



Alimentar al pecho es un maravilloso regalo para usted y para su bebé

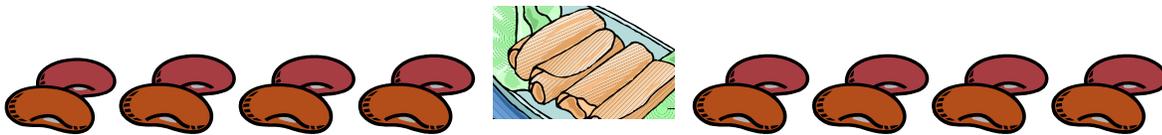
Alimentar al pecho durante los primeros días a su bebé recién nacido puede ayudarle a prevenir las hemorragias o el sangrado excesivo después del parto. Alimentar al pecho hace que su útero (matriz) se contraiga y regrese a su tamaño normal, lo cual es una forma natural y saludable de poner su cuerpo en forma de nuevo.

Formas en que las madres pueden prevenir las hemorragias después del parto:

- Alimente al pecho frecuentemente a su bebé.
- Descanse bastante. Durante las primeras semanas, pídale a sus amigos y familiares que la ayuden con las tareas del hogar, para que pueda obtener el descanso que necesita.
- Como Coma alimentos ricos en hierro y alimentos con vitamina C los cuales ayudan al cuerpo a absorber el hierro. Consumir este tipo de alimentos ayuda a prevenir la deficiencia de hierro. Las mujeres que no están anémicas en el momento del parto son menos propensas a padecer hemorragias. Los alimentos ricos en hierro incluyen el pollo, el puerco, el pescado, las peras, los higos, el jugo de tomate, el pan de trigo integral, los cereales fortificados con hierro, y los frijoles. La vitamina C se encuentra en las naranjas, los melones, los mangos, las fresas, y en una variedad de chiles.

Tarjeta de regalo #4 --- Dóblela por la mitad, con el texto por fuera. Pegue o grape las dos partes---

Red Beans and Rice Burritos



Ingredients:

2 cups cooked instant brown rice

1 small onion, chopped very fine

2 cups cooked, drained red kidney beans (or one 15½-ounce can)

8 10-inch flour tortillas

Optional toppings: canned chopped jalapeño peppers, grated cheese, salsa

Preheat oven to 350 degrees. Combine rice and onion in a small bowl. Place tortilla on a flat surface, fill with $\frac{1}{4}$ cup beans and roll into burrito shape. Place burrito so that folded edge faces down in a baking pan and heat in oven for 15 minutes. Serve with optional toppings.

Serves 4