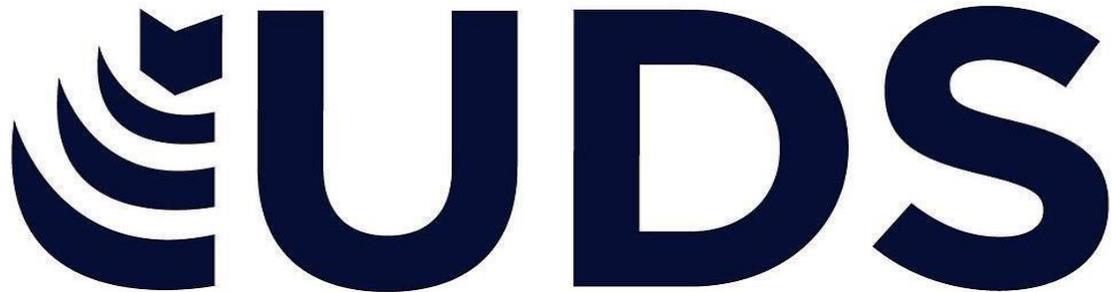


**LICENCIATURA EN ENFERMERIA**



**Alumno:** Bautista Molina Gabino Gabriel

**Materia:**

GINECOLOGIA Y OBSTETRICIA

**Maestr@:**

**CESAR ALEXIS GARCIA RODRIGUEZ**

**Grado:**

5ER CUATRIMESTRE

**Fecha:** 08/04/2024

# Primeros signos del embarazo: Todo acerca de las semanas 1 y 2

## Trimestre 1

La primera semana de embarazo comienza el primer día de tu último periodo. Si quedas embarazada durante este ciclo, se considerará que empieza tu primer mes de embarazo.

### **Qué sucede durante un embarazo**

El embarazo durará alrededor de 40 semanas, o 10 meses, durante los cuales tu hijo crecerá constantemente y ocurrirá todo lo que necesita para sobrevivir una vez venga al mundo. En un plazo de entre 38 y 42 semanas, ocurrirá un proceso natural que desembocará en el nacimiento de tu hijo.

Sin embargo, el embarazo no sólo se divide en semanas y meses, sino que también hablamos de ello en términos de trimestres, cada uno de los cuales dura tres meses. Esto significa que un embarazo normal se compone de tres trimestres, el último acabando en el nacimiento. El primer trimestre lo forman las semanas 1 a 13, el segundo trimestre lo conforman las semanas 14 a 27, y el tercer trimestre comienza a partir de la semana 28 y termina con el nacimiento de su hijo.

### **Fertilización: desde la ovulación hasta la implantación**

La semana 1 (es decir, la primera semana de tu nuevo ciclo) comienza con tu periodo mensual. Cada ciclo menstrual comienza con tu periodo, que será tan largo e intenso como cada mes.

Todos estos procesos están controlados por hormonas femeninas, que están dirigidas a permitir que los humanos se reproduzcan y asegurar nuestra supervivencia como especie. Sin embargo, como estos procesos son muy propensos al fracaso, las mujeres que quieren tener un bebé deben ser conscientes de algunas cosas y tratar de asegurar un cierto nivel de calma en sus vidas diarias.

En la segunda semana, los óvulos maduran en tus ovarios y el revestimiento del útero comienza a aumentar gradualmente de nuevo (el revestimiento de tu último ciclo abandonó tu cuerpo durante tu último periodo). Es necesario que el revestimiento del útero vuelva a aumentar para que el óvulo pueda implantarse una vez que haya sido fertilizado. Las mujeres en edad de procrear pasan por este proceso cada mes, incluso si no quieren quedarse embarazadas, así que, si no quieres tener un bebé, es extremadamente importante ser sensata y usar anticonceptivos.

Puedes imaginártelo como “cambiar las sábanas”: tu cuerpo hace todo lo que puede para prepararse en caso de que tu útero necesite nutrir un óvulo fertilizado durante unos meses. Si deseas quedarte embarazada, también puedes poner de tu parte para ayudar en este proceso.

A medida que avanza la menstruación, el dolor se va aliviando y el flujo se reduce hasta que ya no hay sangre.

Al final de la segunda semana, unos 14 días después del comienzo de la menstruación, muchas mujeres sienten un dolor punzante durante la ovulación en el lado izquierdo, derecho, o en el centro de su cuerpo. Si el dolor aparece en uno de los laterales, esto simplemente indica qué ovario ha liberado el óvulo. El dolor, que puede ser intenso, viene causado por una breve irritación de la membrana abdominal.

## **Prepararse para el embarazo**

Los óvulos, que cada mes maduran con el fin de ser fertilizados, se van preparando durante los tres meses anteriores a ser liberados del ovario. Esta maduración sólo puede ocurrir si tienes un ciclo hormonal estable y un cuerpo sano, y este proceso requiere grasa además de hormonas, vitaminas y minerales. Por tanto, es crucial llevar una dieta equilibrada que contenga suficientes grasas buenas para producir un óvulo que pueda ser fertilizado.

Otro factor clave es el estilo de vida, que debe mantener un equilibrio saludable entre esfuerzo y relajación. Esto mantendrá tus niveles hormonales estables y es la mejor manera de aumentar las probabilidades de tener un bebé, además de tener relaciones sexuales con regularidad entorno al momento de la ovulación.

## **Notando los primeros signos del embarazo**

Aunque no aparecen síntomas médicos o signos de embarazo inmediatamente después de la fertilización, las mujeres a menudo tienen un instinto que les indica otra cosa. Es posible que notes un estado mental que nunca has sentido antes, en el que te sientes feliz y satisfecha, como si hubieras completado una tarea importante. Sin embargo, esto por sí solo no es una señal inequívoca de embarazo.

Los posibles signos del embarazo generalmente se dividen en tres categorías:

*Si notas estos signos, podría existir una posibilidad de que estés embarazada:*

- Cansancio
- Senos doloridos

- Náuseas
- Un sabor metálico en la boca
- Dolor abdominal agudo

**Si notas estos signos, es probable que estés embarazada:**

- Pezones sensibles y areolas oscuras
- Náuseas y vómitos regulares
- Temperatura alta constante

**Si notas estos signos, puedes asumir, casi con certeza, que estás embarazada:**

- No te llega el período
- Náuseas constantes
- Senos doloridos y pezones sensibles

Presentar síntomas aislados de las dos primeras listas de signos no indicará con certeza que estás embarazada, pero pueden hacerte sospecharlo. Sólo cuando sientes varios síntomas al mismo tiempo aumentará la sospecha, en cuyo caso es buena idea realizarse una prueba de embarazo.

Una vez que estés segura de que estás embarazada, se puede calcular tu fecha probable de parto.

La fórmula es simple: Primer día de tu último período - 3 meses + 1 años.

**El tamaño de tu bebé en las semanas 1 y 2**

Durante la primera y la segunda semana, todavía no se apreciará un embrión, término que utilizamos para referirnos a tu bebé en un principio, cuando comienza a desarrollarse en el útero. No es hasta la tercera semana cuando ya se verá un embrión muy pequeño en una ecografía.

**El desarrollo de tu bebé**

“Embrión” significa descendencia nonata, y es un término que se utiliza para referirse al óvulo fertilizado a partir de la cuarta semana del embarazo. Alrededor de la décima semana, una vez que

todos los órganos vitales ya se hayan formado, pasamos de referirnos a tu hijo como un embrión y comenzamos a usar la palabra feto.

Es muy posible que te apetezca utilizar un nombre o apelativo cariñoso para el bebé que crece en tu interior – Garbancito, bollito, o algún otro apelativo gracioso– ¡y eso es genial! Preferimos evitar términos médicos como “embrión” o “feto” en la medida de lo posible, así que más bien hablaremos de tu bebé, bebé nonato, etc.

El óvulo, que ha madurado para poder ser fertilizado por el espermatozoide masculino, tiene un tamaño de entre 0,11 mm y 0,14 mm en este momento, lo que significa que no se puede detectar sin utilizar tecnología. Contiene toda tu información genética y, por lo tanto, es una parte enormemente importante del embrión en desarrollo.



## Semana 3 del embarazo: Comienza una nueva vida

Para calcular en qué semana de tu embarazo estás, hay que empezar a contar desde el primer día de tu último período. Aunque no estabas embarazada durante los primeros 14 días, se incluyen en el recuento porque tu óvulo se fertilizó durante ese ciclo. La ovulación tuvo lugar entre el día 14 y el día 17 de tu ciclo, lo que significa que el viaje asombroso de tu bebé comienza en la tercera semana de embarazo.

## Tamaño de tu bebé en la tercera semana

Si el óvulo ha sido fertilizado, se formará una fuerte capa protectora alrededor para evitar que otros espermatozoides penetren en el mismo.

El óvulo, que ahora contiene información genética tuya y del padre, comenzará a dividirse en los próximos días. Dos días después de que el espermatozoide se fusione con el óvulo, estará compuesto ya de cuatro células. Un día después, de 12-16 células. El óvulo dividido ahora parece una mora, por la forma que tiene, y de hecho los médicos se refieren al óvulo en este momento como una mórula (del latín morus = mora).



El óvulo fertilizado mide todavía menos de un milímetro y no se puede ver a simple vista. No se puede detectar incluso con ultrasonidos convencionales, lo que significa que no se puede decir con certeza si el embarazo ha comenzado.

Cinco días después de su fertilización, el óvulo llega al útero. En esta etapa es todavía increíblemente pequeño y aparentemente insignificante, sin embargo, ya contiene todo lo que necesita para crecer y desarrollarse.

## El desarrollo de tu bebé

Si el espermatozoide se fusiona con éxito con el óvulo, comienza el embarazo y el óvulo fertilizado comienza a moverse hacia el útero. El óvulo comienza a dividirse 24 horas después de la fertilización y, a partir de entonces, se divide cada 12 a 15 horas. En esta etapa temprana es cuando los elementos y componentes clave del cuerpo humano comienzan a coger forma.

Cinco días después de que el espermatozoide y el óvulo se encuentren, el óvulo dividido llega al útero.

El útero proporciona el mejor ambiente posible para que tu bebé crezca y se desarrolle. El revestimiento ha crecido hasta un espesor de entre 7 y 8 mm, lo que es ideal para que el óvulo se implante y para suministrarle todo lo que necesita.

Siete días después de que el óvulo haya sido fertilizado y haya comenzado a dividirse, este maravilloso conjunto de células se adhiere al revestimiento del útero. La capa protectora que se formó alrededor del óvulo ayuda en este proceso, y ahora se desintegra y forma la hormona progesterona. Esta hace que aumente el grosor del revestimiento del útero, lo que ayuda a mantener el óvulo en su lugar de forma segura.

