutos la mayoría o todos los días de la semana. Mantenerse activa durante el embarazo le ayudará a:

- tener más energía y sentirse menos cansada.
- aliviar molestias comunes del embarazo.
- ganar la cantidad adecuada de peso.
- reducir el riesgo de complicaciones.
- tonificar sus músculos.
- tener mejor postura.
- tener huesos fuertes.
- reducir el estrés.
- dormir mejor.

Si no hacía ejercicio antes de quedar embarazada, ahora es un buen momento para comenzar. ¡Hágalo de manera progresiva! Comience con 10 minutos de actividad y vaya aumentando hasta llegar a los 30 minutos. Caminar es una excelente manera de mantenerse activa cuando está embarazada. Evite actividades con un riesgo alto de caídas o lesiones. Consulte con su médico sobre qué actividades son adecuadas para usted.



Consejos para mantenerse activa:

Camine 10 minutos después del desayuno

Camine 10 minutos después del almuerzo

Camine 10 minutos después de la cena



Gestionar las molestias del embarazo

Su cuerpo cambia cuando está embarazada. Es posible que sienta náuseas los primeros 3 o 4 meses. Algunos olores y alimentos pueden hacerle sentir náuseas o vomitar.

Náuseas matutinas

Si siente náuseas o deshidratación o tiene latidos cardíacos rápidos o dolores de cabeza:

- Abra la ventana para que entre aire fresco y salga el aire viciado.
- Levántese lentamente al despertar.
- Manténgase alejada de los olores que la descomponen.
- Coma alimentos fríos si el olor de la comida la descompone.
- Coma pequeñas cantidades de comida cada una o dos horas.
- Beba líquidos, pero en pequeños sorbos.

Indigestión

Si tiene dolor abdominal, eructos y gases, sabor ácido o siente ruidos en el estómago:

- Coma 5 o 6 comidas pequeñas en lugar de 2 o 3 grandes.
- Coma menos alimentos fritos, grasosos y picantes.
- Beba pequeños sorbos de agua con sus comidas.
- Evite los refrescos, el café o el té con cafeína.
- Camine después de comer.
- No se acueste inmediatamente después de comer.

Estreñimiento

Si tiene pocas evacuaciones intestinales, son forzadas, o hace heces duras o pequeñas, beba mucha agua y coma alimentos ricos en fibra como:

- Verduras.
- Fruta.
- Frijoles.
- Cereales integrales.
- Pan y galletas integrales.
- Pasta de trigo integral.
- Arroz integral.
- Tortillas de maíz y trigo integral.

Hable con su médico acerca de cualquier molestia que esté experimentando antes de tomar medicamentos de venta libre. Antes de tomar un medicamento, pregúntele a su médico si es seguro. Cualquier medicamento, incluso la aspirina, los laxantes o las pastillas para el resfriado podrían hacerle daño a su bebé.



Mantener a su bebé seguro

Cuando está embarazada, todo lo que pone dentro de su cuerpo entra en el cuerpo de su bebé. Mantenga a su bebé seguro evitando fumar, beber o consumir drogas.

Dejar de fumar

Fumar durante el embarazo es malo para usted y su bebé. Las mujeres que fuman tienen más probabilidades de lo siguiente durante el embarazo:

- aborto espontáneo.
- parto prematuro.
- sangrado vaginal.
- complicaciones con la placenta.
- bebés en riesgo de muerte súbita (SIDS).
- bebés en riesgo de tener asma.
- bebés con defectos de nacimiento.

¿Qué pasa con los cigarrillos electrónicos?



Los cigarrillos electrónicos, a menudo llamados “e-cig,” “vapeador,” “mod” o “JUULS,” se consideran productos derivados del tabaco. Contienen nicotina, que se sabe que hacer daño a los bebés. Otros productos químicos en los cigarrillos electrónicos también podrían ser dañinos.

