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









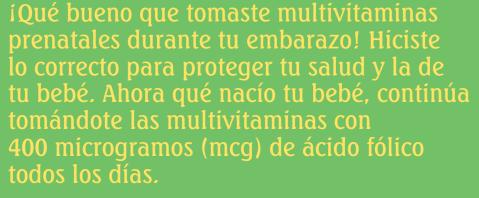


Developed in collaboration with the National Birth Defects Prevention Network XXX,XXX copias de este documento público se imprimieron a un costo de \$XXX o \$0.XX por copia. (07/08)

iFelicidades!

Información para la nueva mamá









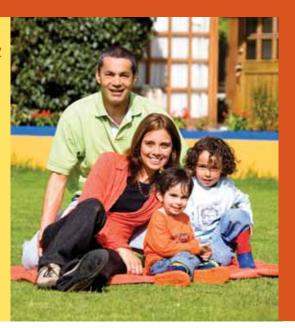
¿Por qué debo seguir tomando las multivitaminas con ácido fólico diariamente?

- 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.