Una vez que se produce la implantación, estás definitivamente embarazada. Ahora vendrán momentos increíbles de crecimiento y desarrollo.

### **¿Cómo se siente la futura mamá en la tercera semana?**

En este momento, todavía no conoces la feliz noticia, aunque quizás puedas sentirlo. Tu intuición femenina puede que ya te esté diciendo que estás embarazada. Una imagen por ultrasonidos no detectaría a tu bebé, la prueba de embarazo podría ser negativa y no tendrás todavía ningún síntoma físico. Sin embargo, puede que te sientas muy feliz y realizada. La hormona progesterona, que ahora está presente en tu útero, es la que genera estas emociones positivas.

## **Semana 4 del embarazo: Algo pequeño está viviendo en tu vientre**

Después de que el óvulo haya sido fertilizado con éxito, empieza tu segunda semana de embarazo. El óvulo ya se ha dividido muchas veces y ya disponemos de todos los elementos fundamentales para el crecimiento humano.

El tiempo desde la fecundación hasta el final de la cuarta semana es tu primer mes de embarazo. En este momento esperarías tener tu periodo. Cuando esto no sucede, esa es la primera señal de que estás embarazada. Esto significa que ya llevas un mes de embarazo antes de saber con total certeza que estás embarazada.

### **Tamaño de tu bebé en la cuarta semana**

En la cuarta semana de embarazo, después de que el óvulo fertilizado se haya implantado, por desgracia todavía es imposible ver a tu Garbancito de dos semanas a simple vista. Se desarrollará a partir de las células germinales, pero, de momento, lo que se convertirá en tu bebé se parece a un pequeño punto negro cuando se observa con un microscopio.

### **El desarrollo de tu bebé**

#### **¿Qué sucede en la cuarta semana?**

Una vez implantada la célula germinal, tu cuerpo comenzará a liberar la hormona GCH (gonadotropina coriónica humana), producida por algunas de las células que componen la placenta. Estas células también son la base para el desarrollo de la cavidad amniótica, el saco vitelino y, por supuesto, tu bebé. El saco vitelino cumple el importante papel de canalizar los nutrientes a la cavidad amniótica, hasta que la placenta comience a hacer su trabajo de alimentar a tu bebé a través del cordón umbilical.

Liberar GCH es el primer cambio importante que generará tu cuerpo al comienzo del embarazo. Esta hormona es la base de todas las pruebas de embarazo, aunque en la cuarta semana todavía no existe en suficiente cantidad como para determinar si estás embarazada o no.

Sin embargo, para la quinta semana, ya se puede esperar un resultado positivo en la orina:

- Las pruebas de detección temprana del embarazo pueden realizarse entre 4 y 6 días antes de la fecha en la que debería iniciarse el periodo.
- Las pruebas de embarazo pueden realizarse entre 3 y 5 días después de la fecha en la que debería iniciarse el periodo.

A partir de la quinta semana, una ecografía detectará la cavidad amniótica.

En esta etapa temprana, la vida del pequeño ser humano que acaba de empezar es extremadamente débil y vulnerable. Por esta razón, muchas mujeres esperan hasta el final de la semana 12 antes de decir a la gente que están embarazadas.

### **¿Cómo se siente la futura mamá en la cuarta semana?**

Incluso tiempo antes de que el resultado de la prueba de embarazo te indique con certeza que estás embarazada, puede que tengas todo tipo de sentimientos confusos. En la cuarta semana de tu embarazo, sentirás una montaña rusa de emociones y puede que tengas ganas de llorar todo el tiempo. Esta es otra señal de que estás embarazada (aunque no es fiable).

Esta sensación se debe a las hormonas producidas por tu cuerpo para proteger tu embarazo.

Estarás esperando entusiasmada el momento en el que descubras si estás embarazada, ya sea por la ausencia del período, realizando una prueba o una ecografía.

## **Semana 5 del embarazo: La incertidumbre ha terminado**

La quinta semana marca el comienzo del segundo mes de embarazo. Ya han pasado tres semanas desde que tu hijo fue concebido, cuando el esperma fertilizó el óvulo.

Tamaño de tu bebé en la semana 5

En la quinta semana de embarazo, todavía es imposible ver al bebé que está creciendo en tu vientre con una ecografía externa. Sin embargo, un ultrasonido vaginal usando una sonda sí podrá detectar la cavidad amniótica que ahora contiene a tu bebé y que será su hogar durante los próximos meses. Si se pudiera ver, se podría decir que parece una pequeña semilla de sésamo.

#### El desarrollo de tu bebé

En la quinta semana, el óvulo (que se ha dividido ya muchas veces) tiene forma de una “cuerda” alargada. Todavía no parece un ser humano, aunque ya cuenta con todos los elementos que lo hacen un ser humano. Esta semana marca el primer desarrollo y el más importante: la formación del cerebro de tu bebé.

También es cuando comienzan a desarrollarse los nervios, que un día controlarán todos los procesos de su cuerpo. Esto significa que son increíblemente importantes. De hecho, la vida sería imposible sin ellos.

A partir del día 22 (semana 6) tras la fertilización, una ecografía podrá detectar la actividad del corazón de tu bebé. En esta etapa, casi se podría decir que no es nada más que corazón, ya que este órgano, el más importante de todos, es desproporcionadamente grande al principio. También late dos veces más rápido que tu corazón.



¿Sabías que en ningún momento durante el embarazo tu bebé recibe oxígeno a través de sus pulmones? De hecho, la única manera en la que obtienen el oxígeno que necesitan es a través de la placenta. Solo comenzarán a suministrarse oxígeno a sí mismos cuando respiren por primera vez.

#### ¿Cómo se siente la futura mamá en la semana 5?

Tras la ausencia de tu período o de obtener un resultado positivo de una prueba de embarazo, debes acudir a tu ginecólogo o matrona. Ellos realizarán otra prueba para asegurarse de que el óvulo se implanta en el útero y no en la trompa de Falopio. Tu ginecólogo o matrona repasará tu historial clínico para asegurarse de que saben todo lo que necesitan saber.

Después de esta primera consulta, tu embarazo queda certificado. Tu ginecólogo o matrona siempre tomarán nota de tu progreso y en qué semana de tu embarazo estás. Todas las pruebas y los resultados de los análisis de sangre quedan registrados, así como la tensión arterial y el aumento de peso. Puedes utilizar tus macros de peso para llevar un seguimiento de tu aumento de peso.

Obtén más información sobre cómo los médicos y las matronas utilizan las pruebas y los datos para realizar un seguimiento de tu embarazo.

# Semana 6 del embarazo: Ahora puedes ver a tu bebé con una ecografía

## Tamaño de tu bebé en la semana 6

En la sexta semana, podrás ver a tu bebé claramente en una ecografía. Parece un pequeño bultito en el saco amniótico, que se verá como una cavidad negra claramente definida. Este bultito crecerá cada semana, pero por ahora, mide unos 3 o 4 milímetros (casi tan grande como una lenteja).

## El desarrollo de tu bebé

El corazón de Garbancito late con rapidez y, si sabes lo que estás buscando, podrás distinguir su parte trasera que con el tiempo será su espalda y también podrás ver el hilito que más tarde formará la columna vertebral.

Este hilito baja desde su cuello y se separa en dos “ramas” que más tarde formarán las piernas de tu bebé. Acaba un poco más abajo formando una pequeña cola, como la que se esperaría ver en un animal, que más adelante desaparecerá.

En esta etapa, un médico podrá determinar mediante ultrasonidos si estás embarazada de gemelos, ya que se podrán distinguir dos suaves latidos.

Durante las primeras semanas de embarazo, la cabeza de tu bebé es más grande en comparación con el resto de su cuerpo, ya que es necesario que la cabeza se desarrolle para albergar el cerebro, el cual controlará el crecimiento posterior





Las instrucciones de montaje para esta personita, incluyendo cada etapa del desarrollo, se establecieron con todo detalle en la fertilización.

Durante las primeras semanas del embarazo, tu bebé es particularmente vulnerable a los trastornos, ya que es cuando se desarrollan sus estructuras fundamentales y críticas. En esta etapa temprana, las influencias externas nocivas pueden causar daños a largo plazo a su hijo, por lo que el riesgo de un aborto espontáneo lamentablemente no ha pasado todavía.

Para asegurar que Garbancito obtiene todo lo que necesita durante el embarazo, es ahora cuando se forman la placenta y el cordón umbilical. El cordón umbilical es la línea de suministro desde la placenta hasta el bebé que le proporcionará todo lo que necesita. Se conecta a su cuerpo en el lugar donde estará su ombligo después del parto, una vez se corte el cordón umbilical. Es decir, el ombligo es una pequeña cicatriz, un signo permanente de cómo estaba conectado a ti, aunque una vez que nacen no desempeñe ninguna función en concreto.

### ¿Cómo se siente la futura mamá en la semana 6?

Todavía sentirás que tienes que escalar una montaña emocional. Es muy difícil entender con claridad qué está pasando dentro de tu cuerpo. En la sexta semana, se te pasarán por la cabeza todo tipo de pensamientos sobre tu hijo y sobre tu embarazo que está apenas empezando. En esta etapa, no sabes lo que te espera, pero tu instinto hará todo lo posible por asegurar que tu hijo crezca sano.

**Semana 7 del embarazo: A partir de ahora puedes acudir a revisiones cada cuatro semanas**

En la séptima semana, tu bebé tiene 5 semanas y tú estás a mitad del segundo mes y en el primer trimestre de tu embarazo.

### **Tamaño de tu bebé en la semana 7**

Tu bebé mide unos 5 milímetros y parece un pequeño guisante. Tu bebé está firmemente incrustado en el útero y se siente cómodo en el saco amniótico. En la séptima semana, siguen siendo muy pequeños en comparación con el espacio que tienen disponible.

### **El desarrollo de tu bebé**

Tu bebé se estará moviendo mucho, aunque sus movimientos parecerán más bien convulsiones sin ninguna coordinación. Sin embargo, esa coordinación mejorará en las próximas semanas.

Su corazón está latiendo muy rápido y con mucha fuerza, a unos 150 latidos por minuto. Esto es un esfuerzo notable, que es necesario para que puedan realizar todos los procesos que están teniendo lugar en su cuerpo.

Si esperas gemelos, podrás ver dos corazones separados latiendo con fuerza, aunque el médico todavía no podrá diferenciarlos, ya que uno de los cuerpecitos estará detrás del otro.

Sus brazos, manos y piernas están empezando a coger forma poco a poco. En la ecografía se verán pequeñas protuberancias en las manos, que se convertirán posteriormente en sus dedos.

La cola de tu bebé seguirá siendo visible, aunque desaparecerá en las próximas semanas, una vez que sus piernas y su columna estén completamente formadas.

