

Que Hacer... Cuando Son 2

(¡O más!)

¡WOW! Un gran cambio está llegando a su familia! Usted puede estar preocupada de que sus bebés puedan ser pequeños o nacer antes de tiempo. Mientras unos múltiples nacen temprano, comiendo bien y aumentando suficiente peso puede ayudarla a vencer los obstáculos y acercarse lo más que pueda a su fecha de aliviarse. Esto también puede aumentar la probabilidad de que los gemelos/as puedan estar juntos con usted en el hospital y volver a casa en pocos días.

¿Cuanto peso debo de aumentar?

*Puede parecer mucho pero una mujer que empieza con un peso normal debería aumentar de **40 a 56 libras por un embarazo gemelar**, aun mas si estabas baja de peso antes de embarazarte, fumas cigarros, si es tu primer embarazo, o si eres una adolescente. Trata de aumentar 25 libras para cuando tengas 20 semanas (¡la mitad de tu embarazo!) y 38 libras cuando tengas 28 semanas. ¡Sera mas difícil comer al final, cuando estás muy atestado (no hay espacio)!*



¿Que debo comer? ¿Y cuanto?

- ❖ Comer a menudo – **3 comidas más 3 bocadillos**. Se va a llenar pronto entonces extendiendo la comida le ayudara.
- ❖ Comer proteína magra con cada comida y merienda: carnes magras como pollo, carne de res, jamón, pescado; queso, crema de cacahuete, huevos. Proteína ayuda a normalizar el nivel de azúcar en la sangre evitando que baje demasiado.
- ❖ Comer **grasas saludables** como las de pescado (atún, salmón, tilapia), nueces, crema de cacahuete, and y aceites vegetales.
- ❖ Elegir los alimentos que han sido mínimamente procesados: frutas frescas y verduras, frijoles, granos enteros – estos ayudan a estabilizar el azúcar en la sangre y disminuir el estreñimiento.
- ❖ Comer una merienda antes de acostarse, que incluya productos lácteos – vaso de leche, un sándwich de queso a la parilla, galletas con queso, yogurt natural con frutas y nueces.

Glucosa (azúcar en la sangre) ayuda a que el sistema nervioso de los bebés se desarrolle adecuadamente. Comer cada 2 o 3 horas ayuda a prevenir que el nivel de azúcar en la sangre baje demasiado. El ayuno puede desencadenar el parto prematuro/nacimiento. Mujeres que esperan múltiples son más propensas a tener problemas de azúcar en la sangre (alta y baja).

¿Qué pasa con las vitaminas?

Tomar una vitamina prenatal todos los días es muy importante cuando está esperando más de un bebé.

Vitaminas ayudan a que los bebés crezcan y sean más grandes al nacer, ayudan a reducir la posibilidad de que la presión arterial de la mamá suba demasiado, e incluso ayuda a que los bebés crezcan mejor después del nacimiento. Pregunte a su médico acerca de una vitamina prenatal que incluya DHA. Este es un tipo de grasa que ayuda a que el cerebro de los bebés crezca mejor y sean más inteligentes y que tengan mejores habilidades sociales y de comunicación.

DHA también se encuentra en pescados como camarones, atún enlatado, salmón, abadejo, y bagre.



Agua es muy importante durante el embarazo. Ocho – vasos de 16 onzas son recomendados. La deshidratación puede causar parto prematuro; agua ayuda con el estreñimiento – y ayuda a mantenerse más fresca.

Ensalada de Atún Fácil

7 onzas de atún, exprimido

¼ taza de mayonesa o aderezo para ensaladas

Opción 1: Agregue una cucharada de pepinillo

Opción 2: Agregue un huevo cocido, picado; ¼ taza de apio picado

Opción 3: Agregue ½ manzana, picada y 1 cucharada de la nuez lisa

!Mezclar juntos y disfrute!



La ensalada de atún se puede comer en pan o en pan tostado, también esta buena con galletas como Triscuits, o con rebanadas de tomate. También puede hacer un atún fundido con atún y mayonesa en pan o pan tostado, con queso rallado arriba y después se funde en el horno en la parrilla de 5 a 6 minutos.



zalamero(licuado)

1 taza de yogur natural

1 taza de leche más una cucharada de leche en polvo descremada

¡Fresca, congelada o fruta enlatada – bayas, plátanos, o duraznos son deliciosos!

Mezclar y disfrutar.

Crema de cacahuete – lo puede extender en galletas, pan, o pan tostado; comerlo con rebanadas de manzana, usarlo en los panqueques. O , hacer una envoltura – póngale crema de cacahuete a un tortilla de harina integral, envuélvalo en un plátano, rebanar y comerlo con una vaso de leche.

Cale un sándwich de queso a la parilla, hecho con pan integral y 2 rebanadas de queso, para una merienda. O, ponga queso rallado en la mitad de una tortilla de trigo, doblar, y caliéntela en el microondas , agregue salsa si lo desea.

Coma nueces para merendar , o haga una revoltura de nueces, cereales secos de WIC como Cheerios, pasas, y unas cuantas M&M's.

Trate de añadir leche en polvo descremada a la leche, chocolate caliente, guisos, sopas de crema, cereales calientes, papas molidas, o pudin para agregar calorías, proteína, calcio, y otros nutrientes.

Añadir queso a los huevos revueltos, a las verduras, o las ensaladas; utilizar en guisos, papas, sopas. Queso de hebra es fácil de traer con usted para un aperitivo.

Añadir rebanadas de aguacate a las ensaladas y los sándwiches; úselo como dip (guacamole!) para verduras, galletas, o chips de tortilla.

Añadir huevos cocidos a las ensaladas y los sándwiches; coma huevos y huevos rellenos como aperitivos.



Agregar polvo instantáneo para desayuno a una taza de leche.