

— be smart. be healthy. —
right FROM THE **start**

Para más consejos de salud:

Esta información no reemplaza los consejos de su proveedor de cuidado de salud.
Pídale más información sobre este tema.

Auspiciado por el Departamento de Salud de la Florida con fondos del proyecto H5MMC10873 del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, la Administración de Recursos y Servicios de Salud y la Oficina de Salud Infantil y Materna (Título V, Acta del Seguro Social).



DESPUÉS DE QUE NAZCA SU BEBÉ

*Manténgase saludable entre
un embarazo y otro.*



Cuide de usted misma.
Cuide a su bebé.

— be smart. be healthy. —

right FROM THE **start**

espere entre embarazos



- ✘ Use su método anticonceptivo correctamente. Hay algunos tipos de anticonceptivos que puede usar de manera segura mientras está lactando (dando el pecho. Pregúntele a su proveedor de cuidado de salud.)



El esperar le permite pasar tiempo especial (e importante) uno a uno con su nuevo bebé.

- ✘ Espere entre 18 meses y dos años contando desde el final de su embarazo para quedar embarazada de nuevo. Esto le dará tiempo a que su cuerpo sane después del nacimiento de un bebé.
- ✘ El quedar embarazada muy rápido después de tener un bebé aumenta el riesgo de que su próximo bebé nazca demasiado pequeño o antes de tiempo.



amamante (de pecho) a su bebé

- ✘ La leche materna es la mejor nutrición para su bebé.
- ✘ Los bebés que son amamantados tienen menos infecciones de oído y menos posibilidades de tener problemas de sobre peso más tarde en la infancia.
- ✘ El amamantar también es beneficioso para usted. Nuevas investigaciones indican que reduce el riesgo de cáncer del seno y colesterol alto. También podrá regresar más rápidamente a su peso antes del embarazo.



asegúrese de que su bebé duerme seguro

- ✗ Recuerde, los bebés duermen más seguros si los coloca boca arriba.



Saque de la cuna los peluches, esquineros acolchonados y artículos sueltos. Su bebé debe dormir solo(a).

- ✗ Use un colchón firme con una sábanilla bien ajustada. Asegúrese de que no hay nada en la cuna que pueda cubrir la cara del bebé.
- ✗ No permita que nadie fume alrededor de su bebé.
- ✗ No sobre caliente al bebé con demasiada ropa.
- ✗ Comparta estos consejos con otros que cuidan de su bebé.



juegue con su bebé

- ✗ ¡La actividad más importante de un bebé es jugar! Jugar ayuda al crecimiento y desarrollo del cerebro de su bebé.

Tocar y cargar a un bebé lo ayuda a sentirse seguro, amado y los ayuda a aumentar de peso y crecer más rápido.



- ✗ Háblele, mire sus ojos, use gestos, hable más despacio y repita palabras. No se sienta incómodo de usar una voz más chillona, su bebé la prefiere.

¡Recuerde, usted no puede dañar a un bebé dándole demasiada atención!