

Mi pérdida de peso sana después del embarazo

¿Cuál es mi peso sano?

Encierre en un círculo su estatura y localice su rango de peso sano.

Altura	Rango de peso sano, en libras
4' 10"	89-118
4' 11"	92-123
5'	95-127
5' 1"	98-131
5' 2"	101-135
5' 3"	105-140
5' 4"	108-144
5' 5"	111-149
5' 6"	115-154
5' 7"	118-158
5' 8"	122-163
5' 9"	125-168
5' 10"	129-173
5' 11"	133-178
6'	137-183

¿Cómo puedo perder peso de forma sana?

1. **Siga el folleto *Mi plan de alimentación sana*.**
2. **Haga ejercicio todos los días por lo menos de 20 a 30 minutos.**
 - Lleve a su bebé a pasear.
 - Acueste a su bebé a su lado en el piso mientras hace estiramientos.
 - Sostenga a su bebé en los brazos y baile.
3. **Amamante a su bebé durante 6 meses o más.**

¿En cuánto tiempo debería perder peso?

Puede tardar de 9 a 12 meses en regresar al peso que tenía antes del embarazo.

Después de 12 meses, si no está en su peso sano, pida ayuda a su médico.

¿Por qué es bueno tener un peso sano antes de embarazarse otra vez? Tiene mayores oportunidades de tener un embarazo y un bebé sanos.

Todos los días:

- Tome un multivitamínico con al menos 400 microgramos de ácido fólico.
- Duerma lo suficiente incluso si duerme pocas horas cada vez.

