

TABLAS DE EVOLUCIÓN PONDERAL POR RANGOS DE ESTATURA

ESTATURAS	168,1- 170 cm							> 170 cm							ESTATURAS
	PERCENTILES							PERCENTILES							
SEMANAS	3	10	25	50	75	90	97	3	10	25	50	75	90	97	SEMANAS
13	50,0	54,6	60,0	66,3	74,1	82,7	94,2	52,3	57,0	62,7	69,2	77,2	86,1	98,0	13
14	50,5	55,1	60,5	66,8	74,5	83,1	94,5	52,9	57,6	63,2	69,7	77,7	86,5	98,4	14
15	51,1	55,7	61,1	67,3	75,0	83,5	94,9	53,4	58,1	63,7	70,2	78,1	87,0	98,7	15
16	51,7	56,2	61,6	67,8	75,5	84,0	95,3	54,0	58,6	64,2	70,7	78,6	87,4	99,1	16
17	52,2	56,8	62,1	68,3	75,9	84,4	95,7	54,5	59,2	64,7	71,1	79,0	87,8	99,4	17
18	52,8	57,3	62,6	68,8	76,4	84,8	96,0	55,1	59,7	65,2	71,6	79,5	88,2	99,8	18
19	53,4	57,9	63,2	69,3	76,9	85,2	96,4	55,6	60,2	65,7	72,1	79,9	88,6	100,1	19
20	54,0	58,4	63,7	69,8	77,3	85,7	96,8	56,2	60,8	66,2	72,6	80,4	89,0	100,5	20
21	54,5	59,0	64,2	70,3	77,8	86,1	97,1	56,7	61,3	66,8	73,1	80,8	89,4	100,9	21
22	55,1	59,5	64,7	70,8	78,2	86,5	97,5	57,3	61,8	67,3	73,5	81,2	89,8	101,2	22
23	55,7	60,1	65,3	71,3	78,7	86,9	97,9	57,8	62,4	67,8	74,0	81,7	90,2	101,6	23
24	56,3	60,6	65,8	71,8	79,2	87,4	98,3	58,4	62,9	68,3	74,5	82,1	90,6	101,9	24
25	56,8	61,2	66,3	72,3	79,6	87,8	98,6	58,9	63,4	68,8	75,0	82,6	91,0	102,3	25
26	57,4	61,7	66,9	72,8	80,1	88,2	99,0	59,5	64,0	69,3	75,5	83,0	91,4	102,6	26
27	58,0	62,3	67,4	73,3	80,6	88,6	99,4	60,1	64,5	69,8	75,9	83,5	91,8	103,0	27
28	58,5	62,8	67,9	73,8	81,0	89,1	99,8	60,6	65,1	70,3	76,4	83,9	92,2	103,3	28
29	59,1	63,4	68,4	74,3	81,5	89,5	100,1	61,2	65,6	70,8	76,9	84,4	92,6	103,7	29
30	59,7	63,9	69,0	74,8	81,9	89,9	100,5	61,7	66,1	71,3	77,4	84,8	93,0	104,0	30
31	60,3	64,5	69,5	75,3	82,4	90,3	100,9	62,3	66,7	71,8	77,9	85,2	93,5	104,4	31
32	60,8	65,0	70,0	75,8	82,9	90,7	101,2	62,8	67,2	72,4	78,3	85,7	93,9	104,7	32
33	61,4	65,6	70,5	76,3	83,3	91,2	101,6	63,4	67,7	72,9	78,8	86,1	94,3	105,1	33
34	62,0	66,1	71,1	76,8	83,8	91,6	102,0	63,9	68,3	73,4	79,3	86,6	94,7	105,5	34
35	62,6	66,7	71,6	77,3	84,3	92,0	102,4	64,5	68,8	73,9	79,8	87,0	95,1	105,8	35
36	63,1	67,2	72,1	77,8	84,7	92,4	102,7	65,0	69,3	74,4	80,3	87,5	95,5	106,2	36
37	63,7	67,8	72,7	78,3	85,2	92,9	103,1	65,6	69,9	74,9	80,7	87,9	95,9	106,5	37
38	64,3	68,3	73,2	78,8	85,7	93,3	103,5	66,2	70,4	75,4	81,2	88,4	96,3	106,9	38
39	64,8	68,9	73,7	79,3	86,1	93,7	103,8	66,7	70,9	75,9	81,7	88,8	96,7	107,2	39
40	65,4	69,4	74,2	79,8	86,6	94,1	104,2	67,3	71,5	76,4	82,2	89,3	97,1	107,6	40

OBSERVACIONES GENERALES:

Estas tablas han sido desarrolladas para la evaluación individual de la gestante adulta, por lo que no deben ser utilizadas en las adolescentes, ni cuando existen embarazos gemelares o más.