Al mismo tiempo, en esa cabeza de gran tamaño, comenzará a formarse su cara. Sus ojos parecen puntos negros, y se pueden apreciar la abertura de la boca y sus dos fosas nasales. Ahora son solo pequeños surcos que formarán aberturas a medida que se desarrolle la nariz en una etapa posterior.

La placenta también continúa desarrollándose para mantener el ritmo de las necesidades de crecimiento de tu bebé y para asegurarse de que éste recibe suficiente oxígeno y nutrientes de tu cuerpo. En la séptima semana, la placenta tiene la mitad del tamaño que tendrá al final del embarazo y, alrededor de la semana 14, tendrá la misma forma, tamaño y peso que cuando des a luz.

### **¿Cómo se siente la futura mamá en la semana 7?**

La mayoría de las mujeres embarazadas tienen síntomas como resultado de los cambios hormonales en su cuerpo durante el primer trimestre. En la semana 7 y según la intensidad de los síntomas, puedes hacer mucho para mejorar tu bienestar.



Si los síntomas se están suavizando, podría ser que se alivien todavía más o incluso que desaparezcan por completo en el tercer mes. A partir de entonces, las mujeres embarazadas suelen sentirse mucho mejor y ser más optimistas.

## Semana 8 del embarazo: Tu bebé está conectado a tu torrente sanguíneo

En la octava semana de embarazo, estás llegando al final del segundo mes, y todavía estás en el primer trimestre.

### Tamaño de tu bebé en la semana 8

El embrión mide unos 1,5-1,6 cm de tamaño, lo que lo hace aproximadamente tan grande como una mora (además las protuberancias que van a formar los dedos de las manos y de los pies incluso se asemejan a las protuberancias de una mora). Tu bebé todavía está en una etapa en la que sus manos y pies parecen estar hechos de gominola. Si hiciéramos una ecografía cada semana, veríamos que tu hijo es cada vez más grande y, aunque todavía es demasiado pronto para pesarlo, los médicos estiman que un bebé promedio pesaría alrededor de los 0,25 gramos en esta etapa.



### El desarrollo de tu bebé

La octava semana es cuando tu bebé levanta la cabeza y se estira por primera vez. Sus extremidades continúan desarrollándose, y las manos, los pies, y sus respectivos dedos van tomando forma lentamente. Aparece una membrana entre los dedos de las manos y de los pies, parecida a la de las ranas. Desaparecerá muy pronto y, en muy poco tiempo, tu bebé ya podrá mover los dedos de las manos y de los pies.

Se puede ver un pequeño pliegue de piel sobre sus ojos, lo que más tarde formará los párpados, aunque todavía pasará algún tiempo antes de que los ojos cuenten con una estructura definida y completa y comiencen a trabajar.

Lo que será su cerebro ahora también se puede ver en una ecografía como si fuera una bolsa de burbujas, a medida que la cabeza comienza a tomar forma en vistas al nacimiento.

Su estómago y sus riñones son los primeros órganos internos que comienzan a formarse, ya que son los órganos que necesitan más tiempo para desarrollar su estructura anatómica y su función fisiológica. El resto de órganos vitales aparecerán en las próximas semanas.

A partir de la octava semana, tu bebé comienza lentamente a desarrollarse y pasa de ser un embrión a un feto.

Su pequeño corazón late dos veces más rápido que un corazón adulto, bombeando constantemente sangre rica en oxígeno por todo su cuerpo para ayudarle a que todos sus órganos crezcan sanos y fuertes. El oxígeno es crucial para el desarrollo del bebé y siempre debe suministrarse en cantidades suficientes; ese es el trabajo de la placenta.

### **¿Cómo se siente la futura mamá en la semana 8?**

Quizás habrá notado que los síntomas típicos del embarazo se atenúan gradualmente, a medida que tu cuerpo se acostumbra cada vez más a los cambiantes niveles hormonales. Al final del tercer mes de embarazo, las náuseas, vómitos y la sensación de tirantez en el abdomen deberían haber desaparecido. Los senos continuarán creciéndote ya que se preparan para alimentar a tu hijo una vez que nazca. Sin embargo, el dolor y la hipersensibilidad en los pezones disminuirá.

Sigue haciendo todo lo posible para cuidar a tu bebé y evita todos los riesgos innecesarios. Intenta actuar de manera sensata con estimulantes como el café u otras bebidas que contengan cafeína (como ciertas bebidas gaseosas), y evita por completo el alcohol y la nicotina para no dañar la salud de tu bebé.

## **Semana 9 del embarazo: Garbancito se convierte en bebé**

### **Tamaño de tu bebé en la semana 9**

El feto, tal y como lo llaman los médicos hasta el nacimiento, mide ahora aproximadamente 2,6 cm de longitud, tan grande como una cereza (su tamaño ya se puede medir en cm desde la novena semana). Aunque tu bebé aumentará rápidamente de tamaño durante las próximas semanas, todavía tiene mucho espacio en tu matriz para practicar, coordinar y suavizar sus movimientos.

### **El desarrollo de tu bebé**

Después del crucial período embrionario, que dura desde la fecundación hasta la octava semana, tu bebé entra ahora en una nueva etapa de su desarrollo. Ya no es tan sensible y vulnerable como lo era las semanas anteriores.

Todos sus órganos vitales están en funcionamiento alrededor de la novena semana, y es entre ahora y la semana 12 cuando normalmente ha de realizarse la primera ecografía. Sirve para confirmar que estás embarazada, para verificar que el óvulo se ha implantado en el útero con éxito, para comprobar que tu bebé presenta un latido saludable, y para confirmar o ajustar la fecha de salida de cuentas. En este momento, tu médico también podrá descubrir si estás esperando un bebé o gemelos.

Muchos de los órganos internos de tu bebé ya han empezado a funcionar, aunque todavía no estarán realizando todas las funciones para las que sirven.

El principal desarrollo para tu bebé en la novena semana es la formación de los tractos nerviosos, esto quiere decir que ya puede sentir estímulos y reaccionar a ellos. Tu bebé practicará constantemente durante las próximas semanas y meses.

La apariencia y características de tu bebé son cada vez más humanas. Su cabeza está erguida, se estira y usa sus extremidades para realizar sus primeros movimientos, los cuales por ahora son como pequeñas convulsiones.

Los dedos de las manos y de los pies continúan desarrollándose, y es en esta novena semana cuando las muñecas comienzan a formarse. La membrana que solía unir los dedos de los pies ha desaparecido casi por completo, y también la cola, que deja paso a la médula espinal y a las vértebras que la recubren. Cuando nazca, tendrá 33 o 34 vértebras conectadas de forma flexible por los discos intervertebrales, que son los que permiten ese rango de movimientos a la espalda y que permite a una persona doblarse.

Para proteger su delicado cerebro, a partir de la novena semana comienza a formarse el cráneo (antes no era más que cartílago). También continúan formándose otros huesos, aunque todavía son blandos durante este período de desarrollo y tu bebé no habrá adoptado todavía su estructura ósea final.

Es en esta etapa cuando acelera el desarrollo del cerebro de tu bebé: se están formando regiones importantes en el cerebro, que controlarán los sistemas de órganos y los niveles hormonales. Los estímulos que sienta durante las próximas semanas fomentarán el desarrollo de su cerebro (estos estímulos necesitan ser procesados), y el envío de dichos estímulos al cerebro a través del sistema nervioso también aumentará el desarrollo de su tracto nervioso. El cerebro de tu bebé todavía no estará completamente desarrollado cuando nazca. De hecho, ni siquiera estará cerca de estarlo. Será durante sus primeros años cuando tu hijo aprenderá una gran cantidad de habilidades nuevas, habilidades que le ayudarán a superar los retos de este mundo. Su cerebro, sus funciones cerebrales y sus habilidades mentales no estarán completamente desarrolladas hasta que alcance la edad adulta temprana.

## ¿Cómo se siente la futura mamá en la semana 9?

Los síntomas típicos continuarán desapareciendo, ya que tu cuerpo se ha adaptado casi por completo a los niveles fluctuantes de hormonas. Puede que todavía te sientas algo más cansada de lo habitual, pero esto también debería dejar de ser un problema hacia el final del tercer mes de embarazo. Será entonces cuando empieces a sentir que tu capacidad de anticipación y tu creatividad aumentan, y también te sentirás llena de energía.

# Semana 10 del embarazo: Tu bebé se está desarrollando maravillosamente

## Tamaño de tu bebé en la semana 10

A estas alturas, el bebé que llevas en tu vientre medirá entre 2,8 y 3,1 cm de largo, aproximadamente el tamaño de una uva. Pesará entre 4,5 y 5 gramos, por lo que sigue siendo tan ligero como una pluma.



## El desarrollo de tu bebé

A través de una ecografía ya se podrá ver a una pequeña personita. La imagen mostrará su cabeza, que todavía sigue siendo desproporcionadamente grande en relación con el resto de su cuerpo durante esta etapa. En la décima semana, tu bebé seguirá levantando la cabeza, estirándose, y se moverá con más frecuencia, aunque estos movimientos todavía carecerán de coordinación.

Hacia el final de los brazos de tu bebé, ya se han formado las muñecas, y se están desarrollando los pequeños dedos y sus articulaciones. La membrana que había entre sus dedos de las manos y los pies habrá desaparecido por completo al final de esta semana, y su pulgar y su índice comienzan a separarse. Tu hijo pronto podrá mover los dedos y tratará de cerrar el puño: el primer movimiento corporal que muestra signos de coordinación.

La formación de los dedos representa un desarrollo importante en la preparación de tu bebé para la vida fuera del útero, ya que pronto aparecerá su reflejo natural (y vital) de succión, que les llevará a chuparse el pulgar.

Su corazoncito late con tanta fuerza que la matrona podrá detectarlo con un monitor fetal, y, si esperas gemelos, podrás oír dos latidos.

Tu bebé ya no es tan vulnerable a las deformidades por influencias externas como lo fue una vez, ya que la mayoría de las deformidades y malformaciones se desarrollan antes de la décima semana del embarazo. Esto también reduce el riesgo de sufrir un aborto espontáneo, aunque todavía no debe descartarse por completo. La idea general es que la fase crítica termina al final de la semana 12 y, a partir de entonces, el riesgo de un aborto espontáneo comienza a disminuir.

Alrededor de la décima semana, todos los órganos internos vitales de tu bebé están en su sitio. Su cerebro continúa desarrollándose sin parar y sus tractos nerviosos se van formando y se van volviendo más complejos para que el cerebro pueda mantenerse activo y recibir estímulos. Un estímulo importante para tu bebé es el relacionado con la audición, y en esta semana es cuando se desarrolla también la estructura externa del oído (llamada aurícula). Esta estructura de cartílago actúa como un embudo para las ondas sonoras, recogiendo los diversos sonidos y enviándolos al cerebro.

