Aumentando el Peso Apropiado

Para que tengan bebés sanos, es importante que todas las mujeres embarazadas aumenten lo suficiente de peso.

¿Cuánto debo aumentar de peso?

Existe una meta de aumento de peso que es bueno para usted y para su bebé. Ésta es una guía para que encuentre su meta de aumento de peso:

- 28 a 40 libras para las mujeres que pesan menos de su peso ideal
- 25 a 35 libras para las mujeres que tienen un peso normal
- 15 a 25 libras para las mujeres que tienen sobrepeso

Las mujeres que están embarazadas de mellizos o trillizos deben aumentar más de peso.

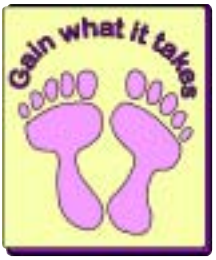
¿Qué tan rápido debo aumentar de peso?

Las mujeres embarazadas deben aumentar de 2 a 5 libras en los primeros 3 meses. Después de los primeros 3 meses se sugiere que aumenten como 1 libra por semana. Las mujeres que pesan menos de su peso ideal deben aumentar un poco más y las que tienen sobrepeso deben aumentar un poco menos.

¿Cómo se distribuye el peso aumentado?

Es sano aumentar de peso estando embarazada. Muchas partes de su cuerpo aumentan de peso durante el embarazo. Su cuerpo hace cambios para que su bebé crezca y para estar listo para el alumbramiento y la lactancia.

Bebé	**7 a 8.5 libras**
Senos	**1 libra**
Placenta	**1.5 libras**
Líquido amniótico	**2 libras**
Otros líquidos	**3 a 6 libras**
Útero	**2 a 3.5 libras**
Sangre	**3.5 libras**
Reservas de grasa	**8 a 10 libras**
Total:	**28 a 35 libras**



Aumente lo necesario

Si está aumentando menos peso de lo que debiera…

- Coma alimentos ricos en calorías y nutrientes, como:

Leche entera	Queso
Frijoles y arroz	Crema de cacahuate
Pizza	Helado
Hamburguesas	Licuados
Frutas secas	Carne, pescado, aves
Nueces	Alimentos cremosos

- Coma de 4 a 6 veces al día.
- Si fuma, deje de hacerlo o por lo menos fume menos.
- Descanse cuando pueda. Trate de dormir por lo menos 8 horas.

Si está aumentando más peso de lo que debiera…

Ahora no es momento de ponerse a dieta. Pero éstas son algunas sugerencias para ayudar a reducir su aumento de peso:

- Tome leche baja en grasa o descremada. La leche descremada tiene menos calorías.
- Entre comidas coma frutas y verduras.
- Coma menos alimentos fritos y otros alimentos con alto contenido de grasa. Hornee, ase o rostice las carnes.
- Caminar es un ejercicio sencillo que casi todos pueden hacer. Camine 20 minutos al día, a menos que su médico indique lo contrario.
- Tome agua cuando tenga sed.

10/02 IC# 141-1281
Si quisiera este documento en otra forma, como de letra grande, Braille o audio cassette, llame a 651.281.9900
Esta institución es un proveedor que ofrece oportunidad igual a todos.

MINNESOTA MDH DEPARTMENT OF HEALTH
WIC Program
TDD: 651.215.8980
FAX: 651.215.8951
WEBSITE: HEALTH.STATE.MN.US