



JUEGUE CON SU BEBÉ



Usted no puede dañar a un bebé dándole demasiada atención.

¡El trabajo más importante de un bebé es jugar!

El jugar ayuda a que el cerebro de su bebé crezca y se desarrolle.

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.



be smart. be healthy.

right FROM THE start



LIDIANDO CON EL LLANTO

¿Por qué lloran los bebés?



Los bebés lloran por muchas razones.

Pueden tener hambre, estar muy calientes o muy fríos. Puede que necesiten que se les cambie el pañal o sentirse incómodos, tener dolor por tener fiebre, alguna enfermedad, cólico o porque le están saliendo los dientes. Pueden tener demasiada estimulación o estar aburridos. Aprenda maneras para lidiar con el llanto del bebé.



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



¿ES MÁS QUE TRISTEZA POSPARTO?



Muchas mujeres experimentan ansiedad o tristeza después de que nacen sus bebés.

Aprenda cuales son los síntomas de la depresión posparto- una condición médica seria pero que tiene tratamiento y que afecta a una de cada ocho nuevas mamás dentro del primer año que nace el bebé. La depresión posparto es una enfermedad, no una debilidad.

Usted no está sola y hay ayuda.

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





 **RECUERDE, LOS BEBÉS DUERMEN
MÁS SEGUROS SI LOS COLOCA
BOCA ARRIBA Y SOLOS EN SUS CUNAS.**

*Su bebé debe dormir SOLO en su cuna cerca de los padres
o personas encargadas por los primeros seis meses.*

NO es seguro que su bebé duerma en una cama de adultos,
con o sin adultos en ella. Los colchones de aire, sillones
reellenos de bolitas, camas de agua y sofás NO son
lugares seguros para que duerman los bebés.

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





ESTÉ SALUDABLE ANTES DE QUEDAR EMBARAZADA

*Un estilo de vida saludable antes y durante el embarazo
puede resultar en un bebé más saludable.*

Los bebés que nacen de mujeres saludables
tienen más probabilidades de ser saludables.

Ahora es el momento de estar saludable-
antes de quedar embarazada.



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



UN PESO SALUDABLE DURANTE EL EMBARAZO



El ganar peso durante el embarazo comiendo alimentos saludables hace que luego del nacimiento usted pueda perder el peso ganado más fácilmente.



El ganar peso de manera saludable es parte importante del embarazo y le da a su bebé el mejor comienzo posible. También le ayudará a regresar al peso que tenía antes del embarazo.

Una dieta saludable y un programa de ejercicio aprobado por su médico puede ayudarla a que se mantenga dentro de los parámetros recomendados para ganar peso durante el embarazo.



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



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, diabetes y colesterol alto. También podrá regresar más rápidamente a su peso antes del embarazo.

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





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**





PREVENGA Y TRATE LAS INFECCIONES



Las infecciones como la enfermedad periodontal (de las encías) pueden contribuir a un parto prematuro (demasiado temprano).

Cepílese los dientes por lo menos dos veces al día y use el hilo dental por lo menos una vez al día. Vea a un dentista por lo menos una vez al año para que le examinen y limpien los dientes y las encías.

Las enfermedades de transmisión sexual pueden causar que la mujer tenga problemas para quedar embarazada o causar un parto prematuro (demasiado temprano) una vez quede embarazada.



— be smart. be healthy. —

right FROM THE **start**



EVITE LAS SUBSTANCIAS DAÑINAS



Una mujer embarazada nunca toma riesgos sola.



Si hay alguna posibilidad de que usted esté embarazada no tome alcohol ni use drogas.

No hay ninguna cantidad de alcohol que sea segura durante el embarazo.

Abusar de las recetas médicas y de las drogas ilícitas no es bueno para usted ni para su bebé.

El uso de sustancias con tabaco durante el embarazo priva al bebé del oxígeno que necesita para desarrollarse saludablemente. Su bebé tendría el doble de probabilidad de nacer bajo peso.

— be smart. be healthy. —

right FROM THE **start**