Todos los órganos vitales de tu hijo ya están formados y, a partir de ahora, los médicos se referirán a él como un feto en lugar de un embrión.

### **¿Cómo se siente la futura mamá en la semana 10?**

Sentirás que las cosas se han calmado un poco por ahora, y estarás feliz de saber que el riesgo de un aborto espontáneo es cada vez más pequeño.

Probablemente ya no sentirás náuseas y todos los demás síntomas típicos del embarazo, como dolores y sensación de tirantez en el abdomen, desaparecerán lentamente.

Gradualmente te sentirás mucho mejor, y la alegría por el hecho de estar embarazada aumentará más y más cada día; a veces no te lo creerás, y otras veces estarás eufórica. Tu creatividad y tu ímpetu aumentarán, y pronto comenzarás a pensar en cómo preparar tu hogar para cuando llegue el bebé y a elaborar planes concretos.

En las próximas semanas, tu cuerpo irá tomando una forma algo más redonda y experimentarás el aumento de peso normal que causa el embarazo. Mantener una dieta sana y equilibrada es crucial durante el embarazo, tanto para el desarrollo del bebé como para tu propia salud.

## **Semana 11 del embarazo: Los órganos de tu bebé cogen forma**

## Tamaño de tu bebé en la semana 11

Tu pequeño bebé mide ahora entre 3,7 y 4,1 cm, pesa unos 8 gramos y tiene aproximadamente el mismo diámetro que una lima - todavía muy pequeño, pero claramente visible. Y en las próximas semanas, crecerá rápidamente.



## El desarrollo de tu bebé

Tu bebé comienza la fase más intensiva de su crecimiento. Crecerá tanto que casi duplicará su tamaño en las próximas tres semanas.

En la semana 11 es cuando los órganos de tu bebé comienzan a desarrollar sus funciones más complejas. Aparecen sus órganos reproductivos, que se desarrollarán más en las próximas semanas, aunque todavía llevará algún tiempo determinar si estás esperando un niño o una niña. Ahora está cada vez más claro si esperas sólo un hijo o gemelos.

La membrana que solía unir los dedos de las manos y de los pies ha desaparecido por completo y ahora pueden jugar con los dedos y meterse el pulgar en la boca. En la semana 11, también comienza a desarrollar los rasgos humanos más reconocibles: las orejas, que antes estaban más cerca de la parte superior de su cabeza, ahora se mueven y buscan su sitio.

La formación celular va generando las diversas capas que forman su piel y aumentan su espesor, haciéndolo menos translúcido que antes. Las raíces del pelo se desarrollan en la segunda capa, la dermis, y a partir de la semana 13, tu bebé desarrollará una fina capa de pelo llamada lanugo que cubrirá su cuerpo casi por completo y ayudará a protegerlo. Cada raíz cuenta con una glándula sebácea, que produce una sustancia grasa y resistente al agua llamada vernix caseosa. El lanugo ayuda a que la vernix caseosa se mantenga adherida al cuerpo del bebé, y juntos desempeñan un papel importante: evitan que la delicada piel de tu bebé se vuelva demasiado suave al estar sumergido en el líquido amniótico. Actúan como aislamiento térmico efectivo, y ofrecen protección contra vibraciones, sonidos y presión. Este pelo desaparecerá hacia el final del embarazo.

## ¿Cómo se siente la futura mamá en la semana 11?

Ahora que estás en la semana 11, es de esperar que te sientas mucho mejor. Ya no deberías sentir náuseas, y el riesgo de un aborto espontáneo queda reducido a un mínimo residual, lo que hará que te sientas más tranquila. Ahora puedes empezar a pensar en cuándo y cómo les vas a dar esta buena noticia a tus familiares y amigos, si no lo has hecho ya. Todavía no se nota la tripa de manera muy obvia, aunque si éste es tu segundo o tercer embarazo, es posible que si que se empiece a notar cierta hinchazón. En cualquier caso, sí que habrás empezado a coger peso, puesto que tu

cuerpo ha empezado a aumentar sus reservas de grasa. No te preocupes: después de que nazca el niño, con un poco de ejercicio y siguiendo una dieta saludable, te librarás de ese peso extra. La lactancia materna también te ayudará a recuperar tu forma, ya que el cuerpo obtendrá la energía que necesita de esas reservas de grasa que ahora estás empezando a acumular.

## Semana 12 del embarazo: Es el momento de revelar la sorpresa

Por fin ha llegado. La semana 12 es el momento de comunicar que estás embarazada en el trabajo. A partir de ahora, tienes derecho a todas las medidas de protección que estén reguladas legalmente para las mujeres embarazadas y para la protección de los bebés nonatos. Aparte de eso, tu bebé empieza a desarrollarse ahora a pasos agigantados.

### Tamaño de tu bebé en la semana 12

En este momento tu bebé mide más de 5 cm, tan grande como un huevo XL, y pesa unos 16 gramos. Sin embargo, el tamaño puede variar ligeramente ya que cada niño se desarrolla a su propio ritmo. Tu bebé se mueve constantemente, por lo que resulta difícil medir su tamaño exacto con precisión. Otro elemento que influye en que los bebés en esta etapa no sean todos del mismo tamaño es la información genética del padre y de la madre. Esas diferencias de tamaño y peso serán aún más pronunciadas durante el segundo trimestre, que comenzará en dos semanas.



### El desarrollo de tu bebé

De la semana 12 en adelante, tu bebé crecerá más y más. Ahora que se hacen más y más grandes es cuando sus órganos vitales comienzan a funcionar: por ejemplo, su estómago ya puede ingerir sustancias. Tu bebé comenzará ahora a tragar pequeñas cantidades de líquido amniótico, permitiéndoles practicar la respiración y entrenarse para ingerir alimentos. En esta etapa, a menudo escupirán el líquido amniótico porque todavía no han tenido oportunidad de aprender cómo se hace (necesitan práctica incluso después de nacer. Los recién nacidos que beben demasiado rápido del pecho de su madre con frecuencia se atragantan).

Notarás a tu bebé muy activo en la semana 12, utilizando todo el espacio que tiene para hacer todo tipo de gimnasia.

También puede reaccionar a estímulos por primera vez, ya que su sistema nervioso y el cerebro están ahora suficientemente desarrollados. Por ejemplo, si siente algo delante de su boquita mientras

que trastea a sus anchas, su reflejo será el de succionarlo. Este reflejo es crucial, ya que, al nacer y durante sus primeros meses fuera del útero, succionar es la única manera que tienen para obtener alimentos.

El ojo experto podría detectar el leve movimiento de los párpados de tu bebé en una ecografía. Poder cerrar los ojos completamente es algo que también necesitará practicar (más adelante, esto también se convertirá en un reflejo). Si aplicas presión sobre tu abdomen desde el exterior, notarás que rápidamente se aleja de la pared abdominal. Este es otro reflejo, aunque cambiará, ya que en las próximas semanas empezará a reaccionar a las muestras de afecto que provienen del exterior acercándose y no alejándose.

Todavía es imposible determinar el sexo de tu bebé, así que tendrás que esperar un poco más de tiempo. Lo más pronto que un médico puede saber si es niña o niño será en la semana 16. Sin embargo, ahora sí que estará claro si esperas gemelos o no.

### **¿Cómo se siente la futura mamá en la semana 12?**

Estarás emocionada y expectante por notar los primeros signos de movimiento de tu bebé. Por desgracia, también tendrás que esperar un poco más para eso, aunque las posibilidades de detectar sus movimientos aumentan a medida que tu bebé crece.

# Semana 13 del embarazo: Tu bebé empieza a convertirse en un ser humano único

## **Trimestre 2**

En su mayor parte, tu cuerpo ya se ha adaptado a los niveles fluctuantes de hormonas. Los síntomas que experimentaste en los primeros tres meses han desaparecido, y esperamos que ahora puedas disfrutar de tu embarazo al máximo. Tu bebé tiene ahora 12 semanas de edad, lo que significa que estás en el tercer mes de embarazo y en la última semana del primer trimestre.

### **Tamaño de tu bebé en la semana 13**

Tu bebé mide ahora unos 6-7 cm, tan grande como un kiwi. Pesará alrededor de 20 gramos, aproximadamente, lo mismo que una fresa.

## El desarrollo de tu bebé

La semana 13 supone un impulso especial en el crecimiento de tu bebé. A medida que se hace más grande, las distintas partes del cuerpo van cogiendo proporción y se desarrollan características humanas más reconocibles que ya le hacen parecerse a un bebé recién nacido. Su carita continúa tomando forma, basándose en tu información genética y la de tu pareja, de modo que sea obvio por su apariencia que es hijo de ambos.

Su páncreas ya produce insulina, una hormona que el cuerpo humano necesita para descomponer el azúcar.

Alrededor de la semana 13, el intestino de tu bebé también está en posición y listo para que las sustancias pasen a través de él. El hecho de que haya comenzado a ingerir líquido amniótico significa que también ha comenzado a hacer deposiciones.

Todavía hay mucho espacio en el útero para que tu bebé haga unas piruetas impresionantes de vez en cuando, y también entrenará su reflejo de succión chupando en su pulgar. Se acercará cada vez más a la pared abdominal, intentando detectar lo que pasa afuera y respondiendo a los estímulos que le generes. ¿Tal vez por eso pones intuitivamente las manos sobre tu vientre?

### ¿Cómo se siente la futura mamá en la semana 13?

No es necesario que te quites los antojos. Siempre y cuando estés manteniendo una dieta equilibrada con frecuencia, puedes permitirte algún caprichito de esos que tanto te gustan.

Todavía hay mucho tiempo para pensar y planificar cómo van a ser las cosas: quedan otras 27 o 29 semanas hasta que puedas sostener a tu bebé en los brazos. Si tu embarazo fuera un libro, ahora mismo habrías leído aproximadamente un tercio de él.

# Semana 14 del embarazo: La gran pregunta: ¿niña o niño?

La semana 14 marca la mitad del cuarto mes de embarazo y el comienzo del segundo trimestre.

### Tamaño de tu bebé en la semana 14

Tu bebé ha crecido hasta alcanzar los 8 cm (aproximadamente el tamaño de un melocotón), y su peso es ahora de unos 31 gramos (el peso de medio melocotón).



## **El desarrollo de tu bebé**

Las características faciales de tu bebé continúan desarrollándose. La cabeza sigue siendo desproporcionadamente grande, aunque ahora se ralentiza ese crecimiento para permitir que su cuerpo comience a transformarse en el de un recién nacido. Sus ojos y sus orejas ya están en su sitio; en el centro de la cara, y a media altura en los laterales de la cabeza, respectivamente.

