

# Cuidarse a usted misma



Aclaración: Nuestra meta es usar lenguaje de género inclusivo cuando sea posible. Por favor tenga en cuenta que todas las referencias a la lactancia son inclusivas para toda la lactancia, amamantar e individuos que alimentan con leche humana.

## Metas en la lactancia

**¡Felicidades por su jornada de lactancia! Ya sea que esté empezando con la presión, uso de la bomba o alimentación combinada, celebramos todas las formas de lactancia**

- La leche materna cambia para cumplir con las necesidades de su niño mientras crece. La Organización Mundial de la Salud y la Academia Americana de Pediatría recomiendan lactar hasta los 2 años de edad o mayores.
- Los cambios en la frecuencia de alimentación pueden impactar su ánimo y suministro. Para más información, hable con su Consejero de WIC, visite el [sitio de Lactancia de WIC AZ](#) o llame a la Línea Directa para la Lactancia las 24 horas 1-800-833-4642.
- La lactancia podría disminuir las hormonas del estrés. Si embargo, si usted tiene problemas con su humor o ansiedad, está bien pedir ayuda.
- Muchas medicinas que se usan para apoyar la salud mental pueden ser seguras para tomar mientras amamanta y quizá son más seguras que seguir sin tratamiento. Para información confiable, visite [LactMed](#), llame a la Línea Directa para la Lactancia las 24 horas y/o consulte con su proveedor de cuidado de salud.

## Bienestar emocional

**No se puede verter de un vaso vacío. Cuidarse a sí misma le ayuda a cuidar de su familia**

- El apoyo social puede proteger contra la angustia. Invite a las personas a su vida para que comparta la carga mental y física
  - Visite el [4to Trimestre de AZ](#) para encontrar reuniones comunitarias virtuales y en persona.
- Haga tiempo para usted. Nadie espera que esté con sus niños 24 horas al día. Pídale a alguien de confianza que cuide a su niño o dele prioridad a su cuidado mientras él duerme. Llame a una amiga, ejércitese, lea un libro, diario o vea su programa favorito. ¡Haga algo por usted! Limpiar o seguir una lista de tareas no cuenta como autocuidado.
- Dormir es una de las maneras más importantes para mejorar su salud mental. ¡Cada minuto extra de sueño ayuda!
- Pida ayuda si usted tiene dudas o se sienta abrumada. [PSI Arizona](#) ofrece grupos de apoyo virtuales gratuitos para que le ayuden a usted y a sus problemas únicos.

**No está sola, se estima que 1 de cada 5 madres pasan por cambios de humor y trastornos de ansiedad en el posparto. Hasta después de 6 meses de posparto, algunas mujeres no se sienten bien. Hay ayuda disponible y no hay razón para continuar sufriendo.**

**Llame o envíe un texto a la Línea directa de Salud Mental Materna al: 1-833-TLC-MAMA**

## Nutrición

**Alimentarse usted misma es tan importante como alimentar a su bebé.**

- Disfrute de una variedad de comidas de cada grupo de alimentos que nutran su cuerpo y la hagan sentir bien. ¡Visite [MyPlate](#) y [Zona de Salud AZ](#) para nuevas recetas y consejos!
- Su cuerpo se siente mejor cuando está hidratado y las madres que están amamantando necesitan líquidos adicionales. ¡Elija agua durante todo el día!
- Haga rendir su dinero para la comida. Los beneficios de WIC se pueden usar con otros programas de ayuda de nutrición. Visite el [Departamento de Seguridad Económica de Arizona](#) para más información.

## Ácido fólico

El ácido fólico ayuda al cerebro de su bebé y es importante que se tome antes, durante y después del embarazo para prevenir defectos de nacimiento.

- Se encuentra en las verduras de hoja verdes de color oscuro (folato) así como en las vitaminas (ácido fólico).
- Para recibir su suplemento gratuito, visite el [sitio de PowerMe A2Z](#).

## Planeación familiar

Su cuerpo y mente necesitan tiempo para recuperarse después del embarazo. Se recomienda que espere al menos 18 meses antes de embarazarse de nuevo.

- Muchos métodos de control natal se pueden usar mientras amamanta. Comuníquese con su proveedor de cuidado de salud para más información.
  - Si usted escoge anticonceptivos orales, ahora los puede recibir sin receta de muchas farmacias.
  - Para algunas mujeres el control natal hormonal puede impactar su humor. Si usted nota algún cambio, hable con su proveedor sobre otras opciones.

## Vida familiar

Hay cosas nuevas que aprender en cada etapa de la maternidad. Los recursos están disponibles para apoyarla sobre la marcha.

- Las vacunas te mantienen saludable a ti y a tu familia. Podría haber ayuda económica disponible a través del [Programa de Vacunas para Niños](#).
- [Head Start y Early Head Start](#) ofrecen programas de educación temprana sin costo para niños elegibles de entre las edades de 0-5. Visite el [sitio de DES](#) para recibir ayuda con los costos de cuidado infantil.
- [Strong Families AZ](#) ofrece clases y recursos para madres y padres primerizos y familias con niños pequeños de cero a cinco años.
- Si usted no siente seguridad en su relación o en casa, visite el [sitio ACESDV](#) para información compasiva y apoyo relacionados con violencia doméstica o sexual.

## Más qué considerar

Para ayudar a su familia a estar segura, evite el uso del alcohol, tabaco y sustancias ilícitas y tome sus medicinas como se las recetaron.

- Para tratamiento y recursos por abuso de sustancias
  - Visite el [Localizador de tratamientos en Arizona](#)
  - Línea de Ayuda y Recomendaciones con Opioides de Arizona 1-888-688-4222
  - Línea de ayuda de SAMHSA 1-800-662-4357
- ¿Planea dejar de fumar o usar cigarrillos electrónicos? Llame a ASHLINE at 1-800-556-6222