Dejar de fumar puede ser difícil, pero si está embarazada, dejar todas las formas de productos de tabaco, incluidos los cigarrillos electrónicos, es lo mejor para usted y su bebé. Obtenga ayuda para dejar de fumar o al menos para fumar menos.

Consejos para dejar de fumar

- Anote sus razones para dejar de fumar.
- Establezca una fecha para dejar de fumar.
- Deshágase de lo que la tente a fumar, como cigarrillos, encendedores, ceniceros, etc., lave su ropa y limpie su auto.
- Evite los desencadenantes que la impulsan a fumar.
- Prepárese para combatir los antojos.
- Recompénsese por su progreso.
- Hable con amigos y su familia para recibir apoyo.

Llame a la **línea para dejar de fumar de NC: (1-800-784-8669) 1-800-QUIT-NOW** y obtenga servicios gratuitos para dejar de fumar.

Regístrese en **SmokefreeMOM**, un programa gratuito de mensajes de texto para mujeres embarazadas que están tratando de dejar de fumar. **Envíe un mensaje de texto con la palabra MOM al 222888** o visite **www.smokefree.gov**.

Evite el alcohol

Beber cerveza, vino, licor o combinados durante el embarazo aumenta las posibilidades de que le suceda lo siguiente a su bebé:

- defectos de nacimiento o daño cerebral.
- nacimiento prematuro.
- problemas de salud o de aprendizaje de por vida.
- muerte al nacer o aborto espontáneo.



Incluso una bebida de vez en cuando podría dañar a su bebé.

Manténgase alejada de las drogas

Cualquier cosa que la intoxique puede hacerle daño a su bebé. El uso de drogas ilegales y el uso indebido de medicamentos recetados durante el embarazo aumenta las probabilidades de que suceda lo siguiente a su bebé:

- nacer demasiado pequeño, de forma prematura o muerto.
- nacer adicto a las drogas.
- tener un defecto congénito, deformidades o dificultad para respirar
- tener problemas de aprendizaje, conductuales u otros problemas de salud a lo largo de su vida.
- tener síndrome de abstinencia neonatal (Neonatal Abstinence Syndrome, NAS). El NAS es un grupo de afecciones causadas cuando un bebé se abstiene de ciertas drogas a las que estaba expuesto en el útero antes del nacimiento.

Estas drogas ilegales pueden hacerle daño a usted y a su bebé:

- ⊗ Speed o estimulantes, metanfetaminas o metanfetamina cristal
- ⊗ Crack o cocaína
- ⊗ Marihuana o Hierba
- ⊗ Opiáceos
- ⊗ Heroína o drogas duras
- ⊗ PCP o polvo de ángel
- ⊗ LSD o ácido
- ⊗ Éxtasis o MDMA
- ⊗ Hongos

Dejar de consumir drogas como la heroína o los opiáceos recetados repentinamente sin la ayuda de un médico puede causar síndrome de abstinencia por droga y problemas de salud graves para usted y su bebé. Hable sobre su uso de opiáceos y desarrolle un plan de tratamiento con su médico.

Obtenga ayuda para dejar de beber alcohol o consumir drogas. Hable con su médico o llame a un **especialista en el uso de sustancias perinatales de NC** al **1-800-688-4232** para obtener información y remisiones a un tratamiento de alcohol y drogas. WIC también puede proporcionarle información sobre servicios de tratamiento en su comunidad.



Lactancia: dele a su bebé el comienzo correcto

La leche materna es el alimento perfecto para su bebé.

- La leche materna tiene los ingredientes adecuados en las cantidades adecuadas para darle a su bebé un comienzo saludable.
- Su bebé no necesita nada más durante los primeros 6 meses.
- A los 6 meses, puede comenzar a agregar alimentos sólidos y continuar amamantando todo el tiempo que usted y su bebé quieran.
- La leche materna es fácil de digerir, por lo que el bebé tiene evacuaciones intestinales blandas y fáciles de pasar.

