

¡CONSIÉNTETE!

Relájate

Es normal sentirse estresada y deprimida después de dar a luz. Tómate tu tiempo para ajustarte a los cambios. Trata de seguir algunas de las siguientes sugerencias para reducir el estrés. Si la sensación de estrés o tristeza no pasa, habla con tu médico. Seguramente podrá ayudarte.

Descansa lo suficiente

Necesitas descansar para tener la energía suficiente para cuidar a tu bebé. Pide a tus amigos y familia que te ayuden con la cocina y la limpieza. Trata de tomar una siesta mientras tu bebé duerme.

Haz ejercicios

Encontrar tiempo para hacer ejercicios puede ser difícil. Trata de caminar o bailar con tu bebé. Puedes comenzar con 30 minutos al día casi todos los días de la semana. Para las madres primerizas, quizás sea más fácil hacer 10 ó 15 minutos 2 ó 3 veces al día.

¡Sigue una dieta sana y variada!

No siempre es fácil alimentarse bien cuando nace un nuevo hijo. Pero si no te alimentas bien, probablemente no tendrás la energía suficiente para atender a tu familia. Además de tomar tus vitaminas con ácido fólico todos los días, debes tomar mucho líquido (el agua es lo mejor) y seguir una dieta sana.



Developed in Collaboration with
North Carolina Folic Acid Council
and National Birth Defects Prevention Network
www.cdc.gov/acidofolico

¡FELICIDADES MAMÁ!

¡TIENES UN HERMOSO BEBÉ!





Mientras estabas embarazada, tomaste vitaminas prenatales para proteger tu salud y la salud de tu bebé. Sigue así; ¡es una buena costumbre! Solo cambia las vitaminas prenatales por vitaminas que contengan ácido fólico y tómalas todos los días.

Ácido Fólico:

UNA VITAMINA DE POR VIDA

¿Por qué debo tomar ácido fólico?

- El ácido fólico es importante también después de dar a luz. Ayuda en la reparación y el crecimiento de las células, ¡algo que ocurre en tu cuerpo a diario!
- Tomar suficiente ácido fólico a diario puede ayudar a prevenir defectos graves de nacimiento en futuros bebés.
- Según algunos estudios, el ácido fólico podría aportar otros beneficios importantes a la salud.



¿Dónde puedo encontrar el ácido fólico?

- El ácido fólico puede obtenerse de muchas formas. Puede encontrarlo tanto en pastillas pequeñas únicamente de ácido fólico como en multivitamínicos líquidos o masticables. ¡Escoge la forma que más te guste!
- La manera más fácil de obtener ácido fólico es tomándolo **todos los días** en vitaminas que lo contengan. La mayoría de los multivitamínicos contienen todo el ácido fólico que necesitas. La mayoría de las marcas propias de las tiendas son tan buenas como las marcas de las compañías farmacéuticas.
- Los cereales para el desayuno son otra manera fácil de obtener suficiente ácido fólico. Muchas marcas tienen el 100% del requerimiento nutricional diario de ácido fólico en cada ración. Busca esta información en la etiqueta nutricional de tus cereales.

Mamá, muestra a tu familia el ejemplo a seguir: toma vitaminas con ácido fólico a diario y sigue una dieta sana y balanceada. ¡Para cuidar a tu familia, primero tienes que cuidarte a TI misma!

