

# TIPS FOR NEW MOMS

## AIM FOR A HEALTHY WEIGHT

Be patient with yourself. It took time to gain the weight and it will take time to lose it.

## BE ACTIVE

- Take it easy at first. Start with short walks and work your way up to 30 minutes of exercise on most days of the week.
- Make it fun. Walk with a friend or try using a fitness app to stay motivated.
- Follow your doctor's instructions before adding other activities you enjoy.

## EAT WELL

- Drink several glasses of water a day.
- Choose 1% low-fat or fat-free skim milk.
- Eat healthy snacks like fruits, veggies, popcorn, dry cereal, low-fat cheese or yogurt.
- Eat slowly and enjoy your food. It takes 20 minutes for your brain to realize you are no longer hungry.



## TAKE CARE OF YOUR HEALTH

- Continue taking your prenatal vitamins.
- If you're feeling down, talk with your doctor.
- Go to your post-partum appointment.
- Talk with a doctor about your family planning options.
- Wait until your baby is at least 18 months old before getting pregnant again. This will increase your chances for a healthy next pregnancy and baby.

## DO IT FOR YOU

- Nap when your baby naps. Even if you can't sleep, lie down and rest.
- Keep meals simple.
- Ask for help from family and friends. Let them shop, cook, clean and cuddle baby while you rest, take a walk or a shower.

## YOUR DECISIONS MATTER

No one is more important to your baby than you. You can protect your baby from harm by avoiding alcohol, tobacco and other drugs, and by using your medications wisely. The choices that you make today can affect your baby's health now and in the days ahead.

## FOR MORE INFORMATION

Talk to your local WIC agency staff. For contact information, call 515-281-6650 or visit <http://idph.iowa.gov/wic/how-to-apply> or [www.signupwic.com](http://www.signupwic.com).



IOWA  
**Wic**



This institution is an equal opportunity provider.  
December 2019

# CONSEJOS PARA NUEVAS MAMÁS

## TRATE DE CONSEGUIR UN PESO SALUDABLE

Téngase paciencia. Aumentar de peso llevó tiempo, y también llevará tiempo bajarlo

### SEA ACTIVA

- Empiece despacio al principio. Comience con caminatas breves y vaya aumentando hasta llegar a 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días de la semana.
- Diviértase. Camine con una amiga o pruebe usar una aplicación de fitness (actividad física) para mantenerse motivada.
- Siga las instrucciones de su médico antes de sumar más actividades que le gusten.



### COMA BIEN

- Beba varios vasos de agua por día.
- Elija leche baja en grasa, al 1 %, o leche descremada.
- Coma bocadillos saludables como frutas, verduras, palomitas de maíz, cereales secos, queso magro o yogur descremado.
- Coma despacio y disfrute la comida. A su cerebro le lleva 20 minutos darse cuenta que ya no tiene hambre.



## CUIDE SU SALUD

- Siga tomando sus vitaminas prenatales.
- Si se siente triste, hable con su médico.
- Vaya a su cita posparto.
- Hable con un médico sobre sus opciones de planificación familiar.
- Espere hasta que su bebé tenga por lo menos 18 meses de edad antes de volver a quedar embarazada. Esto aumentará las posibilidades de que su próximo embarazo y su próximo bebé sean saludables.

## HÁGALO POR USTED

- Duerma siesta mientras su bebé duerme siesta. Aunque no pueda dormir, acuéstese y descanse.
- Prepare comidas sencillas.
- Pida ayuda a sus familiares y amigos. Permítales hacer la compra, cocinar, limpiar y acunar al bebé mientras usted descansa, sale a caminar o se da una ducha.

## SUS DECISIONES IMPORTAN

Nadie es más importante para su bebé que usted. Puede proteger a su bebé evitando el alcohol, el tabaco, las drogas y consumiendo sus medicamentos con inteligencia. Las elecciones que haga hoy pueden afectar la salud de su bebé ahora y en el futuro.

## PARA MÁS INFORMACIÓN

Hable con el personal de su agencia local de WIC. Para obtener información de contacto, llame al 515-281-6650, o visite <http://idph.iowa.gov/wic/how-to-apply> o [www.signupwic.com](http://www.signupwic.com).



IOWA  
**wic**