Con las nuevas tablas no es preciso hallar ganancias de peso individual, porque en su lugar se evalúa el peso que se va alcanzando en cada semana de la gestación, delimitado entre los canales percentilares que corresponda.

Son tablas cubanas, de alta especificidad y han sido validadas con el peso del recién nacido.

Ganancias de peso mínimas recomendadas según el estado nutricional inicial

IMC (Kg/m ²) a la captación	Ganancia de peso (kg)		
	Semana 20	Semana 30	Total
Peso deficiente	3,7	8,9	14,2
Peso adecuado	3,3	8,1	12,8
Sobrepeso	2,9	7,0	11,2
Obesidad	1,5	3,6	5,8

Estos valores son exclusivos para la vigilancia nutricional materna

GANANCIA DE PESO GESTACIONAL

GUIAS PARA LA EVALUACION DE LOS CAMBIOS BRUSCOS DE LA GANANCIA DE PESO GESTACIONAL

El cuadro A contiene los rangos de la ganancia de peso semanal en Kg, por estado nutricional a la captación y períodos de gestación, clasificados en bajo, moderado y alto.

El cuadro B contiene los rangos de la ganancia de peso en Kg, total (13 - 40 semanas) y por trimestres, según el estado nutricional a la captación, clasificados en bajo, moderado y alto.

RECOMENDACIONES

Solamente se utilizarán los cuadros A y B, cuando durante el seguimiento de la evolución ponderal, realizado según las TABLAS ANTROPOMÉTRICAS DE LA EMBARAZADA, el facultativo observe ganancias bruscas de peso semanal. En estos casos se recomienda que las embarazadas sobrepeso y obesas modifiquen su peso hasta alcanzar ganancias ponderales dentro del rango bajo, mientras que las desnutridas y las normales deben lograr ganancias dentro del rango moderado.

GANANCIA DE PESO, SEGÚN EL ESTADO NUTRICIONAL A LA CAPTACION Y EL PERIODO GESTACIONAL

A) KG / SEMANA

IMC (Kg/m ²) a la captación	Período de gestación	Ganancia de peso semanal (en kg)		
		baja	moderada	alta
Peso deficiente ≤ 18.8	2do Trimestre 3er Trimestre	(0.34 - 0.42) (0.26 - 0.34)	(0.43 - 0.69) (0.35 - 0.61)	(0.70 - 0.78) (0.62 - 0.70)
Peso adecuado > 18.8 a < 25.6	2do Trimestre 3er Trimestre	(0.30 - 0.39) (0.23 - 0.31)	(0.40 - 0.66) (0.32 - 0.58)	(0.67 - 0.75) (0.59 - 0.67)
Sobrepeso ≥ 25.6 a < 28.6	2do Trimestre 3er Trimestre	(0.27 - 0.34) (0.20 - 0.28)	(0.35 - 0.63) (0.29 - 0.53)	(0.64 - 0.71) (0.54 - 0.61)
Obesa ≥ 28.6	2do Trimestre 3er Trimestre	(0.17 - 0.26) (0.15 - 0.23)	(0.27 - 0.53) (0.24 - 0.48)	(0.54 - 0.64) (0.49 - 0.56)

B) KG / PERÍODO DE GESTACIÓN

IMC (Kg/m ²) a la captación	Período de gestación	Ganancia de peso (en kg) por periodo de gestación		
		baja	moderada	alta
Peso deficiente ≤ 18.8	2do Trimestre 3er Trimestre 2do y 3er Trimestre*	(4.42 - 5.46) (3.64 - 4.76) (9.45 - 11.33)	(5.59 - 8.96) (4.90 - 8.53) (11.34 - 17.28)	(9.10 - 10.14) (8.68 - 9.80) (17.29 - 19.17)
Peso adecuado > 18.8 a < 25.6	2do Trimestre 3er Trimestre 2do y 3er Trimestre*	(3.90 - 5.07) (3.22 - 4.34) (8.64 - 10.52)	(5.20 - 8.57) (4.51 - 8.09) (10.53 - 15.93)	(8.71 - 9.75) (8.26 - 9.38) (15.94 - 18.09)
Sobrepeso ≥ 25.6 a < 28.6	2do Trimestre 3er Trimestre 2do y 3er Trimestre*	(3.51 - 4.42) (2.80 - 3.92) (7.56 - 9.44)	(4.57 - 8.16) (4.02 - 7.45) (9.45 - 14.85)	(8.32 - 9.23) (7.56 - 8.54) (14.86 - 16.47)
Obesa ≥ 28.6	2do Trimestre 3er Trimestre 2do y 3er Trimestre*	(2.21 - 3.38) (2.10 - 3.22) (5.40 - 7.55)	(3.51 - 6.88) (3.35 - 6.72) (7.56 - 12.96)	(7.02 - 8.32) (6.86 - 7.84) (12.97 - 14.58)