¿Has pensado si quieres saber si es una niña o un niño? ¿O prefieres que sea una sorpresa? En esta semana, tu ginecólogo ya puede saber si estás esperando un niño o una niña. Si no quieres saberlo, asegúrate de recordárselo antes de cada ecografía a partir de ahora, ya que los órganos sexuales de tu bebé están comenzando a desarrollarse. Ten en cuenta que a estas alturas no siempre es posible saber el sexo de tu bebé a través de una ecografía. Si tu médico no puede decirte si es niña o niño, no desesperes. Simplemente es que el bebé se está moviendo todo el tiempo, y eso puede hacer imposible obtener una vista clara de esa parte de su cuerpo, especialmente si una de sus piernas está en medio.

Tu bebé irá bebiendo el líquido amniótico (para practicar la deglución) y lo irá excretando. Aproximadamente cada tres horas, el líquido amniótico será desechado a través de tu torrente sanguíneo. También sigue entrenando su reflejo de succión. Ahora se chupa el dedo con más fuerza y de manera más consciente, preparándose para poder alimentarse después de nacer.

## **¿Cómo se siente la futura mamá en la semana 14?**

La mayoría de tu familiares y amigos ya sabrán que estás embarazada, lo que probablemente será un alivio. Es muy difícil guardarse este tipo de noticias tan grandes para uno mismo durante tanto tiempo. Alrededor de la semana 14 deberán saberlo también en tu lugar de trabajo, con el fin de poder arreglar todo tipo de disposiciones legales en tu beneficio y en el de tu hijo.

Si eres autónoma, ten en cuenta que no contarás con esta protección, por lo que te corresponderá a ti establecerte tus propias horas de trabajo y tus plazos, y cumplir con las directrices de salud y seguridad. Asegúrate de que dispones de un entorno de trabajo cómodo y seguro. Aprovecha la oportunidad para reorganizar tus horarios de trabajo y toma pausas más frecuentemente para poder descansar un poco y comer cuando lo desees. Si trabajas en un escritorio, asegúrate de que puedes sentarte cómodamente sin forzar las posturas. También es una buena idea hacer ejercicios cortos de vez en cuando para evitar calambres. En general, todo lo que hagas debe centrarse en tu salud y en el desarrollo de tu bebé.

# Semana 15 del embarazo: Empiezan a desarrollar sus primeros pelitos

La semana 15, es la tercera semana de tu cuarto mes de embarazo y ahora estás en el segundo trimestre.

## Tamaño de tu bebé en la semana 15

Ahora tu bebé mide entre 10 y 9,5 cm, es tan grande como una naranja, y pesa unos 70 gramos. Su corazón está completamente desarrollado y ahora sólo necesita crecer. Podrás oír el latido en una ecografía y escuchar lo que por primera vez será un momento especial para ti y tu pareja, y eso hace que sientas que la vida que crece en tu interior es mucho más real.

Los genitales de tu bebé también están completamente formados y se pueden ver en una ecografía. Antes, el médico no podía decirte el sexo, ya que los testículos de un niño tienen un aspecto muy similar a los labios salientes de una niña. En la semana 15, el médico puede estar muy seguro del sexo, pero no lo tomes como una confirmación definitiva ya que puede haber cambios en las próximas semanas.

A partir de ahora, tu médico utilizará el ecógrafo para medir el diámetro biparietal, que es una medida de la cabeza del feto. El DBP es un valor clave, ya que es la forma más eficaz de determinar el desarrollo y crecimiento de tu bebé.

La placenta suministrará a tu bebé los nutrientes y el oxígeno que necesita durante las 24 horas, y lo cierto es que necesita mucho para desarrollarse adecuadamente y convertirse en un ser humano sano. Esto significa que la placenta desempeña un papel clave en su respiración y en la eliminación de las sustancias que excretan. Como sus pulmones no están completamente desarrollados y no comenzarán a funcionar hasta que nazca, obtiene el oxígeno de la sangre que fluye a través del cordón umbilical directamente a su cuerpo.

## El desarrollo de tu bebé

En la semana 15, la piel de tu bebé sigue siendo translúcida, por lo que se pueden ver sus vasos sanguíneos. La piel está recubierta de un vello muy fino llamado lanugo, y cada uno de estos pelitos diminutos cuenta con una glándula sebácea que produce una sustancia llamada vernix caseosa. Este lanugo asegura que la vernix caseosa se pegue a su piel, y juntos protegen al bebé del líquido amniótico.

## ¿Cómo se siente la futura mamá en la semana 15?

Tu cuerpo ahora se ha adaptado lo mejor posible al embarazo, y el segundo trimestre se considera a menudo el mejor de los trimestres. Con suerte, ahora podrás disfrutar al máximo de este momento tan emocionante.

# Semana 16 del embarazo: Tu bebé responde ahora al tacto

## Tamaño de tu bebé en la semana 16

Tu bebé mide ahora entre 10,8 y 11,6 centímetros y pesa entre 80 y 110 gramos. Como en cada etapa del embarazo, su tamaño y su peso dependerán de los genes, que se determinaron en el momento en que el espermatozoides de tu pareja fertilizó tu óvulo.

En la semana 16, el feto es casi tan grande como una granada, así que todavía podrías sostenerlo fácilmente en la palma de tu mano. Sin embargo, tu bebé empezará a crecer y a desarrollarse un ritmo cada vez mayor durante el resto del tiempo que se quede en tu tripa y hasta que venga al mundo.



Bien protegido del líquido amniótico, tu bebé está muy activo y utiliza el espacio que tiene para dar volteretas. Sus piernas son ahora más largas que sus brazos, y se mueve felizmente de un lado para el otro en la cavidad amniótica sin parar. De hecho, siempre está moviéndose, aunque todavía no lo puedas sentir porque el líquido amniótico amortigua el impacto de sus movimientos. En las próximas semanas, empezarás a sentir mucho más sus movimientos y sus patadas.

## El desarrollo de tu bebé

Las articulaciones y los músculos de tu bebé ya estarán en su lugar. Su sistema nervioso ya ha empezado a sentir los estímulos que vienen del exterior, como cuando pones la mano sobre tu tripa. Reaccionará moviéndose hacia tu mano, ya que es una fuente de calor.

Tu bebé también se chupará mucho el pulgar, entrenando su reflejo de succión que será vital para después del nacimiento, cuando lo necesitará para obtener los nutrientes de tu leche materna.

El hipo también es una forma de entrenamiento para la vida fuera del útero. Para coordinar su sistema respiratorio, tu bebé ya está practicando la respiración, tragando líquido amniótico y luego expulsando de su cuerpo usando el diafragma. Este es un reflejo importante que les ayudará en el futuro a proteger sus pulmones de sustancias que no deberían entrar allí, como el agua, la leche o el polvo.

Este fenómeno extraordinario se ve claramente en las ecografías. Ver el pulgar en su boca y su cuerpecito moviéndose por el hipo es siempre un momento emotivo para los futuros padres. Más adelante, podrás sentir y ver cuando tenga hipo. Toda la tripa se moverá a intervalos regulares.

### **Las ecografías**

En la mayoría de los casos, dos o tres ecografías son suficientes durante un embarazo saludable. Si tu médico decide realizar una ecografía, primero lo comentará contigo. Ten en cuenta que tu seguro médico (si tienes uno) puede cubrir sólo los gastos de un cierto número de ecografías, así que es una buena idea averiguar lo antes posible si ese es el caso con tu seguro. Y, por supuesto, siempre tienes la opción de pagar ecografías adicionales si está en tu presupuesto.

Las ecografías 3D también se usan para realizar un diagnóstico detallado, y es posible que ya te hayan hecho alguna una vez llegados a este punto. Permite detectar o descartar las desviaciones del desarrollo normal o posibles deformidades en una fase temprana.

En la mayoría de los casos, es una medida preventiva, y no hay razones para preocuparse. La recomendación general es realizar el menor número posible de ecografías para limitar todo lo posible la exposición de tu bebé a la radiación ultrasónica.

### **¿Cómo se siente la futura mamá en la semana 16?**

La báscula mostrará que has subido un poco más de peso este mes. Esto es normal en cada mes de embarazo. De hecho, es vital.

La báscula mostrará que has subido un poco más de peso este mes. Esto es normal en cada mes de embarazo. De hecho, es vital.

Dependiendo de tu bienestar personal y de tu forma física, podrás disfrutar haciendo todo lo que quieras hacer en la semana 16, ya sea un viaje al extranjero (incluido el vuelo), senderismo, practicar algún deporte o nadar. Sin embargo, lo mejor en este caso sería que evites los deportes extremos, especialmente si no los practicabas con regularidad antes del embarazo.

Siempre que vayas en coche, asegúrate de que el cinturón de seguridad va entre los pechos y por debajo de la tripa, descansando sobre el hueso púbico. Esta es la mejor manera de proteger tu tejido sensible y a tu bebé, y existen dispositivos especiales para mantener el cinturón de seguridad en la posición correcta. También se recomienda el uso de medias de compresión.

## Semana 17 del embarazo: Tu bebé crece rápidamente

### Tamaño de tu bebé en la semana 17

Tu hijo nonato mide entre 11 y 12 centímetros, que es aproximadamente del tamaño de una pera. Pesa 100 gramos, que es aproximadamente la mitad del peso de una pera también. En la semana 17, los desarrollos importantes son la longitud de tu bebé, sus rasgos faciales y sus reflejos y sentidos. Pronto empezarán a coger peso en forma de grasa subcutánea, que será crucial para sobrevivir fuera del útero.



### El desarrollo de tu bebé

Para la semana 17, la cara de tu bebé está casi completamente formada. Sus ojos ya se han colocado en el centro de la cara, su nariz se ha formado del cartílago inicial, y sus características únicas e inconfundibles se están aclarando rápidamente.

Tu bebé puede ya oler, oír y saborear, y el desarrollo de sus células sensoriales en diferentes partes de su cuerpo hace que ya tengan sensibilidad por todo el cuerpo y empiecen a sentir. Puede que se asusten al sentir ruidos fuertes como resultado de este aumento de la conciencia. Si te estás haciendo una ecografía en ese momento, verás cómo su pequeño cuerpo se encoge. Así que probablemente no sea una buena idea ir a un concierto ruidoso o ver una película de acción en el cine.

Otra cosa que tu bebé puede percibir en la semana 17 son la luz y la oscuridad, por ejemplo, cuando el sol da directamente sobre tu vientre. El brillo y la calidez llaman su atención y responden a ella.

## ¿Cómo se siente la futura mamá en la semana 17?

La semana 17 es un momento de sentimientos encontrados para las mujeres embarazadas, similar a la montaña rusa emocional de la pubertad. Es natural que se preocupe por mil cosas: después de todo, es un nuevo reto para ti, y te centrarás en la salud y el bienestar de tu bebé y en cómo vosotros como familia afrontareis todo lo que llegue cuando nazca.

