

CUIDADOS EN EL EMBARAZO

Los cuidados previos al embarazo (también denominados “cuidados previos a la concepción”) pueden detectar aspectos que podrían afectar el embarazo para que el médico y tú puedan tomar las medidas necesarias para evitar los posibles problemas. La enfermera o el médico hablarán contigo sobre tu salud física y mental y te indicarán los exámenes o pruebas de detección que puedan ser necesarios para asegurar que tengas un embarazo saludable.



<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/embarazo/salud-antes-del-embarazo>

SU LOGOTIPO

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

NUTRICION & EMBARAZO





EMBARAZO

Embarazo es el término utilizado para describir el período en el cual un feto se desarrolla en el vientre o útero de una mujer.

El embarazo suele durar aproximadamente 40 semanas, o poco más de 9 meses, lo cual se calcula desde el último período menstrual hasta el parto. Los proveedores de atención médica hacen referencia a tres segmentos del embarazo, denominados trimestres.

NUTRICION EN EL EMBARAZO

Necesidades nutricionales en el embarazo

Comer por dos no significa que debas comer el doble, sino que debes nutrirtte adecuadamente para ti y tu bebé, en donde el principal foco en la alimentación es la **CALIDAD de los alimentos que elijas.**

Durante el embarazo, es importante incrementar algunos nutrimentos como:

- ⇒ ACIDO FOLICO
- ⇒ HIERRO
- ⇒ CALCIO
- ⇒ VITAMINA



PESO DEL BEBE



Bebé niño		
Edad	Peso	Estatura
Recién nacido	3,4 kg	50,3 cm
3 meses	6,2 kg	60 cm
6 meses	8 kg	67 cm
9 meses	9,2 kg	72 cm
12 meses	10,2 kg	76 cm
15 meses	11,1 kg	79 cm
18 meses	11,8 kg	82,5 cm
2 años	12,9 kg	88 cm
3 años	15,1 kg	96,5 cm
4 años	16,07 kg	100,13 cm

Bebé niña		
Edad	Peso	Estatura
Recién nacido	3,4 kg	50,3 cm
3 meses	5,5 kg	59 cm
6 meses	7,3 kg	65 cm
9 meses	8,6 kg	70 cm
12 meses	9,5 kg	74 cm
15 meses	11 kg	77 cm
18 meses	11,5 kg	80,5 cm
2 años	12,4 kg	86 cm
3 años	14,4 kg	96 cm
4 años	15,5 kg	99,14 cm

PESO IDEAL EN EL EMBARAZO

TABLA DEL PESO IDEAL DURANTE EL EMBARAZO

etapainfantil.com

Mes de embarazo	Mínimo	Media	Máximo
Primer mes	0,3 kilos	0,5 kilos	1 kilo
Segundo mes	1,1 kilos	1,5 kilos	1,9 kilos
Tercer mes	2,2 kilos	2,8 kilos	3,4 kilos
Cuarto mes	3,9 kilos	4,7 kilos	5,6 kilos
Quinto mes	5,3 kilos	6,6 kilos	8 kilos
Sexto mes	7 kilos	8,7 kilos	10,4 kilos
Séptimo mes	8,1 kilos	10,1 kilos	12,1 kilos
Octavo mes	9,3 kilos	11,6 kilos	14 kilos
Noveno mes	9,5 kilos	11,9 kilos	14,2 kilos