* 13 - 40 semanas

Ejemplo:

Las mediciones antropométricas de una embarazada en el primer control prenatal fueron:
Peso: 63 Kg Talla: 156.8 cm

Se toma el valor de 156+ como la estatura más próxima. Con esta referencia, el valor del peso estará entre 62.30 y 69.60 y el IMC es 25.6 Kg./m².

Según la tabla de clasificación del estado nutricional, la embarazada está en sobrepeso a la captación.

El próximo paso es establecer la canalización en la tabla de evolución ponderal que corresponde con la estatura de la propia embarazada.

En sus próximos controles prenatales la embarazada quedará ubicada en el canal del percentil 75.

El profesional de la salud debe analizar la trayectoria de su peso en las semanas subsiguientes de la gestación y si hay algunas desviaciones de su canal, tomar las medidas pertinentes.

Expliquemos a la gestante, con lenguaje sencillo, el significado e importancia de la ganancia adecuada de peso durante esta etapa, para lograr un producto exitoso del embarazo.

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA TABLAS ANTROPOMÉTRICAS DE LA EMBARAZADA



Tablas para evaluar el estado nutricional de la embarazada

Para la evaluación del estado nutricional de la embarazada se empleará el Índice de Masa Corporal (IMC) obtenido a la captación en correspondencia con las tablas de evolución del peso por semanas de embarazo, según rangos de estatura.

Tabla auxiliar para estimar el IMC

IMC:	17,2	18,8	20,7	22,9	25,6	28,6	32,6
Estatura (cm)	Peso (kg)	Peso (kg)	Peso (kg)	Peso (kg)	Peso (kg)	Peso (kg)	Peso (kg)
140 +	33,71	36,85	40,57	44,88	50,18	56,06	63,90
141 +	34,20	37,38	41,15	45,53	50,90	56,86	64,81
142 +	34,68	37,91	41,74	46,18	51,62	57,67	65,73
143 +	35,17	38,44	42,33	46,83	52,35	58,48	66,66
144 +	35,67	38,98	42,92	47,49	53,08	59,30	67,60
145 +	36,16	39,53	43,52	48,15	53,82	60,13	68,54
146 +	36,66	40,07	44,12	48,81	54,57	60,96	69,49
147 +	37,17	40,62	44,73	49,48	55,32	61,80	70,45
148 +	37,67	41,18	45,34	50,16	56,07	62,65	71,41
149 +	38,19	41,74	45,96	50,84	56,83	63,49	72,38
150 +	38,70	42,30	46,58	51,53	57,60	64,35	73,35
151 +	39,22	42,87	47,20	52,21	58,37	65,21	74,33
152 +	39,74	43,44	47,83	52,91	59,15	66,08	75,32
153 +	40,26	44,01	48,46	53,61	59,93	66,95	76,31
154 +	40,79	44,59	49,09	54,31	60,71	67,83	77,31
155 +	41,32	45,17	49,73	55,02	61,50	68,71	78,32
156 +	41,86	45,75	50,38	55,73	62,30	69,60	79,34
157 +	42,40	46,34	51,02	56,45	63,10	70,50	80,36
158 +	42,94	46,93	51,68	57,17	63,91	71,40	81,38
159 +	43,48	47,53	52,33	57,89	64,72	72,30	82,42
160 +	44,03	48,13	52,99	58,62	65,54	73,22	83,46
161 +	44,58	48,73	53,66	59,36	66,36	74,13	84,50
162 +	45,14	49,34	54,33	60,10	67,18	75,06	85,56
163 +	45,70	49,95	55,00	60,84	68,02	75,99	86,61
164 +	46,26	50,56	55,67	61,59	68,85	76,92	87,68
165 +	46,83	51,18	56,36	62,35	69,70	77,86	88,75
166 +	47,40	51,81	57,04	63,10	70,54	78,81	89,83
167 +	47,97	52,43	57,73	63,87	71,40	79,76	90,92
168 +	48,55	53,06	58,42	64,63	72,25	80,72	92,01
169 +	49,12	53,69	59,12	65,40	73,12	81,68	93,11
170 +	49,71	54,33	59,82	66,18	73,98	82,65	94,21
171 +	50,29	54,97	60,53	66,96	74,86	83,63	95,33
172 +	50,88	55,62	61,24	67,75	75,74	84,61	96,44
173 +	51,48	56,27	61,95	68,54	76,62	85,60	97,57
174 +	52,07	56,92	62,67	69,33	77,51	86,59	98,70
175 +	52,68	57,58	63,39	70,13	78,40	87,59	99,84
176 +	53,28	58,23	64,12	70,94	79,30	88,59	100,98
177 +	53,89	58,90	64,85	71,74	80,20	89,60	102,13
178 +	54,50	59,57	65,59	72,56	81,11	90,62	103,29
179 +	55,11	60,24	66,32	73,37	82,02	91,64	104,45
180 +	55,73	60,91	67,07	74,20	82,94	92,66	105,62
181 +	56,35	61,59	67,82	75,02	83,87	93,70	106,80
182 +	56,97	62,27	68,57	75,85	84,80	94,73	107,98
183 +	57,60	62,96	69,32	76,69	85,73	95,78	109,17
184 +	58,23	63,65	70,08	77,53	86,67	96,83	110,37
+185	58,87	64,34	70,85	78,38	87,62	97,88	111,57

CLASIFICACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

	ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) A LA CAPTACIÓN	TABLAS DE EVOLUCIÓN DEL PESO
Peso deficiente	≤ 18,8 Kg/m ²	≤ percentil 10
Peso adecuado	>18,8 Kg/m ² a < 25,6 Kg/m ²	> percentil 10 a < percentil 75
Sobrepeso	≥ 25,6 Kg/m ² a < 28,6 Kg/m ²	≥ percentil 75 a < percentil 90
Obesidad	≥ 28,6 Kg/m ²	≥ percentil 90

INSTRUCCIONES PARA EL USO DE LAS TABLAS DE EVOLUCIÓN PONDERAL:

- A partir de la evaluación efectuada a la captación se realizará un seguimiento longitudinal del peso alcanzado según la semana de embarazo con las tablas de evolución ponderal, por rangos de estatura.
- Se procede a ubicar el valor del peso de la gestante por las columnas identificadas por los percentiles de la tabla de evolución ponderal, que corresponda con la evaluación inicial. Esto es lo que permite establecer la canalización del peso por semanas de embarazo.
- Las gestantes normales, sobrepeso y obesas deben continuar su embarazo por la columna o canal por donde comenzaron.
- Las gestantes desnutridas deben aspirar a mejorar su estado nutricional, por lo que cambiarán hacia los canales (columnas) de peso adecuado.