Las mujeres que esperan ansiosas por conocer a sus hijos y por planificar su vida familiar también experimentarán momentos de felicidad indescriptible. En la semana 17 muchas madres empiezan a ser conscientes de su instinto de “anidación”: empezarás a trabajar duro para prepararte para la vida como mamá, a planificar por adelantado y a comprar algunas de las cosas que necesitarás para preparar tu hogar para tu nuevo bebé.

# Semana 18 del embarazo: El primer acelerón en el crecimiento de tu bebé

## Tamaño de tu bebé en la semana 18

Tu bebé mide ahora entre 12,5 y 14 cm, tan alargado como una vaina de judías. Ya tiene las mismas dimensiones que la placenta, que le suministra todo lo que necesita. Pesa unos 145 gramos, y ahora es cuando su desarrollo se acelera realmente, puesto que necesita aumentar de tamaño y de peso antes de nacer.



En esta semana 18, tanto la placenta como el cordón umbilical se han adaptado para poder satisfacer la creciente demanda de nutrientes de tu bebé durante esta fase de rápido crecimiento. El cordón umbilical es ahora más largo, más grueso y más robusto, lo que resulta de gran importancia para garantizar un mayor flujo sanguíneo y para resistir al bebé jugando con él y utilizándolo para practicar el agarre. Es como su primer juguete, que se le ha dado antes de nacer.

## El desarrollo de tu bebé

En la semana 18, el cuerpo de tu bebé ya se va acercando cada vez más a las proporciones que tendrá al nacer. Sus extremidades (brazos y piernas) están creciendo ahora extremadamente rápido, y los primeros pelos empiezan a brotar de su cabecita.

La sangre de tu bebé fluye a través del cordón umbilical hasta la placenta, donde se enriquece con el oxígeno y los nutrientes que necesita antes de regresar a su cuerpo a través del cordón umbilical. Aunque los torrentes sanguíneos de ambos están estrechamente interrelacionados, en realidad no se mezclan. Esto se debe a que la placenta actúa como barrera o filtro, protegiendo a tu bebé de posibles sustancias dañinas.

A partir de la semana 18, podrás ver cómo late el corazoncito de tu bebé en una ecografía, y tu médico podrá detectar cualquier posible anomalía. Si tú o algún miembro de la familia habéis tenido problemas cardíacos en el pasado y sentís cierta inseguridad, habla con tu médico o matrona sobre ello.

### **¿Cómo se siente la futura mamá en la semana 18?**

En la semana 18, estarás plétórica. Querrás crear un hogar seguro y cómodo para tu futura familia, y tu creatividad fluye sin parar.

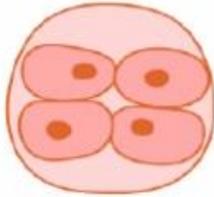
Aunque estés haciendo todos estos planes y llevando a cabo algunos de ellos, no te precipites, todavía falta mucho tiempo antes de que llegue el bebé.

Ahora debes evitar levantar objetos pesados, como pueden serlo los muebles para bebés, y no debes estar de pie durante mucho tiempo seguido. Una cosa que puedes hacer para evitar las varices (venas varicosas) y ayudar a tus piernas es descansar frecuentemente y sentarte o acostarte con las piernas en una posición elevada.

También es posible que hayas notado que tu centro de gravedad ha cambiado a medida que te ha salido la tripa. Practica a mantener el equilibrio estando de pie y alternando tu peso primero sobre un pie y luego sobre el otro.

Si este es tu segundo hijo, tendrás la suerte de poder sentir que ya se mueve, y en las próximas semanas sentirás sus movimientos aún más. Si este es tu primer hijo, probablemente tendrás que esperar un poco más.

**ETAPAS DEL EMBARAZO**



**Mes 1 de embarazo (semana 1-4)**



**Mes 2 de Embarazo (semana 5-9)**



**Mes 3 de embarazo (semana 10-13)**



**Mes 4 de embarazo (semana 14-17)**



**Mes 5 de embarazo (semana 18-22)**



**Mes 6 de embarazo (semana 23-27)**



**Mes 7 de embarazo (semana 28-31)**



**Mes 8 de embarazo (semana 32-36)**

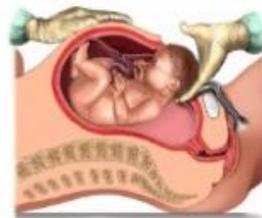


**Mes 9 de embarazo (semana 37-40)**

Parto Normal



Parto cesaria



# Semana 19 del embarazo: El cerebro de tu bebé va cogiendo forma

## **Tamaño de tu bebé en la semana 19**

Tu bebé mide alrededor de 15 centímetros, aproximadamente el tamaño de un plátano. Pesa aproximadamente lo mismo que un plátano también (unos 200 gramos), o casi tanto como una chocolatina o un vaso de yogur. Por tanto, su peso no te causará ningún problema todavía.

En la semana 19, aún pueden moverse libremente y entrenar sus músculos, aunque esto cambiará en las próximas semanas según se hacen más grandes y cogen más peso.

## **El desarrollo de tu bebé**

Los órganos sensoriales están desarrollados ya a un nivel en el que tu bebé reacciona ante ambientes de calma o ruidosos. Este es el comienzo de su adaptación a la vida fuera del útero y a su ritmo personal.

El pequeño humano que crece en tu interior ya necesita afecto. Por ejemplo, reacciona al calor de tus manos cuando las pones sobre tu vientre, una forma de comunicación entre vosotros inicial e intensiva. Tampoco tiene que ser sólo las manos: papá, sus hermanos o un amigo cercano también pueden “hablar” con el bebé de esta manera.

Y es que en la semana 19, tu bebé también puede oír las voces claramente y reconocerlas. La voz y el olor de mamá tendrán un efecto calmante en el recién nacido, haciéndole saber que está en un ambiente seguro y de amor.

El cerebro de tu bebé se desarrolla muy rápidamente en la semana 19, en concreto las áreas responsables de la percepción sensorial (gusto, olfato, oído, vista y tacto).

También siguen chupándose el pulgar con frecuencia para entrenar el reflejo de succión. Esta habilidad le ayudará a mantenerse tranquilo y relajado una vez que esté fuera del útero, ya que el movimiento de succión le proporciona la comida que necesita y aumenta su confianza.

El reflejo de agarre, que practican moviendo los dedos y cerrando el puño, también resulta enormemente importante. Se pueden pellizcar la nariz y alcanzar el cordón umbilical y tirar de él.

Su piel se está volviendo más densa, lo que significa que no es tan translúcida como antes.

¿Estás esperando un niño? Aunque su escroto ya se ve claramente en la semana 19, lo cierto es que los testículos permanecerán en su abdomen hasta poco antes del nacimiento, cuando bajarán hacia su posición final. Los fetos masculinos comienzan a producir testosterona en la semana 16, una hormona que desempeña una función clave en el desarrollo de sus testículos.

¿Estás esperando una niña? Para la semana 19, ya se han formado varios millones de óvulos en sus ovarios, que continuarán madurando cuando ella pase de ser una niña a convertirse en una mujer durante la pubertad. A partir de entonces, un óvulo saldrá del ovario cada mes para ser fertilizado. Esto significa que los óvulos de una mujer se forman mucho antes de que nazca.

### ¿Cómo se siente la futura mamá en la semana 19?

Tu tripa es cada vez más grande y más pesada. Sin embargo, por ahora, el aumento de peso de tu bebé es sólo una pequeña parte. El resto lo conforman tu creciente útero, la placenta, las reservas de grasa y el líquido amniótico.

Probablemente te preguntes cómo afrontar ese aumento de peso que observarás durante los próximos meses hasta que des a luz. No te preocupes. Las hormonas del embarazo hacen que tus articulaciones se ablanden y que tus tendones sean más flexibles, de modo que tu cuerpo pueda gestionar mejor el peso que vas ganando.

Utiliza nuestra [calculadora de peso para el embarazo](#) individualizada para ver si tu aumento de peso está dentro del rango recomendado.

## Semana 20 del embarazo: ¡Estás a mitad de camino!

### Tamaño de tu bebé en la semana 20

Tu bebé mide entre 16 y 20 centímetros, aproximadamente como una berenjena. Actualmente pesa entre 250 y 290 gramos, como una tarrina de mantequilla, y ser tan ligero le permite moverse y dar vueltas tanto como quiera.

Esto es importante para aprendan y practiquen una completa serie de



movimientos, y para que desarrollen el equilibrio y descubran y determinen el centro de gravedad de su cuerpo.

### **El desarrollo de tu bebé**

Tu bebé practica ahora sus reflejos motores, girándose y haciendo volteretas, lo que causa ondas en el líquido amniótico. El volumen de líquido amniótico va aumentando a medida que el bebé crece durante todo el embarazo, protegiéndolo de cualquier exceso de presión que sufra tu abdomen.

Utiliza sus brazos para desplazarse y gatear, lo que será importante una vez que nazca, ya que así es como llegarán a los senos de la madre para estimular la producción de leche y obtener alimentos. Aunque cuando nace el bebé se le suele dar directamente a la madre para que pueda sostener a su recién nacido en brazos, este reflejo sigue siendo una parte crucial de su desarrollo. Que un bebé gatee hasta los senos de su madre ha sido un instinto humano clave desde el principio de nuestra evolución como especie, y sigue siendo importante en nuestro mundo civilizado, ya que ayuda a los bebés a practicar y ampliar su gama de movimientos durante las primeras semanas y meses fuera del útero.

En la semana 20 comienzan a crecerle las cejas a tu bebé, las cuales mantendrá durante toda su vida. Ya puede mover sus párpados, aunque los mantendrá cerrados durante las próximas semanas.

Otra novedad esta semana tiene que ver con la memoria de tu bebé. Cuando nazca, será capaz de reconocer algunos de los sonidos o música que haya escuchado mientras estaba en tu vientre a partir de esta semana. Así pues, quizás quieras empezar a cantar o reproducir una nana para tu bebé por las noches, ya que, una vez que nazca, la reconocerá y podrá dormir mejor cuando la escuche.

Si tienes programada una ecografía entre las semanas 19 y 21, tu médico mirará de cerca las extremidades de tu bebé y sus órganos internos. Se verá perfectamente cómo late su corazóncito, y su cerebro se ha desarrollado de tal manera que las regiones más importantes se pueden distinguir claramente. Tu médico también comprobará que sus riñones sean anatómicamente correctos y que su intestino permita que las sustancias pasen por él.

### **¿Cómo se siente la futura mamá en la semana 20?**

Si ya eres mamá, casi con certeza habrás sentido los veloces movimientos de tu bebé como un hormigueo suave. Las mujeres en su segundo o tercer embarazo son más sensibles a estos movimientos que las mujeres que nunca lo han experimentado antes.

