

Una mamá sana cuida mejor a su bebé y su familia. ¡Tu salud es importante - cuídala!

Controla el estrés y combate la depresión posparto

- Muchas mujeres se sienten nerviosas, deprimidas o tristes después del parto y pueden sufrir de depresión posparto. Es común en las nuevas mamás y existe tratamiento.
- Pídele a tu pareja, familiares o amigos que te ayuden a cuidar a tu bebé o con el trabajo de la casa para que puedas descansar.
- Aprende a relajarte, sal a caminar al aire libre, habla con tus amigas, toma un baño caliente, o trata de dormir cuando tu bebé duerme.

No faltes a tus visitas médicas después del parto

- Pregúntale a tu doctor cuál es el mejor método anticonceptivo para ti.
- Habla con tu doctor si tienes diabetes, presión alta u otras condiciones crónicas.
- Escribe tus preguntas antes de la consulta.
- Habla honestamente con tu doctor si tienes alguna duda o preocupación sobre tu salud o la de tu bebé.

Para más información llama al:
CARE-LINE a 1-800-662-7030

MULTIVITAMINAS

Tomar multivitaminas hoy es
amar a tu bebé mañana

NORTH CAROLINA
FOLIC ACID
COUNCIL
www.getfolic.com

march  of dimes
www.nacersano.org

NORTH CAROLINA
Healthy Start
FOUNDATION
www.NCHealthyStart.org

 office
of
citizen
services


NCPH
North Carolina
Public Health

Developed in collaboration with the National Birth Defects Prevention Network
XXX,XXX copias de este documento público se imprimieron a un costo de \$XXX
o \$0.XX por copia. (07/08)

¡Felicidades!

Información para la nueva mamá





¡Qué bueno que tomaste multivitaminas prenatales durante tu embarazo! Hiciste lo correcto para proteger tu salud y la de tu bebé. Ahora qué nació tu bebé, continúa tomándote las multivitaminas con 400 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días.



¿Por qué debo seguir tomando las multivitaminas con ácido fólico diariamente?

- Pueden ayudar a prevenir los defectos de nacimiento del cerebro y la columna vertebral. Estos defectos pueden traer serios problemas de salud y pueden causar la muerte.
- Pueden reducir el riesgo de contraer enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.
- Pueden ayudar a que tu cuerpo se recupere después del parto y a fortalecer los huesos.
- Son buenas para tu salud.

¡Recuerda: no te hacen subir de peso!

¿Cómo puedo consumir la cantidad suficiente de ácido fólico?

- Toma una multivitamina con 400 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días – es la mejor forma de consumir la cantidad recomendada.
- Compra tus multivitaminas en cualquier supermercado o farmacia. ¡No necesitas receta médica!
- Compra marcas genéricas (marca de la tienda)--son menos costosas e igual de efectivas.
- Para que no se te olvide tomar tu multivitamina, ponla cerca de tu cepillo de dientes, la mesa junto a tu cama o en la cocina en un lugar visible.



Además de tomar tu multivitamina con ácido fólico, consume también alimentos ricos en folato (ácido fólico) como: frijoles negros, jugo de naranja, aguacate, avena, cereales y panes fortificados, y verduras de hojas verde oscuro.