TABLAS DE EVOLUCIÓN PONDERAL POR RANGOS DE ESTATURA

ESTATURAS	140 - 150 cm						150,1 - 152 cm						ESTATURAS		
	PERCENTILES						PERCENTILES								
SEMANAS	3	10	25	50	75	90	97	3	10	25	50	75	90	97	SEMANAS
13	38,4	41,7	45,7	50,2	55,9	62,1	70,5	40,0	43,7	48,0	53,0	59,2	66,0	75,1	13
14	38,9	42,2	46,2	50,7	56,3	62,5	70,8	40,5	44,2	48,5	53,5	59,6	66,4	75,5	14
15	39,4	42,7	46,6	51,2	56,8	63,0	71,2	41,0	44,6	48,9	53,9	60,0	66,8	75,9	15
16	39,9	43,2	47,1	51,7	57,2	63,4	71,6	41,5	45,1	49,4	54,4	60,5	67,2	76,3	16
17	40,4	43,7	47,6	52,1	57,7	63,8	72,0	42,0	45,6	49,9	54,8	60,9	67,6	76,6	17
18	41,0	44,2	48,1	52,6	58,1	64,3	72,4	42,5	46,1	50,4	55,3	61,3	68,1	77,0	18
19	41,5	44,7	48,6	53,1	58,6	64,7	72,8	43,0	46,6	50,8	55,7	61,8	68,5	77,4	19
20	42,0	45,2	49,1	53,6	59,0	65,1	73,2	43,5	47,1	51,3	56,2	62,2	68,9	77,8	20
21	42,5	45,8	49,6	54,0	59,5	65,5	73,6	44,0	47,6	51,8	56,7	62,6	69,3	78,1	21
22	43,0	46,3	50,1	54,5	59,9	66,0	74,0	44,5	48,1	52,3	57,1	63,1	69,7	78,5	22
23	43,6	46,8	50,6	55,0	60,4	66,4	74,4	45,0	48,6	52,7	57,6	63,5	70,1	78,9	23
24	44,1	47,3	51,1	55,4	60,8	66,8	74,8	45,5	49,0	53,2	58,0	63,9	70,5	79,3	24
25	44,6	47,8	51,5	55,9	61,3	67,2	75,2	46,0	49,5	53,7	58,5	64,4	70,9	79,7	25
26	45,1	48,3	52,0	56,4	61,7	67,7	75,6	46,5	50,0	54,2	58,9	64,8	71,3	80,0	26
27	45,6	48,8	52,5	56,9	62,2	68,1	76,0	47,0	50,5	54,6	59,4	65,3	71,8	80,4	27
28	46,1	49,3	53,0	57,3	62,6	68,5	76,4	47,5	51,0	55,1	59,9	65,7	72,2	80,8	28
29	46,7	49,8	53,5	57,8	63,1	69,0	76,8	48,1	51,5	55,6	60,3	66,1	72,6	81,2	29
30	47,2	50,3	54,0	58,3	63,5	69,4	77,2	48,6	52,0	56,1	60,8	66,6	73,0	81,6	30
31	47,7	50,8	54,5	58,8	64,0	69,8	77,6	49,1	52,5	56,5	61,2	67,0	73,4	81,9	31
32	48,2	51,3	55,0	59,2	64,4	70,2	78,0	49,6	53,0	57,0	61,7	67,4	73,8	82,3	32
33	48,7	51,8	55,5	59,7	64,9	70,7	78,4	50,1	53,5	57,5	62,1	67,9	74,2	82,7	33
34	49,3	52,3	56,0	60,2	65,3	71,1	78,8	50,6	53,9	57,8	62,6	68,3	74,6	83,1	34
35	49,8	52,8	56,5	60,6	65,8	71,5	79,1	51,1	54,4	58,4	63,1	68,7	75,0	83,5	35
36	50,3	53,3	56,9	61,1	66,2	71,9	79,5	51,6	54,9	58,9	63,5	69,2	75,5	83,8	36
37	50,8	53,8	57,4	61,6	66,7	72,4	79,9	52,1	55,4	59,4	64,0	69,6	75,9	84,2	37
38	51,3	54,3	57,9	62,1	67,1	72,8	80,3	52,6	55,9	59,9	64,4	70,0	76,3	84,6	38
39	51,9	54,9	58,4	62,5	67,6	73,2	80,7	53,1	56,4	60,3	64,9	70,5	76,7	85,0	39
40	52,4	55,4	58,9	63,0	68,1	73,7	81,1	53,6	56,9	60,8	65,3	70,9	77,1	85,4	40

