

Mamás Saludables, Bebés Saludables

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University



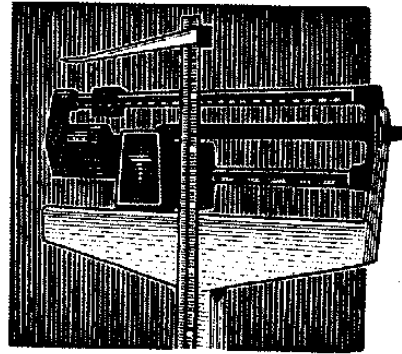
Aumento de Peso

Qué pasa al aumentar de peso? Algunas mujeres piensan que cuando han aumentado 8 lbs (3.632 Kg) por el bebé, el resto se convertirá en grasa. Esto no es cierto. Observe la tabla de abajo para ver a donde está el peso que va aumentando. Pida a su médico o enfermera que le explique los términos que usted no entienda.

A Donde se van las Libras (ó Kg)

Bebé	7-8 lbs. (3.178-3.632Kg)
Placenta	1 1/2 lbs. (0.68Kg)
Líquido amniótico	2 lbs. (0.908Kg)
Aumento del útero	2 lbs. (0.908Kg)
Aumento de los senos	2-3 lbs. (0.908-1.362Kg)
Volumen de sangre materna	3-4 lbs. (1.362-1.816Kg)
Líquidos en los tejidos	3-4 lbs. (1.362-1.816Kg)
Depósitos de grasa	7-10 lbs. (3.178-4.54Kg)

El incremento de peso es esencial para un bebé sano.



Por qué la cantidad de peso aumentado es importante para la salud de su bebé? El bajo peso al nacer es una amenaza a la vida y a la salud de su bebé. Su bebé usualmente incrementará su peso correctamente si usted sigue con lo establecido para aumentar su peso durante su embarazo. Planee en aumentar entre 25 a 35 libras (11.35-15.89Kg) si su peso es normal antes del embarazo. Si usted tiene bajo peso, sobrepeso o tiene más de un bebé, la cantidad recomendada para el incremento de peso puede cambiar. El incremento de peso debería venir por comer alimentos sanos.

Cuándo debería aumentar de peso? Es mejor incrementar de peso en pequeñas cantidades cada semana. Puede incrementar 2 a 4 libras (0.908-1.816Kg) durante los 3 primeros meses de su embarazo. Después del tercer mes, las mujeres usualmente incrementan como una libra (0.454Kg) a la semana. Su médico le revisará su peso regularmente.

Es de esperarse que usted regrese a su peso normal varios meses después de que su bebé nazca, especialmente si usted hace ejercicio y continua con el hábito de comer sanamente.

Lecturas Recomendadas:

Dairy Council of California (1990). *Pregnancy: A special time for nutrition and good health*. Sacramento, CA: Author

Erick, M. (1987). *D.I.E.T. during pregnancy*. Brookline, MA: Grinnen-Barrett Publishing Company.

Maternal and Infant Health, Department of Public Health, City of Philadelphia (1990). *Healthy foods, healthy baby*. Maternal and Infant Health, Philadelphia Department of Public Health, 500 South Broad Street, Philadelphia, PA 19146.

Bibliografía:

Eisenberg, Arlene, Murkoff, Heidi E., and Hathaway, Sandee. E. (1986) *What to eat when you're expecting*. New York: Workman Publishing Company, Inc.

Gong, E. (1990). Weight issues and management. In M. Story (Ed.) *Nutrition management of the pregnant adolescent* (pp. 55-65). Washington, DC: National Clearinghouse.

Frisancho, A., Matos, J., and Bollettino, L. (1984). Influence of growth status and placental function on birth weight of infants born to young still-growing teenagers. *American Journal of Clinical Nutrition*, 40, 801-807.

Lambert-Lagace, Louise. (1991). *Feeding your baby: From conception to age two*. Chicago: Surrey Books.

von Nostitz, Pamela. (1997). Your nine- month guide to eating & gaining. *Parents Expecting (Spring 1997)*, 16-17.



OKLAHOMA STATE UNIVERSITY
Llevando la Universidad a Usted

Para mayor información, consulte en su Condado con el Centro de Extensión de la OSU.



Elaborado por: Donna-Jean Hunt, M.S., R.D./L.D.,
EFNEP Nutritionist
Emily Joyce, M.S., R.D./L.D.,
CNEP Nutritionist
Glenna S. Williams, EdD
CNEP State Coordinator

Revisado por: Susan Bullard, M.D., FAAP

Formateado por: Ursula Blanchard

Traducido por: Perla E. Encarnación A.

Editor: Mely Jimenez

Este material esta respaldado por el Programa de Oklahoma Nutrition Education (ONE) a través del Departamento de Human Services Food Stamp Program de Oklahoma. La serie original fue apoyada por el Servicio de Extensión del Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos , bajo un proyecto especial con número 93-ENED-17513.

Oklahoma State University, in compliance with Title VI and VII of the Civil Rights Act of 1964, Executive Order 11246 as amended, Title IX of the Education Amendments of 1972, Americans with Disabilities Act of 1990, and other federal laws and regulations, does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, disability, or status as a veteran in any of its policies, practices or procedures. This includes but is not limited to admissions, employment, financial aid, and educational services. Issued in furtherance of Cooperative Extension work, acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture, Sam E. Curl, Director of Oklahoma Cooperative Extension Service, Oklahoma State University, Stillwater, Oklahoma. This publication is printed and issued by Oklahoma State University as authorized by the Dean of the Division of Agricultural Sciences and Natural Resources and has been prepared and distributed at a cost of \$53.36 for 500 copies. 0301 UB.