Es inevitable que las futuras madres primerizas se sientan un poco impacientes y pregunten cuándo van a sentir a su bebé en movimiento por primera vez. Lo cierto es que ya ha sucedido, pero no lo has notado porque era un movimiento muy débil y no podías identificarlo.

Si este es tu primer embarazo, comenzarás a sentir que tu bebé se mueve por primera vez en algún punto entre la semana 20 y la 24. En la semana 20 es cuando comienzan a moverse más, así que hay bastantes probabilidades de que lo sientas, ya que sus movimientos causarán ondulaciones en el líquido amniótico. La primera sensación que puedes tener es como de “burbujeo”, y el resultado del líquido amniótico en movimiento.

Ya sea porque sientes como que una pompa de jabón explota o que una mariposa bate sus alas dentro de tu vientre, estas suaves “pataditas” son algunos de los momentos más emocionantes del embarazo y se quedarán en tu memoria para siempre.

Si la placenta se sitúa hacia la parte frontal del útero, o si tu pared abdominal es particularmente gruesa, los movimientos de tu bebé se verán “amortiguados” y no los sentirás hasta un poco más adelante. Todavía no podrás ver ni sentir que se mueve solo poniendo la mano sobre tu vientre.

## Semana 21 del embarazo: Tu bebé desarrolla el ciclo de sueño/vigilia

### **Tamaño de tu bebé en la semana 21**

Tu bebé mide ahora unos 27 cm de largo, aproximadamente del tamaño de una zanahoria o un espárrago grande.

Pesa unos 350 gramos (como una berenjena), y ya no queda mucho para que alcance el medio kilo.

### **El desarrollo de tu bebé**

En la semana 21 el principal desarrollo es la formación de suturas en el cráneo de tu bebé. Estas se cerrarán en algún momento después de que nazcan, a medida que la cabeza adquiera su forma final.

Tu bebé continúa desarrollando y perfeccionando su ciclo de sueño/vigilia, un hito importante en su desarrollo.

Una ecografía mostrará qué posición ha adoptado en el útero para conciliar el sueño. Podrás ver si echan la cabeza hacia atrás, si ponen las manos bajo la barbilla para sostener la cabeza o si bajan la barbilla hasta el pecho para sostener la cabeza.

En la semana 21, los patrones de sueño de tu bebé son exactamente los mismos que cuando nazcan y ya se ven influenciados por el ruido y la luz. Otro factor que influye son tus hábitos alimenticios. El ruido que hace el intestino después de una comida copiosa, por ejemplo, mantendrá a tu bebé despierto y moviéndose en lugar de durmiendo.

Las expresiones faciales de tu bebé también se desarrollan esta semana. Sus cejas ya se han desarrollado, y ahora sus pestañas también se pueden ver.

Su piel se tersa y las dos capas principales, la epidermis y la dermis, comienzan a formarse.

Como probablemente sabrás, alrededor de la semana 21, tu bebé ya estará muy activo: dando patadas con bastante fuerza, dando vueltas con frecuencia, agarrando el cordón umbilical y tirando de él, chupándose un pulgar y luego el otro, y tragando líquido amniótico.

Ahora puede procesar el líquido amniótico que consume, ya que su sistema digestivo separa el agua de las otras sustancias que contiene. Puedes verlo moverse mientras entrena activamente su sistema digestivo, aunque su intestino no estará completamente desarrollado y será capaz de digerir todo lo que coma hasta aproximadamente los 12 meses de edad. Esto significa que durante el primer año con frecuencia sufrirá dolores de estómago y gases. Los nervios y las papilas gustativas de tu bebé se han desarrollado hasta tal punto que puede saborear lo que tú comes, ya que los sabores de esos alimentos entran en el líquido amniótico que, posteriormente, él ingiere. Más adelante, cuando vea esos alimentos en su plato, reconocerá los sabores, así que cuanto más variada sea su dieta, mejor.

### **¿Cómo se siente la futura mamá en la semana 21?**

A partir de la semana 21, tu bebé se moverá más y más, y eso hará que el embarazo sea algo más duro a medida que pasan las semanas. Por ahora, todavía no hay señales obvias de su actividad, aunque quizás ya puedas sentir cómo se mueve y se revuelve. Si lo notas, instintivamente responderás comunicándote con tu bebé, y ellos lo disfrutarán.

## **Semana 22 del embarazo: Tu bebé tiene la mitad del tamaño que tendrá al nacer**

## **Tamaño de tu bebé en la semana 22**

Tu bebé mide ahora alrededor de 28 cm (aproximadamente como una mazorca maíz), la mitad del tamaño que tendrá al nacer. Pesa casi medio kilo, entre 430 y 475 gramos, pero este peso no es la razón principal de tu propio aumento de peso. Para cuando nazca, habrás cogido mucho más peso, lo que será crucial para que sobreviva y crezca fuera del útero.

## **El desarrollo de tu bebé**

Para la semana 22, tu bebé ya se asemeja a la apariencia que tendrá cuando nazca, aunque mucho más pequeño y delgado. Las capas de piel están prácticamente desarrolladas. Su piel está muy arrugada en este momento, debido a la ausencia de grasa subcutánea, no obstante, dicha grasa aparecerá en las próximas semanas a medida que tu bebé vaya cogiendo más peso y esas arrugas desaparecerán.

El vello corporal de tu bebé también ha crecido, y el cabello, las pestañas y las cejas ya tienen la apariencia que tendrán al nacer, salvo por el hecho de que su cabello es blanco y suave, porque la pigmentación que da color al cabello y a la piel aún no se ha desarrollado.

Sus primeros dientes de leche están empezando a desarrollarse en el puente alveolar, justo debajo de sus encías. Empezarán a salir cuando tenga entre 6 y 9 meses de edad.

Las extremidades de tu bebé (sus brazos y piernas) ya están en proporción con el resto de su cuerpo y, a partir de la semana 22, su aumento de peso comenzará a superar a su crecimiento en longitud.

La cantidad de tejido graso en su cuerpo aumenta muy rápidamente, lo que desempeñará un papel clave al permitirles regular su temperatura corporal una vez que nazcan. Es un proceso complicado, pero en esencia convierten la grasa en energía, lo que produce calor.

Tu bebé también está absorbiendo anticuerpos importantes de tu torrente sanguíneo para construir su sistema inmunitario, lo que les ayudará a combatir las infecciones y crecer sanos una vez que nazcan. Esto significa que coger una infección menor, como un resfriado, pueden resultar algo incluso beneficioso durante el embarazo, ya que los anticuerpos que se producen también refuerzan el sistema inmunitario de tu bebé.

## **¿Cómo se siente la futura mamá en la semana 22?**

A estas alturas, casi con toda seguridad, podrás sentir a tu bebé moviéndose: por ejemplo, cuando tenga hipo, lo sentirás como una especie de espasmo rítmico.

Otras personas también podrán sentir sus movimientos poniendo la mano sobre tu vientre, lo que puede ser particularmente emocionante para el futuro padre, ya que ahora puede “sentir” a su hijo por primera vez. A veces casi no sentirás al bebé, y otras veces puede que no lo sientas en absoluto, pero esto no es nada de lo que preocuparse. Debes aprovechar el tiempo que no se mueve. Tu bebé está a punto de sufrir un enorme impulso en su crecimiento, y eso hará que las cosas sean notablemente diferentes.

Sin duda habrás notado que has cogido más peso. Esto es normal, y todavía cogerás más en los siguientes meses. Echa un vistazo a nuestra [calculadora de peso para el embarazo](#) para ver si tu aumento de peso está dentro del rango recomendado. Esos kilos extra se distribuyen entre el vientre, las caderas, los senos y las nalgas, donde se acumulan las reservas de grasa de las mujeres embarazadas.

Tu médico y tu matrona monitorizarán regularmente tu aumento de peso, ya que es una indicación clave de que el embarazo está progresando adecuadamente y que su hijo se está desarrollando como debería. No te preocupes por tener un kilo más o menos, simplemente disfruta de estar embarazada.

## Semana 23 del embarazo: Por qué el tamaño y el peso de tu bebé son solamente valores aproximados

### Tamaño de tu bebé en la semana 23

Tu bebé mide entre 28 y 30 cm, desde la parte superior de su cráneo hasta los talones, aproximadamente el tamaño de una col de Saboya.

Puede que no sea posible medir la longitud completa del feto debido a su posición y actividad. Si es el caso, se puede utilizar también la longitud del fémur, que es el hueso más largo en el esqueleto humano. Para determinar el tamaño de tu bebé, tu médico usará una fórmula que implica multiplicar la longitud de fémur por 7. Esta medición, junto con la circunferencia de la cabeza, el diámetro biparietal y la circunferencia abdominal, dará como resultado una estimación del tamaño total de tu bebé.



Todavía no se puede medir al bebé con una cinta métrica o regla, por lo que estos valores son aproximados y pueden estar por debajo de la media. Se pueden cometer errores en las medidas, especialmente si tu bebé es muy activo y no para de moverse. Además, cada bebé es único, por supuesto, gracias al material genético de los padres y de la familia.

Su peso (alrededor de 450 gramos en la semana 23) debería considerarse también un valor aproximado. Crecerán más y subirán de peso en diferentes momentos. Su cuerpo no puede hacer ambas cosas a la vez, por eso puede parecer como que hay “pausas” cortas en estos dos desarrollos. Así que no te preocupes si por momentos parece que no está ni creciendo ni subiendo de peso

### **El desarrollo de tu bebé**

En la semana 23, tu bebé desarrolla un órgano crucial para producir hormonas y controlar la metabolización del azúcar: el páncreas. Situado detrás del estómago, es más bien una glándula. De hecho es la glándula más grande del cuerpo humano, ya que mide entre 15 y 20 cm de largo. Contiene lo que se conoce como los islotes de Langerhans, que producen la insulina. Es una hormona crucial que tu bebé necesita para descomponer el azúcar y regular el nivel de glucosa en su sangre.

Todavía hay mucho espacio en el útero para que tu bebé se mueva, y lo aprovechará al máximo para entrenar sus músculos, tendones y articulaciones y perfeccionar sus sentidos. Si notas tanto movimiento en la tripa que piensas que podrías estar esperando gemelos, es probablemente porque tu bebé se está moviendo de un lado para otro del útero con mucha rapidez. Esto ocurrirá cada vez menos en las próximas semanas, ya que cada vez tendrá menos espacio para estos “viajes”.

Dentro del útero, la cavidad amniótica contiene medio litro de líquido. Este líquido se cambia a menudo a través de la placenta, y el volumen aumentará a medida que el embarazo avanza. Cada día tu bebé bebe unos 400 mililitros de líquido amniótico, lo que ayuda a entrenar su sistema digestivo.

A partir de ahora, cada semana aumentan las posibilidades de supervivencia de tu bebé en caso de parto prematuro. La medicina moderna y la tecnología permiten que los bebés prematuros reciban todo lo que necesitan y también recrear el entorno del útero.

