

Si está subiendo de peso demasiado rápido durante su embarazo

Subir de peso en el embarazo es importante para que el bebé crezca y esté sano. Sin embargo, es posible que usted suba de peso demasiado rápido.

La mayoría de las mujeres deben subir de 2 a 4 libras (más o menos de 1 a 2 kilos) en los tres primeros meses de embarazo. En los meses siguientes, se debe subir alrededor de 1 libra (1/2 kilo) cada semana.



Si sube demasiado de peso, aumentan las posibilidades de lo siguiente:

- ♦ Que el bebé tenga que nacer por cesárea.
- ♦ Que se quede con exceso de peso después del embarazo

Si ya ha subido mucho de peso, no trate de bajar de peso ahora. Más bien, trate de que el aumento de peso sea más lento.

Pruebe estas sugerencias que le pueden ayudar a que el aumento de peso sea más lento:

- Haga cinco o seis comidas *ligeras* durante el día.
- Tome leche descremada en lugar de leche entera. Coma queso con bajo contenido de grasa (low fat). Puede conseguir quesos como el mozzarella, queso tipo oaxaqueño (string cheese) y el queso fresco (farmer's cheese) con bajo contenido de grasa.
- Tome mucha agua y tome sólo un vaso de jugo de fruta al día. Tome agua de soda (club soda) en lugar de refrescos. Los refrescos contienen muchos azúcares y tienen muchas calorías.
- Coma platillos horneados, asados, o preparados al vapor, en lugar de comidas fritas.
- Coma 5 o más frutas y verduras todos los días.
- Coma alimentos con alto contenido de fibra, como el pan de trigo integral, las tortillas, los cereales de salvado, la avena, los frijoles y los chícharos, así como fruta y verduras frescas.
- Reduzca su consumo de grasas y azúcares. Coma menos mantequilla, mayonesa y queso crema, y ponga menos aderezo a las ensaladas.

Algunas opciones saludables que le ayudarán a subir de peso más lentamente:

Coma más

Carne magra, pollo, pescado
Jugo de limón, especias, salsa
Fruta, galletas Graham
Pretzels, palomitas solas

Coma menos

Embutidos, tocino, jamón
Mantequilla, 'gravy', queso crema
Dulces, galletas, pastelillos
Papitas, palomitas con mantequilla

Más sugerencias:

- ✓ Coma porciones más pequeñas
- ✓ Siéntese a la mesa para comer
- ✓ Coma con alguien más
- ✓ Coma despacio y mastique bien la comida
- ✓ Evite leer o ver televisión cuando esté comiendo
- ✓ Evite comer por aburrimiento o porque está de mal humor.



Manténgase activa – Salga a caminar un rato

Si se mantiene activa también le ayuda a sentirse mejor. Hable con su doctor respecto a cuál es el mejor ejercicio para usted mientras está embarazada.

Piense en alimentar a su bebé con leche materna

Amamantar al bebé le ayuda a bajar de peso después del parto.

Llame a su doctor si le ocurre algo de lo siguiente:

- Siente las manos o los pies inflamados, entumecidos, o con un cosquilleo.
- Se siente mareada
- Tiene dolores de cabeza o se le nubla la vista.

El embarazo no es un buen momento para que se ponga a dieta ni para que baje de peso. El personal de WIC le puede ayudar a bajar de peso después del parto.

Para que mi embarazo sea sano, yo: _____