

# WELLNESS TIPS FOR MOMS



## WE HOPE WE HAVE HELPED YOU WITH:

### TAKING CARE OF YOURSELF SO YOU CAN TAKE CARE OF YOUR FAMILY

- Don't skip well visits with your health care provider. This is a good time to talk about your concerns along with family planning, PAP tests, and self-breast exam
- Give your body time to recover from the birth of your baby, and plan your next pregnancy
- Being physically active helps you have the energy to care for your family and be a good role model for your family

### KNOWING THE BENEFITS OF IMMUNIZATION

- Vaccines help keep you, your baby, and family healthy
- Adults also need vaccines, such as Flu and Tdap (diphtheria, tetanus and pertussis)
- Ask your health care provider which vaccines are right for you and your family

### MAKING HEALTHY FOOD CHOICES

- Use the information you received from the WIC nutritionists to make healthy food choices

### KNOWING THE IMPORTANCE OF FOLIC ACID, BEFORE AND DURING PREGNANCY

- Folic acid can help prevent birth defects early in the pregnancy, before you know you are pregnant
- Dark green leafy vegetables and prenatal vitamins are good sources of folic acid

### UNDERSTANDING THE IMPORTANCE OF BREASTFEEDING

- Helps you feel close to your baby
- Protects your baby from illness and obesity

### BEING AWARE OF THE HEALTH RISKS ASSOCIATED WITH ALCOHOL, TOBACCO AND DRUG USE

- WIC can provide referrals if you need help quitting

If you become pregnant again, reapply to WIC early in your pregnancy to receive nutritious food and support for a healthy pregnancy.

**REMEMBER, YOU ARE IN CONTROL OF YOUR HEALTH. YOU GOT THIS!**

This institution is an equal opportunity provider.



# CONSEJOS PARA EL BIENESTAR DE LAS MAMÁS



## ESPERAMOS QUE LA HAYAMOS AYUDADO A HACER LO SIGUIENTE:

### CUIDARSE PARA PODER CUIDAR A SU FAMILIA

- Asista a todas las visitas de control con su médico. Es el momento ideal para hablar sobre sus inquietudes, la planificación familiar, las pruebas de Papanicolaou y el autoexamen de senos.
- Permita que su cuerpo se recupere del parto. Planifique su próximo embarazo.
- Estar físicamente activa le permitirá tener la energía necesaria para cuidar a su familia y ser un modelo para su familia.

### CONOCER LOS BENEFICIOS DE LA INMUNIZACIÓN

- Las vacunas ayudan a cuidar de su salud, la del bebé y de toda su familia.
- Los adultos también necesitan vacunas, como la vacuna antigripal y la vacuna contra Tdap (tétanos, difteria y tos ferina)
- Consulte con su médico qué vacunas debe recibir usted y los miembros de su familia.

### REALIZAR OPCIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Utilice la información brindada por los especialistas en nutrición de WIC para elegir alimentos saludables.

### CONOCER LA IMPORTANCIA DEL ÁCIDO FÓLICO ANTES Y DURANTE EL EMBARAZO

- El ácido fólico puede ayudar a prevenir defectos de nacimiento en las primeras etapas del embarazo, aun antes de saber que está embarazada.
- Las verduras de hoja verde oscura y las vitaminas prenatales son buenas fuentes de ácido fólico.

### CONOCER LA IMPORTANCIA DE LA LACTANCIA

- La ayuda a crear un vínculo con su bebé.
- Protege al bebé de enfermedades y previene la obesidad del niño.

### CONOCER LOS RIESGOS DE SALUD ASOCIADOS CON EL ALCOHOL, EL TABACO Y EL CONSUMO DE DROGAS

- WIC puede proporcionar referencias en caso de que necesite ayuda para dejar cualquiera de estas adicciones.

Si se embaraza nuevamente, solicite nuevamente asistencia a WIC en la primera etapa del embarazo para recibir alimentos nutritivos y apoyo para llevar adelante un embarazo saludable.

**RECUERDE QUE USTED TIENE EL CONTROL DE SU SALUD. ¡PUEDE LOGRARLO!**

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

