Cuanto Peso Deberia De Aumentar?

Un buen aumento de peso incrementa la posibilidad de tener un bebe saludable. Cuanto peso deberia usted de aumentar depende mucho de su peso antes del empbarazo. Mujeres delgadas necesitan aumentar mas peso que mujeres mas pesadas. Su doctor, medico dietetico, o enfermera le ayudaran a establecer un plan saludable para aumentar de peso.

Como una regla general,

Una mujer que estaba... Deberia de aumentar...

Baja en peso	28-40 libras
Peso normal	25-35 libras
Pasada de peso	15-25 libras
Muy pasada de peso	Por lo menos 15 libras

Jovencitas y Afro-Americanas deben de tratar de aumentar hacia el maximo de su alcance por que ellas tienden a tener bebes mas pequenos. Mujeres muy pequenas de estatura deberan de aumentar hacia el minimo de su alcance .

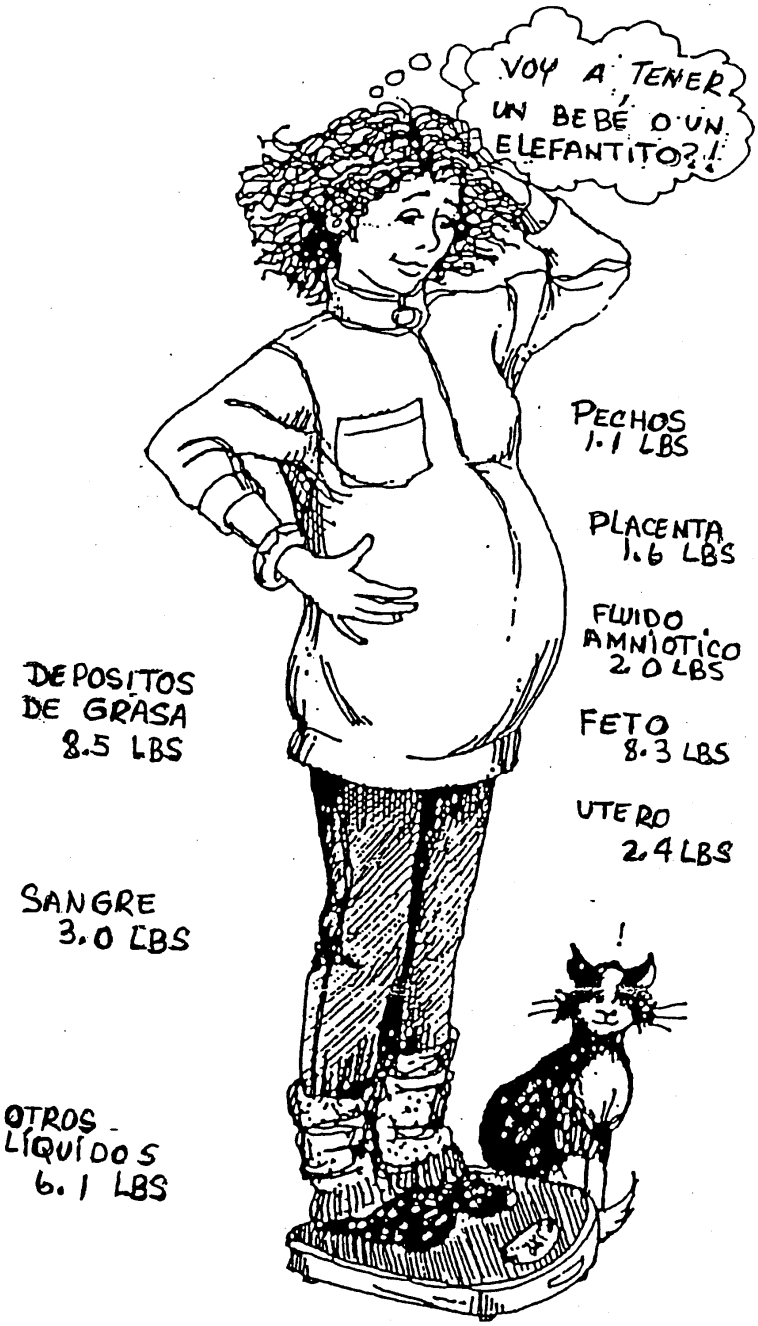
Que tan rapido deberia de aumentar de peso?

Mujeres embarazadas deberain de aumentar de 2 a 5 libras en los primeros 3 meses. Despues de los primeros tres meses, se recomienda aumentar un poquito mas, pasadas de peso, un poquito menos.

Muchos factores influyen para que un bebe nazca saludable. **Un buen aumento de peso es una manera de ayudarse.** Su medico dietetico le puede hablar de formas saludables para comer y aumentar de peso.

Mi objetivo para aumentar de peso es _____.

A Donde Va Todo El Peso?



Es verdad que solo parte del peso que usted aumenta durante el embarazo es para el bebe, pero el resto del peso ayuda a su bebe a crecer!

Aqui es donde el peso va para una mujer que aumenta 33 libras.

Reproducido con permiso de Healthy Infant Outcome Project, Universidad de Minnesota y la Oficina Materno Infantil.