

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

## Controla el estrés y combate la depresión postparto

Muchas mujeres se sienten nerviosas, deprimidas o tristes después del parto. Pueden sufrir de depresión postparto, lo común en las nuevas mamás y existe tratamiento.

Háblale 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.

Intenta aprender 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**  
(inglés/español) o 1-877-452-2514 (TTY)

## MULTIVITAMINAS

Tomar multivitaminas hoy es amar a tu bebé mañana

NORTH CAROLINA  
**FOLIC ACID**  
COUNCIL  
getfolic.com

NORTH CAROLINA  
**Healthy Start**  
FOUNDATION  
NCHealthyStart.org

march  of dimes<sup>®</sup>  
nacersano.org

**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

# ¡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 que 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?

Tomar 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.

Asegúrate de 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.