

¿Tiene preguntas?

Llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas del día. Estamos aquí para ayudarlo.



Inglés:

(888) 275-8750

Español:

(866) 648-3537

TTY/TDD:

711

Distribuido por Molina Healthcare. Todo el material en este folleto es meramente informativo. No reemplaza las recomendaciones de su proveedor.

Para obtener esta información en otros idiomas y formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros. El número telefónico se encuentra en el reverso de la tarjeta de identificación del miembro.

MolinaHealthcare.com



Aumento de peso: ¿cuánto es saludable?

Cómo mantenerse sana durante el embarazo



Cada mujer es diferente.

El peso que tenía antes de quedar embarazada afecta cuánto es correcto que aumente durante el embarazo. Su proveedor puede usar el índice de masa corporal (IMC) como guía.

Peso antes de quedar embarazada

Aumento de peso sugerido

Bajo peso
(IMC <18.5)

28 a 40 lb

Peso normal
(IMC entre 18.5 y 24.9)

25 a 35 lb

Sobrepeso
(IMC entre 25 y 29.9)

15 a 25 lb

Obesidad
(IMC de 30 o más)

11 a 20 lb



Si está embarazada de más de un bebé, puede ser que deba aumentar más de peso. Hable con su proveedor sobre cuánto peso debe aumentar.

