



POSTPARTUM WEIGHT LOSS

I want my body back!
How can I lose my pregnancy weight?



HOW TO LOSE WEIGHT AFTER DELIVERY



Breastfeed

Exclusive breastfeeding may burn around 500 extra calories per day. Parents who exclusively breastfeed for 3 months or more may have an easier time losing the weight gained in pregnancy. The longer you breastfeed, the less likely your baby will be overweight as an adult.



Wait Before Another Pregnancy

Having babies close together doesn't give your body the time it needs to recover and lose pregnancy weight. Try and wait at least 2 years between pregnancies. Women who achieve a healthy weight before their next pregnancy deliver healthier babies and have fewer problems during pregnancy and delivery.



Eat Healthy

As your baby grows, they will look to you for an example of healthy eating. Now is the time to form good eating habits! By making small changes to your food choices, you can lose weight and improve the overall health and wellbeing of your family.

Fad or crash diets are not a good choice for your body or your baby. Gradual weight loss of 1-2 pounds a week is a healthy goal.

Lose your pregnancy weight by eating healthy:

- Talk with a WIC nutritionist and visit [MyPlate.gov](https://www.myplate.gov) for healthy eating and weight loss tips.
- Learn what you enjoy eating from each food group.
- Focus on how much you eat. Watch your portion sizes!
- Choose nutrient-dense foods like fruits, vegetables, whole grains, low-fat or fat-free dairy, beans, and nuts. These foods are packed with nutrients, but low in "extras" that just add calories.



- Weigh yourself weekly. Follow your progress by tracking your food intake and physical activity.



Exercise

Physical activity can help you lose weight, boost your energy level, improve your mood, and relieve stress! Check with your healthcare provider before starting an exercise program just to make sure.



To help ease back into an active lifestyle:

- Start with something simple – like walking or swimming.
- Take time to warm up, cool down, and stretch.
- Drink plenty of water before, during, and after being active.
- Breastfeed before you exercise and wear a supportive bra.
- Stop exercising if you feel pain, become dizzy, or notice an increase in vaginal bleeding.



Set a positive example for your child by working physical activity into your daily routine. Take the stairs, walk the kids to school, or run in place while watching TV. Exercise doesn't have to be time away from baby! Include your baby by going for a walk together.

Did you know? A baby conceived less than 18 months after your last birth is more likely to be premature and born at a low birth weight.



Be Patient

It took 9 months of pregnancy to gain the weight and it will take some time to lose it. The fastest weight loss happens during the first 6 months after you give birth, but it can take many women a full year to return to their pre-pregnancy weight. Be kind to yourself and keep up your healthy habits – losing weight takes time!

QUESTIONS?

If you have any questions or concerns about your weight loss, contact your local WIC clinic:

wic NEVADA
1-800-8-NEV-WIC
(1-800-8-638-942)
NEVADAWIC.ORG

This institution is an equal opportunity provider.
©Brush Art Corporation



PÉRDIDA DE PESO DESPUÉS DEL PARTO

✱ ○ ✱

✱

**¡Quiero lucir como antes!
¿Cómo puedo perder el peso que aumenté durante el embarazo?**



CÓMO PERDER PESO DESPUÉS DEL PARTO



Amamantar

La lactancia materna exclusiva puede quemar alrededor de 500 calorías adicionales por día. Quienes amamantan exclusivamente durante 3 meses o más pueden tener más facilidad para perder el peso aumentado durante el embarazo. Mientras más tiempo amamantes, es menos probable que el bebé tenga sobrepeso cuando sea adulto.



Espera antes de embarazarte otra vez

Tener bebés con poco tiempo de diferencia entre embarazos no le da a tu cuerpo el tiempo que necesita para recuperarse y perder el peso del embarazo. Trata de esperar al menos 2 años entre cada embarazo. Las mujeres que alcanzan un peso saludable antes de su próximo embarazo dan a luz a bebés más sanos y tienen menos problemas durante el embarazo y el parto.



Come alimentos saludables

A medida que tu bebé crezca, buscará en ti un ejemplo de alimentación saludable. ¡Ahora es el momento de fomentar buenos hábitos alimenticios! Al hacer pequeños cambios en las elecciones de alimentos, puedes perder peso y mejorar la salud y el bienestar general de tu familia.

Las dietas de moda o de efecto rápido no son una buena opción para tu cuerpo ni para tu bebé. La pérdida de peso gradual de 1 a 2 libras por semana es una meta saludable.

Pierde el peso del embarazo comiendo alimentos saludables:

- Habla con un nutricionista de WIC y visita [MyPlate.gov](https://www.myplate.gov) para obtener consejos sobre cómo comer alimentos saludables y perder peso.
- Identifica qué es lo que disfrutas comer de cada grupo de alimentos.
- Presta atención a cuánto comes. ¡Cuida tus porciones!
- Elige alimentos ricos en nutrientes como frutas, vegetales, granos integrales, productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, frijoles y nueces. Estos alimentos están llenos de nutrientes, pero son bajos en "extras" que solo agregan calorías.



- Péstate todas las semanas. Sigue tu progreso registrando los alimentos que consumes y la actividad física que haces.

Haz ejercicio

!La actividad física puede ayudarte a perder peso, aumentar tus niveles de energía, mejorar tu humor y aliviar el estrés! Consulta con tu proveedor de atención médica antes de empezar un programa de ejercicios para asegurarte que puedas hacerlo.



Consejos para volver fácilmente a un estilo de vida activo:

- Empieza con algo sencillo, como caminar o nadar.
- Tómate tu tiempo para hacer un calentamiento, un enfriamiento y unos estiramientos.
- Bebe suficiente agua antes, durante y después de hacer cualquier actividad o ejercicio.
- Amamanta antes de hacer ejercicio y usa un sostén deportivo.
- Deja de hacer ejercicio si sientes dolor, te mareas o notas un aumento del sangrado vaginal.



Sé un ejemplo positivo para tu hijo incorporando la actividad física a tu rutina diaria. Usa las escaleras, lleva a los niños a la escuela a pie o corre mientras ves la televisión. ¡Hacer ejercicio no significa menos tiempo con tu bebé! Puedes incluir a tu bebé saliendo a caminar juntos.

¿Sabías que? Un bebé concebido menos de 18 meses después de tu último parto tiene más probabilidades de ser prematuro y nacer con bajo peso.



Sé paciente

Te tomó 9 meses de embarazo para umentar de peso y te tomará algún tiempo perderlo. La pérdida de peso más rápida ocurre durante los primeros 6 meses después del parto, pero muchas mujeres pueden tardar un año completo en volver al peso que tenían antes del embarazo. ¡Sé amable contigo misma y mantén hábitos saludables; perder peso lleva tiempo!

¿TIENES PREGUNTAS?

Si tienes alguna duda o preocupación sobre tu salud mental, comunícate con tu clínica local de WIC:



**1-800-8-NEV-WIC
(1-800-8-638-942)
NEVADAWIC.ORG**

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.

©Brush Art Corporation