

[Inicio](#) > Mi aumento de peso

Share this Artículo

X



Mi aumento de peso

"Tengo miedo de retener kgs de más después del parto"

<https://www.babyandme.nestle.co/mi-aumento-de-peso> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Mi aumento de peso

(0 Comentarios)

"Tengo miedo de retener kgs de más después del parto"

Lunes, Junio 8, 2020 - 15:45

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

"Soy muy delgada y mi médico me ha pedido que suba 17 kilos en el curso del embarazo. Esto me parece demasiado para tener un bebé de 3 kilos. ¿Qué es lo que pesa tanto en mi embarazo? Yo peso 73 kg y mido 1,59 m, si me las arreglo para mantenerme en esos 73 kilos, ¿podré aprovechar mi embarazo para perder esos kilos de más?"

Todo está relacionado con tu IMC.

No hay regla universal acerca del aumento de peso durante el embarazo. Cada caso es único y el tuyo también. Para guiarte, tu médico se basará principalmente en tu talla y tu peso antes del embarazo. Calculará tu Índice de Masa Corporal (IMC) dividiendo tu peso por tu talla, elevada al cuadrado. Este índice permitirá establecer tu ubicación médica entre:

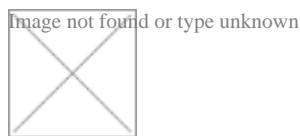
- 1- Mujeres delgadas: IMC igual 18,5.
- 2- Mujeres con corpulencia normal: IMC entre 18,5 y 24,9.
- 3- Mujeres con sobrepeso IMC, igual o sobre 25 y hasta 30.
- 4- Mujeres obesas: IMC igual o sobre 30.

Además, tu médico evaluará tu estado nutricional al comienzo del embarazo. Tu alimentación ¿era equilibrada y variada?, ¿habías eliminado algunos alimentos en forma habitual?, ¿habías seguido una dieta tras otra y sucesivamente?.

El médico evaluará tu estado de salud, tomando en cuenta tus antecedentes de salud y tu peso corporal, tu estilo de vida y nivel de actividad, tu personalidad y también el hecho que hayas tenido embarazos anteriores muy cercanos, o si esperas mellizos o si te encuentras aún en pleno crecimiento.

Un aumento de peso inevitable... y vital.

Ten presente desde ya: el aumento de algunos kilos del embarazo es inevitable. Este aumento está ligado a la retención de líquidos - que tal vez sea necesario detectar durante el embarazo-, al aumento de peso del útero y tus pechos, al peso del líquido amniótico y la placenta, al aumento de volumen sanguíneo y, por supuesto, al peso de tu bebé, lo que representa en la mayoría de los casos 9 kilos indispensables (ver a continuación el diagrama de " Distribución del aumento de peso ineludible").



Asimismo, se aconseja agregar 2 a 4 kg de reservas de grasa, necesarias para la nutrición de tu bebé en el útero y para la lactancia. Si tus reservas de grasa ya son importantes, esta acumulación puede disminuir. Si eres muy delgada tendrás que almacenar más grasa para alimentar al bebé y por lo tanto, acumular más peso.

Ni tanto, ni tan poco.

El exceso de peso mal manejado puede presentar riesgos: diabetes gestacional, hipertensión gravídica o flebitis. También hay riesgos para el bebé: si al final del embarazo su peso es demasiado alto, puede enfrentar los riesgos de un parto complicado.

Por el contrario, un aumento de peso insuficiente podría presentar riesgos más importantes para el bebé: podría nacer con bajo peso, tener problemas de salud o carencias nutricionales que más adelante podrían ser perniciosas para sus capacidades de aprendizaje. Pídele a tu médico que te aconseje y toma en cuenta tu caso en especial.

Aunque el embarazo no es el momento apropiado para pretender adelgazar, es posible que pierdas algo de peso durante el primer trimestre a causa de las posibles náuseas y/o vómitos. Esto no debería ser un problema ya que lo recuperarás más adelante. El bebé es muy pequeño en ese momento, por lo que su requerimiento absoluto de energía también es pequeño. Desde el 4º mes, subirás aproximadamente 300 a 350 g. semanales, y al sexto mes habrás subido 6 kilos, de los cuales 2 corresponden

al bebé y sus anexos (placenta y líquido amniótico), y 4 a las reservas de grasa más la retención de líquidos.

En los tres últimos meses, el aumento de peso será de más de 1 kilo mensual, para llegar al final del embarazo a un aumento total de peso de 12 kilos como promedio. Tu médico te pedirá moderar tus raciones alimentarias diarias, en función de tu aumento de peso y te ayudará a corregir eventuales errores en tu alimentación si fuera necesario. Debes avisarle si se produce un aumento de peso demasiado rápido (varios kilos en pocos días), así como acerca de toda pérdida violenta de peso.

Como referencia, el aumento de peso recomendado para llevar un embarazo hasta término sin peligro para el bebé, puede variar entre 6 y 17 kilos, según sea el estado de las reservas maternas antes del embarazo:

- 1- De 6 hasta 7 kg. para una mujer obesa antes del embarazo (IMC sobre 30).
- 2- Desde 7 hasta 11,5 kg. para una mujer con sobrepeso (IMC entre 25 y 30).
- 3- De 11,5 hasta 16 kg. para una mujer de corpulencia normal (IMC entre 18,5 y 24,9).
- 4- Entre 12,5 y 18 kg. para una mujer delgada (IMC bajo 18.5).

Por supuesto esto es sólo informativo y por lo tanto, no debes asustarte si aumentas más o menos de peso, pero convérsalo con tu médico; él es la persona indicada para determinar lo que es bueno para ti y tu bebé.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.babyandme.nestle.co/mi-aumento-de-peso>

Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.co/mi-aumento-de-peso>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.co/mi-aumento-de-peso&media=https://www.babyandme.nestle.co/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/36b.jpg&description=M>
aumento de peso

[3] <https://twitter.com/share?text=Mi%20aumento%20de%20peso&url=https%3A//www.babyandme.nestle.co/mi-aumento-de-peso>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.co/mi-aumento-de-peso>

[5] <https://www.babyandme.nestle.co/printpdf/4621>

[6] <https://www.babyandme.nestle.co/javascript%3A%3B>