Ponerse en forma

Dar pecho a su bebé

“Me siento triste…”

Comiendo a la carrera

Dar pecho

Preguntas:

- ¿Cómo se siente dando pecho?
- ¿Qué preguntas o preocupaciones tiene acerca de dar pecho?

Hechos:

- La leche materna es el mejor alimento para su bebé

Folletos:

- Información sobre dar pecho
- Servicios de apoyo para dar pecho

Ponerse en forma

Preguntas:

- ¿Qué preguntas tiene de cómo estar en forma?

Hechos:

- Escoja cualquier actividad que disfrute.
- Para animarse a hacer ejercicio, busque una compañera.
- Haga 30 minutos de ejercicios físicos moderados casi todos los días de la semana.

Folletos:

- "¡Movámonos!"
- "¡Sea una mamá sana!"

Comiendo a la carrera

Preguntas:

- ¿Qué come cuando tiene un día muy ocupado?

Hechos:

- La fruta es muy buen bocadillo cuando anda a la carrera.
- Si come en un restaurante de comidas rápidas, escoja alimentos saludables

Folletos:

- "¡Sea una mamá sana!"
- Información acerca de cómo elegir comidas rápidas y saludables
- Recetas saludables, rápidas y fáciles

"Me siento triste…"

Preguntas:

- ¿Cómo se ha sentido después de que nació su bebé?
- ¿Qué ha funcionado bien para usted?

Hechos:

- La depresión después del parto es común en algunas mujeres.

Folletos:

- "¡Sea una mamá sana!"
- Información acerca de la depresión después del parto

¿Está estreñida?

Comer bien le ayuda a sentirse mejor

Alimentar al bebé con biberón

Comer bien le ayuda a sentirse mejor

Preguntas:

- ¿Qué preguntas tiene sobre cómo comer para sentirse mejor después de haber tenido a su bebé?

Hechos:

- La comida saludable le puede dar más energía.
- Coma una variedad de alimentos saludables.
- Coma 5 o más porciones de frutas/verduras al día.
- Coma alimentos altos en hierro.
- Tome muchos líquidos.

Folletos:

- "¡Sea una mamá sana!"
- "Hierro para la sangre fuerte"
- Recetas saludables, rápidas y fáciles

¿Está estreñida?

Preguntas:

- ¿Qué preocupaciones tiene acerca de el estreñimiento (mantenerse "regular")?

Hechos:

- Tome mucha agua.
- Coma 5 o más porciones de frutas/verduras al día.
- Coma alimentos altos en fibra.
- Haga algunos ejercicios físicos cada día.

Folletos:

- "¡Sea una mamá sana!"

Alimentar al bebé con biberón

Preguntas:

- ¿Qué preguntas o preocupaciones tiene sobre cómo preparar la fórmula o alimentar a su bebé?

Hechos:

- Prepare la fórmula correctamente. No la diluya con exceso o menos de lo indicado.
- Siempre acurruque su bebé mientras le da el biberón.
- No use ningún objeto para sostener el biberón ni acueste a su bebé con él.

Folletos:

- "¡Dame de comer! Del nacimiento a los 6 meses"
- "Cómo preparar la fórmula"