GAINING WEIGHT TOO FAST WHILE PREGNANT

The amount of weight you gain during pregnancy is important for the health of your pregnancy and for the long-term health of you and your baby. Gaining more than the recommended amount of weight in pregnancy is associated with having a baby who is born too large, which can lead to delivery complications, cesarean delivery and obesity during childhood. Gaining more than the recommended amount of weight can also increase the amount of weight you hold on to after pregnancy, which can lead to obesity.

If you have been gaining weight too fast, you can slow your weight down by choosing lower calorie foods, fewer sweets and reducing your portion sizes. Remember you aren't really eating for two. In fact, you actually don't really need any extra calories in the first trimester and on average only an extra 340 calories/day during your second trimester and an extra 450 calories/day during your third trimester.

BELOW IS A LIST OF SUGGESTIONS TO HELP GET YOUR WEIGHT GAIN DURING PREGNANCY BACK ON TRACK

- Talk with your health care provider about your weight gain throughout your pregnancy.
- Track your pregnancy weight gain and compare your progress to recommended ranges of healthy weight gain.
- Eat a balanced diet high in whole grains, vegetables, fruits, low-fat dairy and lean protein.
- Drink fat free or low-fat milk instead of whole milk.
- Eat low-fat yogurt or cheeses like mozzarella, string and cottage cheese.
- Make half of your plate fruits and vegetables.
- Look for whole grains to have as a snack. (Examples: cereal, whole wheat toast, graham crackers, plain popcorn, crackers and granola bars.)
- Limit added sugars and solid fats found in foods like soda pop, desserts, fried foods, whole milk and fatty meats.

- Drink water or club soda instead of soda pop and other sweet drinks.
- Choose baked, grilled or broiled foods instead of fried foods.
- Limit high-fat foods like bacon, sausage, gravy, donuts and chips.
- Take a walk every day. Work up to or maintain at least 2 ½ hours of moderate intensity aerobic activity (such as brisk walking) per week.
- 2 ½ hours may sound overwhelming, but you can achieve your goal by breaking up your physical activity into 10 minutes at a time.
- Physical activity is healthy and safe during most pregnancies. Talk to your health care provider to determine if you have any physical activity restrictions.

Adapted from the Centers for Disease Control and Prevention https://www.cdc.gov/reproductivehealth/maternalinfanthealth/pregnancy-weight-gain.htm.

FOR MORE INFORMATION

Talk to your local WIC agency staff. For contact information, call **515-281-6650** or visit https://hhs.iowa.gov/wic/how-to-apply or www.signupwic.com.

WIC IOWA

Iowa HHS

This institution is an equal opportunity provider.

October 2021

AUMENTAR DE PESO DEMASIADO RÁPIDO DURANTE EL EMBARAZO

La cantidad de peso que usted aumenta durante el embarazo es importante para la salud de suembarazo y para la salud a largo plazo de usted y su bebé. Aumentar más que la cantidad recomendada de peso en el embarazo se asocia con tener un bebé que nace demasiado grande, lo que puede provocar complicaciones en el parto, un parto por cesárea y obesidad durante la infancia. Aumentar más de la cantidad recomendada de peso también puede incrementar el peso que mantiene después del embarazo, lo que puede provocar obesidad.

Si estuvo aumentando de peso demasiado rápido, puede bajar de peso consumiendo alimentos menos calóricos, menos dulces y reduciendo el tamaño de las porciones. Recuerde que en realidad no está comiendo para dos. De hecho, no necesita calorías adicionales en el primer trimestre y en promedio, solo necesita 340 calorías adicionales al día durante el segundo trimestre y 450 calorías adicionales al día durante el tercer trimestre.

ABAJO HAY UNA LISTA DE SUGERENCIAS PARA AYUDARLA A CONTROLAR EL AUMENTO DE PESO DURANTE EL EMBARAZO

- Hable con su proveedor de atención médica sobre su aumento de peso durante el embarazo.
- Controle el aumento de peso de su embarazo y compare su progreso con los rangos recomendados de aumento de peso saludable.
- Coma una dieta balanceada rica en granos enteros, verduras, frutas, productos lácteos bajos en grasa y proteínas magras.
- Beba leche descremada o baja en grasa en lugar de leche entera.
- Coma yogur bajo en grasa o quesos como mozzarella, en hebras y cottage.
- Haga que la mitad de su plato tenga frutas y verduras.
- Coma granos enteros como refrigerio. (Ejemplos: cereales, tostadas de pan integral, galletas Graham, palomitas de maíz sin agregados, galletas y barras de granola).
- Limite los azúcares añadidos y las grasas sólidas que están en alimentos como refrescos, postres, frituras, leche entera y carnes grasas.

- Beba agua común o con gas en lugar de gaseosas y otras bebidas azucaradas.
- Elija alimentos al horno, a la plancha o a la parrilla en lugar de frituras.
- Limite los alimentos ricos en grasa como tocino, salchicha, salsa gravy, donas y papas fritas.
- Camine todos los días. Ejercítese o mantengauna actividad aeróbica de intensidad moderada (como caminar rápido) durante al menos 2 ½ horas por semana.
- 2 ½ horas puede sonar abrumador, pero puede lograr su objetivo dividiendo su actividad física en rondas de 10 minutos por vez.
- La actividad física es saludable y segura durante la mayoría de los embarazos. Hable con su proveedor de atención médica para determinar si tiene alguna restricción para hacer actividad física.

Adaptado de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades https://www.cdc.gov/reproductivehealth/maternalinfanthealth/pregnancy-weight-gain.htm.

PARA MÁS INFORMACIÓN

Hable con el personal de su agencia local de WIC. Para obtener información de contacto, llame al **515-281-6650**, o visite https://hhs.iowa.gov/wic/how-to-apply or www.signupwic.com.

WIC IOWA

Iowa HHS

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Octubre 2021