La lactancia es conveniente.

La leche materna siempre está lista y a la temperatura adecuada.

Las mamás que amamantan notan lo siguiente:

- Es más fácil amamantar por la noche.
- Ahorra tiempo: no hay que mezclar fórmula o limpiar biberones.
- Hay menos que empacar cuando tiene que salir.
- Ahorra dinero: no tiene que comprar fórmula o biberones.



La lactancia le ayuda a formar un vínculo especial con su bebé.

- La ayuda a relajarse y sentirse cerca de su bebé.
- Las mamás se sienten orgullosas de que sus bebés crezcan debido a algo que solo ellas pueden hacer.

¿Lo sabía?

Los bebés que son amamantados pueden tener:

- menos alergias
- menos enfermedades y hospitalizaciones
- menos dolores de oído
- menos diarrea y estreñimiento
- menor riesgo de SIDS
- menos caries
- menor riesgo de obesidad

Las mamás que amamantan a sus bebés pueden:

- tener menos hemorragias después de dar a luz
- volver a estar en forma más rápido
- tener un menor riesgo de algunos tipos de cáncer
- tener huesos más fuertes



Información básica sobre la lactancia

La lactancia no debe doler.

Puede sentir tirones o dolor cuando comienza a amamantar en el momento que su bebé se agarra a su seno, pero esto solo debería durar unos segundos. Aprender la manera correcta de poner al bebé en el seno ayudará. Si tiene molestias o problemas para que el bebé se agarre, pídale ayuda a WIC.



La mamá puede producir toda la leche que su bebé necesita.

La cantidad de leche que produzca depende de la frecuencia con la que su bebé toma leche, no del tamaño de sus senos. Cuanto más leche tome su bebé, más producirá.

La crianza involucra a toda la familia.

Los familiares y amigos pueden ayudar con el bebé a la hora del baño, los cambios de pañales y para jugar. Pueden ayudar con las tareas del hogar. Los bebés necesitan mucho amor y abrazos además de los de la hora de comer.



Las mamás que amamantan pueden comer sus comidas favoritas.

No es necesario evitar alimentos o seguir una dieta especial: su bebé prueba muchos sabores en su leche materna.

Los bebés pueden ser amamantados en público si las mamás así lo desean.

Puede amamantar en cualquier lugar donde tenga derecho a estar, es la ley en Carolina del Norte. Si desea amamantar sin que nadie más lo sepa, coloque una manta sobre su hombro para cubrir al bebé. WIC puede darle otras sugerencias.

Las mamás pueden amamantar una vez que regresan al trabajo a la escuela.

Puede hacer que le traigan a su bebé para alimentarlo, o amamantarlo cuando usted y su bebé estén juntos y dejar leche materna para el cuidador de su bebé cuando estén separados. Pregunte a WIC sobre las bombas extractoras de leche. Hable con WIC sobre sus inquietudes.

La mayoría de los medicamentos de venta libre y recetados son seguros durante la lactancia.

De todas formas, debe informar al médico del bebé sobre cualquier medicamento que esté tomando (incluso las píldoras anticonceptivas). Algunos medicamentos pueden afectar su producción de leche. Hable con su proveedor de atención médica y WIC acerca de sus inquietudes.



Lista de tareas:

- Programar una cita con mi médico
- Comenzar a tomar vitaminas prenatales
- Escribir preguntas para mi médico y WIC
- Preguntar a WIC sobre la lactancia materna
- Comenzar a comer alimentos saludables según WIC
- Si fuma o usa productos de tabaco, llamar a la línea para dejar de fumar: 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569)
- Programar una cita para ver a un dentista
- _____
- _____



NC Departamento de Salud y Servicios Humanos
Departamento de Salud y Servicios Humanos • División de Bienestar Infantil y Familiar
Sección de Servicios de Nutrición Comunitaria
www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.
11/24 #4226-S-D