



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.



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](https://www.NEVADAWIC.ORG)

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.

©Brush Art Corporation