

Prenatal Weight Gain Chart

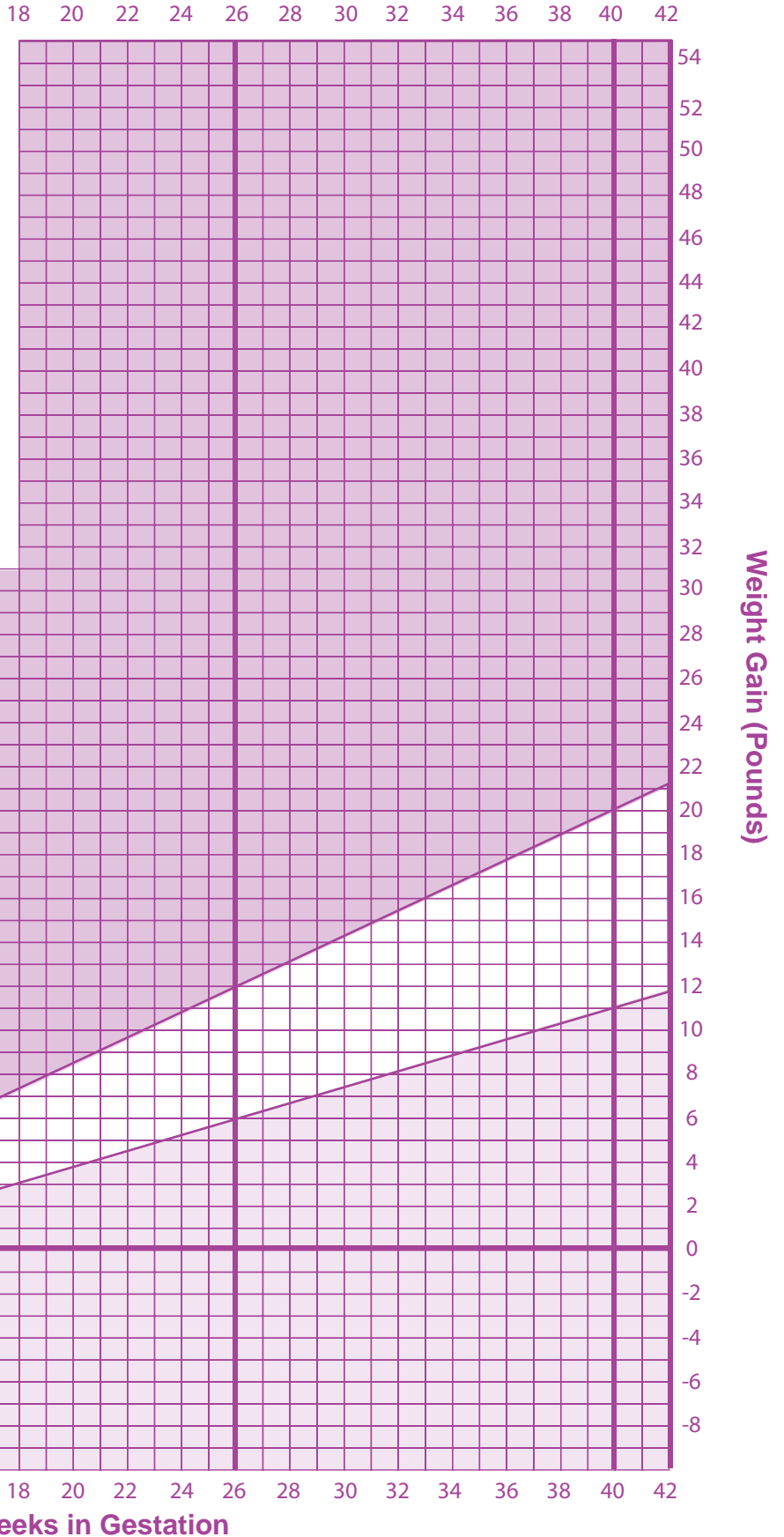
Pre-Pregnancy BMI ≥ 30.0

Weight Gain Recommendations (singleton):

- 1.1-4.4 lbs gain 1st Trimester
- 0.5 lb. gain per week 2nd and 3rd trimester
- 11-20 lbs. total weight gain

Due Date _____
 Ht. (without shoes) _____
 Pre-Pregnancy Wt. _____
 Pre-Pregnancy BMI _____

Date	Weeks Gestation	Weight / Weight Gain
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/



Cuadro de Aumento de Peso Prenatal
BMI Antes del Embarazo ≥ 30.0

Recomendaciones de Aumento de Peso Total (sólo un feto):

- 1.1-4.4 lbs. de aumento el 1er trimestre
- 0.5 lb. de aumento por semana 2do y 3er trimestres
- 11-20 lbs. de aumento de peso total

Fecha del Parto _____
 Altura (sin zapatos) _____
 Peso Antes del Embarazo _____
 BMI Antes del Embarazo _____

Fecha	Semanas de Gestación	Peso / Aumento de Peso
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/

