

# Mi Aumento de Peso Saludable

## Las mujeres necesitan aumentar de peso durante el embarazo.

Su bebé que esta creciendo le agrega peso. También aumente más líquidos y músculo.

### ¿Cuanto peso debo aumentar?

Primero, cuanto pesaba antes de quedar embarazada? Eso indicara si :

- Esta baja de peso
- Peso normal
- Sobre peso.

**Su sangre:**  
3-4 libras

**Su proteína y grasa:**  
8-10 libras

**Sus líquidos del cuerpo:**  
3-4 libras



**Senos/Pechos:**  
1-2 libras

**Bebé:**  
6-8 libras

**Placenta:**  
1-2 libras

**Utero/Matriz:**  
1-2 libras

**Amniotic Fluid:**  
1-2 libras

**Aumento Total de Peso: 25 a 35 libras**

## Durante los primeros 3 meses del embarazo

Aumente un total de 2 a 5 libras.

## Durante los últimos 6 meses del embarazo

Estas guías son basadas en su estatura, y su peso antes de quedar embarazada.

### ❑ Baja de Peso

Aumete un total de 28 a 40 libras.  
Aumente 4 o más libras cada mes.

### ❑ Peso Normal

Aumente un total de 25 a 35 libras.  
Aumente un 3 a 4 libras cada mes.

### ❑ Sobre Peso

Aumente un total de 15 a 25 libras.  
Aumente 2 libras cada mes.

## ForPara un Embarazo Saludable

- Tome sus vitaminas prenatales todos los días.
- Desayune todos los dias. Coma cada 3 a 4 horas.
- Coma muchas verduras y ensaladas.
- Tome 4 o más vasos de agua todos los dias. Agua natural es buena para su cuerpo. Evite bebidas dulces.
- Use aceites vegetales y evite manteca y manteca vegetal. Use aceite y vinagre o aderezos sin grasa en su ensalada.
- Coma frutas frescas como bocadillos.
- Coma trigos integrales como tortillas de maiz, 100% de pan de intrigo integral y arroz integral.
- Haga ejercicio todos los días.

Diseño y plan cortesía de Alameda Alliance for Health.

*This project was supported by funds received from the California Department of Public Health, Maternal, Child and Adolescent Health Program. MCAH, Alameda County Public Health Department. 03/09.*