

Mi aumento de peso sano durante el embarazo

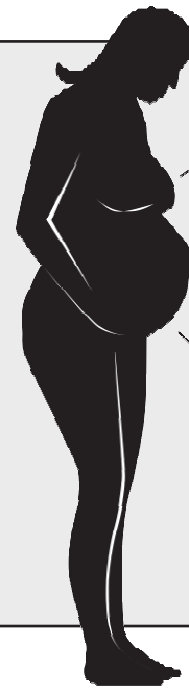
Las mujeres deben subir de peso durante el embarazo.

Esta imagen muestra dónde subirá de peso.

Este peso ayudará a que su bebé crezca y la preparará para amamantar.

Sangre:
4 libras

Otros fluidos: de 5 a 6 libras



Senos:
de 1 a 2 libras

Bebé:
de 6 a 8 libras

Placenta:
de 1 a 2 libras

Útero:
de 1 a 2 libras

Reservas de grasa: de 2 a 4 libras

¿Cuánto peso debo subir?

Primero, ¿cuánto pesaba antes de embarazarse? Si estaba:

- por debajo de su peso
- en su peso normal
- con sobrepeso
- con mucho sobrepeso

Podemos ayudarle a aumentar el peso adecuado para usted y su bebé.

Durante los primeros 3 meses de embarazo

Suba un total de 1 a 4 libras.

Durante los últimos 6 meses de embarazo Suba de peso con base en cuánto pesaba *antes de embarazarse*:

- Si estaba por debajo de su peso antes de embarazarse** Suba un total de 28 a 40 libras. Suba aproximadamente 5 libras al mes.
- Peso normal antes del embarazo** Suba un total de 25 a 35 libras. Suba aproximadamente 4 libras al mes.
- Si tenía sobrepeso antes de embarazarse** Suba un total de 15 a 25 libras. Suba aproximadamente 3 libras al mes.
- Si tenía mucho sobrepeso antes de embarazarse** Suba un total de 11 a 20 libras. Suba aproximadamente 2 libras al mes.