TABLAS DE EVOLUCIÓN PONDERAL POR RANGOS DE ESTATURA

ESTATURAS	152,1- 154 cm						154,1 - 156 cm						ESTATURAS		
	PERCENTILES						PERCENTILES								
SEMANAS	3	10	25	50	75	90	97	3	10	25	50	75	90	97	SEMANAS
13	40,8	44,5	49,0	54,2	60,6	67,6	77,1	41,7	45,6	50,2	55,5	62,0	69,2	78,9	13
14	41,3	45,1	49,5	54,7	61,0	68,1	77,4	42,2	46,1	50,7	55,9	62,4	69,6	79,3	14
15	41,9	45,6	50,1	55,2	61,5	68,5	77,8	42,8	46,6	51,1	56,4	62,9	70,1	79,6	15
16	42,5	46,2	50,6	55,7	62,0	68,9	78,2	43,3	47,1	51,6	56,9	63,3	70,5	80,0	16
17	43,0	46,7	51,1	56,2	62,4	69,3	78,6	43,8	47,6	52,1	57,3	63,7	70,9	80,4	17
18	43,6	47,3	51,6	56,7	62,9	69,8	79,0	44,4	48,1	52,6	57,8	64,2	71,3	80,7	18
19	44,2	47,8	52,2	57,2	63,4	70,2	79,3	44,9	48,6	53,1	58,3	64,6	71,7	81,1	19
20	44,7	48,4	52,7	57,7	63,8	70,6	79,7	45,4	49,2	53,6	58,7	65,1	72,1	81,4	20
21	45,3	48,9	53,2	58,2	64,3	71,1	80,1	45,9	49,7	54,1	59,2	65,5	72,5	81,8	21
22	45,9	49,5	53,7	58,7	64,8	71,5	80,5	46,5	50,2	54,6	59,7	65,9	72,9	82,2	22
23	46,4	50,0	54,3	59,2	65,2	71,9	80,9	47,0	50,7	55,1	60,2	66,4	73,3	82,5	23
24	47,0	50,6	54,8	59,7	65,7	72,4	81,3	47,5	51,2	55,6	60,6	66,8	73,7	82,9	24
25	47,6	51,1	55,3	60,2	66,1	72,8	81,6	48,1	51,7	56,1	61,1	67,3	74,1	83,2	25
26	48,1	51,6	55,8	60,7	66,6	73,2	82,0	48,6	52,2	56,6	61,6	67,7	74,5	83,6	26
27	48,7	52,2	56,4	61,2	67,1	73,6	82,4	49,1	52,8	57,1	62,0	68,1	74,9	84,0	27
28	49,3	52,7	56,9	61,7	67,5	74,1	82,8	49,7	53,3	57,5	62,5	68,6	75,3	84,3	28
29	49,8	53,3	57,4	62,2	68,0	74,5	83,2	50,2	53,8	58,0	63,0	69,0	75,7	84,7	29
30	50,4	53,8	57,9	62,7	68,5	74,9	83,5	50,7	54,3	58,5	63,4	69,4	76,1	85,1	30
31	51,0	54,4	58,5	63,2	68,9	75,									

CONSUME UNA ALIMENTACIÓN VARIADA DURANTE EL EMBARAZO Y MIENTRAS LACTES A TU BEBÉ

- Procura comer alimentos de los 7 grupos cada día
- Come sano. Su salud depende de ti
- Recuerda tomar suficiente agua durante el día



INGIERE FRUTAS Y VEGETALES DIARIAMENTE, PREFERÉLAS EN SU FORMA NATURAL

- Sustituye las bebidas azucaradas y refrescos, por frutas naturales, jugos de frutas o de vegetales
- Elige las frutas como postres

EVITA EL EMBARAZO DURANTE LA ADOLESCENCIA, ESTUDIA Y PREPÁRATE PARA LA VIDA

- Garantiza una maternidad y paternidad responsable
- Planifica el embarazo con tu pareja y asegurarás un futuro saludable para tu familia
- Asume con responsabilidad tu embarazo
- Asiste con tu pareja a la consulta de tu bebé



GUÍAS ALIMENTARIAS

PARA LAS EMBARAZADAS Y MADRES QUE DAN DE LACTAR EN CUBA



INICIA TU EMBARAZO CON UN BUEN ESTADO NUTRICIONAL

- Conoce tu peso y talla a la captación del embarazo
- Si tienes antecedentes de anemia y planeas embarazarte, toma Mufer
- Camina diariamente de 20 a 30 minutos
- Una alimentación responsable y segura, ayuda a la maternidad futura



TOMA PRENATAL DESDE LA CAPTACIÓN DEL EMBARAZO. AYUDA A PREVENIR LA ANEMIA



- Complementa tu alimentación con el consumo de Prenatal y continúa su uso si estás dando de lactar
- Consume alimentos ricos en hierro y ácido fólico



- Aumenta la absorción del hierro proveniente de los frijoles, huevos y vegetales, con alimentos ricos en vitamina C
- Ingiere abundante agua y alimentos ricos en fibra dietética. Evita el estreñimiento que puede producir la ingestión de sales de hierro

ESTIMULA LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA HASTA LOS 6 MESES Y COMPLEMENTADA HASTA LOS 2 AÑOS

- Lacta a tu bebé utilizando la técnica adecuada que te indique el equipo de salud
- Toma suficiente líquido antes de amamantarlo
- Bríndale el pecho a libre demanda, la succión favorece la producción de leche
- La lactancia materna estrecha los lazos afectivos madre e hijo, y contribuye a que tu bebé tenga un crecimiento y desarrollo saludable