Sin embargo, un parto prematuro sigue siendo una experiencia muy difícil tanto para la madre como para el bebé. Las citas que tienes con tu ginecólogo ayudarán a reducir ese riesgo.

### **¿Cómo se siente la futura mamá en la semana 23?**

Cada vez que te subas a la báscula, se confirmará que estás cogiendo peso. En la semana 23 cogerás entre 250 y 300 gramos. Puede que cojas algo más de peso, pero no pasa absolutamente nada.

Si lo deseas, puedes comprobar tu peso con nuestra calculadora de peso para el embarazo y asegurarte de que todo está dentro de los rangos recomendados.

Es posible que notes que te cansas rápidamente y que no tienes energía. Esto se debe a que tu cuerpo está trabajando muy duro para asegurar que tu bebé se desarrolla de una manera saludable. A partir de la semana 23, deberías evitar llevar a cabo actividades agotadoras, paseos largos o hacer senderismo. Puede que todavía te sientas en forma y, si es así, no hay razón para dejar de hacer estas actividades, aunque es aconsejable que reduzcas la intensidad.

## **Semana 24 del embarazo: Tu bebé es ahora tan largo como tu antebrazo**

### **Tamaño de tu bebé en la semana 24**

Llegados a la semana 24, tu bebé mide entre 30 y 31 cm, igual de grande que un pepino. Pesará entre 600 y 700 gramos, por lo que ya se acerca al kilo de peso.

A pesar de ello, tu bebé todavía tiene mucho espacio por el que moverse todo lo que le apetezca. Sentirás todos sus movimientos en tu tripa día y noche.

Toda esta actividad desempeña un papel clave en lo que a aprender movimientos típicos humanos y desarrollar sus músculos se refiere. También estará desarrollando más tejido graso con el fin de alcanzar el peso que necesita antes de nacer.

A algunas mujeres les salen pequeños cardenales o moratones en la tripa como resultado de las patadas de su bebé. Aunque todavía no serán muy notables, las sentirás en los riñones, la vejiga y el estómago. Es el indicio más claro de que tu bebé está creciendo.

### **El desarrollo de tu bebé en la semana 24**

Tu bebé está muy cómodo dentro de tu tripa. Para la semana 24, sus sistemas sensoriales están «listos para recibir» estímulos, y responderá cada vez más a los sonidos que oigan en el útero. De

hecho, habrá ciertos sonidos con los que se obsesione y a los que reaccionará en particular, por ejemplo, tu voz, que es un estímulo clave y que será su punto de referencia en sus primeros años. Hace algunos años, los científicos descubrieron que los primeros gritos de un recién nacido son muy similares a la voz de su madre, lo que deja clara la intensidad de la conexión entre el niño y la primera persona que conoce.

Y es, en parte, como se forma el vínculo con la madre, la persona que les dará la comida y el afecto que necesitan desde el primer día que estén fuera del útero.

Sin embargo, no es sólo su oído lo que se desarrolla con rapidez. Su sentido del gusto, que ya podía distinguir entre sabores agrios, amargos y salados en el líquido amniótico, ahora también puede identificar sabores dulces. Y es aquí cuando tu bebé desarrollará un gusto por la comida dulce que será muy notable en sus primeros años. Esto significa que todos nacemos con una preferencia innata por los alimentos dulces, algo que ha sido una ventaja desde tiempos prehistóricos. Dulce significa «no venenoso y que aporta mucha energía», y por lo tanto fundamental para la supervivencia humana. Además, la primera comida de tu bebé, tu leche materna, también es dulce. Los recién nacidos necesitan el azúcar en la leche (lactosa) para regular su temperatura corporal, mediante la insulina producida por el páncreas.

### **¿Cómo se siente la futura mamá en la semana 24?**

Podrás sentir que tu bebé crece rápidamente. Exigirá tu atención desde el vientre, así que tómate el tiempo para mimarte y dar algún capricho a tus sentidos. También es buen momento para involucrar a tu pareja y que ambos os preparéis para cuando la familia crezca. Hay muchas maneras en las que podréis disfrutar juntos de este tiempo especial al máximo

## **Semana 25 del embarazo: Notas las primeras contracciones ya que tu cuerpo se prepara para el parto**

### **Tamaño de tu bebé en la semana 25**

Con un tamaño de 34 a 35 centímetros, tu bebé ya es tan grande como un apio nabo. Pesa unos 750 gramos. Esto significa que ha cogido otros 50 gramos de peso desde la semana pasada, y este ritmo de 50 gramos por semana continuará hasta que nazca.

Si esperas gemelos, el peso de tus bebés se desarrollará de manera un poco diferente: cogerán menos peso.

En la semana 25, tu bebé todavía tiene espacio para hacer la gimnasia que tanto le gusta, aunque menos que antes. En algún momento, ya no habrá espacio para tan importante actividad. Pronto empezará a sentirse un poco incómodo en tu vientre, y tú también te sentirás un poco más incómoda a medida que pasan las semanas.

### **El desarrollo de tu bebé**

Para la semana 25, los ojos de tu bebé están completamente desarrollados y continúa abriéndolos y cerrándolos. Lo único que falta saber en esta etapa es el color de su iris, aunque esto ya viene determinado por la unión de tu material genético y el de tu pareja en la fecundación.

En las capas subcutáneas de su piel comienza a desarrollarse su sistema capilar (formado por pequeños vasos sanguíneos, llamados capilares, que transportan sangre rica en oxígeno y suministran a la piel los nutrientes clave). Ahora que su piel recibe ese suministro de sangre, empezará a adquirir un tono rosado.

También comienza a desarrollarse el equilibrio, para que tu bebé pueda refinar sus movimientos y moverse de manera más sutil y con más control que antes.

Por ejemplo, ahora puede tocarse la punta de la nariz con el dedo y llevarse el pulgar a la boca para chuparlo.

Cuando esté activos, cambiará constantemente de posición. Cuando esté descansando, normalmente se colocará en una especie de posición sentada, con las rodillas metidas hacia el pecho y la cabeza bajada.

### **El desarrollo de los pulmones de tu bebé**

El tejido pulmonar de un bebé generalmente comienza a formarse en la semana 16 y, una vez que esto sucede, el complejo desarrollo de sus pulmones progresa rápidamente. Tu bebé necesitará sus pulmones para respirar una vez que esté fuera del útero y ya no tenga el cordón umbilical para suministrarle oxígeno.

Sus pulmones no están completamente desarrollados en la semana 25, por lo que aún no puede respirar independientemente. Esto significa que sus probabilidades de sobrevivir fuera del útero son extremadamente bajas, aunque los neonatólogos (médicos que se especializan en recién nacidos y

bebés prematuros) ahora tienen las habilidades y la tecnología para darles una oportunidad de luchar.

Tu médico puede ver muy claramente en una ecografía cómo se están desarrollando sus pulmones. Esto podría ser crucial si existe un riesgo de nacimiento prematuro, ya que hay medicamentos que pueden acelerar el desarrollo de los pulmones de un bebé nonato.

### ¿Cómo se siente la futura mamá en la semana 25?

Sientes un movimiento constante en el abdomen y es posible que incluso puedas saber cuándo tu bebé está presionando la pared abdominal con sus pies o manos, en forma de pequeños golpecitos. Ahora aprenderás que tu bebé es sorprendentemente fuerte. Si golpea los órganos alrededor del útero con alguna de sus patadas, puede ser realmente doloroso.

## Semana 26 del embarazo: Tu bebé practica la respiración

### Tamaño de tu bebé en la semana 26

Tu bebé mide 35-36 cm de largo, desde la parte superior del cráneo hasta los talones, aproximadamente el tamaño de una calabaza. Pesa entre 750 y 900 gramos, ya no queda mucho para que llegue al kilogramo.

Todavía tiene suficiente espacio para dar vueltas y estirarse, pero con cada semana que pasa será más difícil para ellos y más agotador para ti.



### El desarrollo de tu bebé

En la semana 26, comienzan a abrirse las fosas nasales de tu bebé: ahora puede practicar la «respiración» y entrenará esta habilidad hasta que nazca. Por ahora respira el líquido amniótico, aspirándolo a través de sus fosas nasales. Una vez fuera del útero, hará exactamente lo mismo con el aire que le rodea.

En esta semana es cuando se desarrolla también la vista de tu bebé. Sus ojos ya están conectados a las áreas del cerebro responsables de procesar estímulos visuales, por lo que pueden distinguir entre claridad y oscuridad y entre diferentes formas.

Si una gran cantidad de luz impacta sobre tu vientre, por ejemplo, la luz solar durante el verano, tu bebé se retractará de miedo, se despertará o responderá comunicándose contigo de manera suave.

La diferencia entre cuando tu bebé está despierto y cuando está descansando se volverá cada vez más clara: cuando esté despierto y activo, sentirás que se mueve y, cuando esté durmiendo, tu vientre estará tranquilo y estarás varias horas sin sentir ningún movimiento. Notarás estos períodos de descanso más largos incluso si estás esperando gemelos, ya que los gemelos tienden a hacer las mismas cosas en el útero y copian el comportamiento el uno del otro

### **¿Cómo se siente la futura mamá en la semana 26?**

El tamaño de la tripa puede variar. Si este es tu segundo embarazo, notarás que tu tripa ha crecido más rápidamente que en tu primer embarazo. Esto es porque tus tejidos ya se habían estirado anteriormente. Otros factores que afectan el tamaño de la tripa incluyen la posición del bebé y la cantidad de líquido amniótico, pero en última instancia se trata simplemente de diferentes tipos de cuerpo. Por ejemplo, algunas mujeres tienen naturalmente un tejido más flexible que otras, por lo que su tripa crecerá más rápidamente.

Sea cual sea el tamaño de tu tripa, lo cierto es que a partir de la semana 26 crece tan rápido que el arco hueco en la parte baja de tu espalda puede aumentar. Aunque esto ocurre con frecuencia, el dolor de espalda que causa puede evitarse adoptando una postura correcta (o lo más correcta posible) y haciendo ciertos ejercicios.

# **Semana 27 del embarazo: Tu bebé desarrolla el sentido del gusto**

## **Trimestre 3**

En la semana 27, te acercas al final del séptimo mes de embarazo y al final del segundo trimestre.

### **Tamaño de tu bebé en la semana 27**

Con un tamaño de entre 36 y 36,6 centímetros, tu bebé ya es tan grande como un calabacín de buen tamaño. Ahora pesa alrededor de 940 gramos, casi un kilo. Casi el mismo peso que un paquete de harina. Durante las próximas semanas triplicará su peso, y su longitud aumentará significativamente, con el fin de alcanzar un tamaño con el que esté listo para nacer y ser capaz de sobrevivir fuera del útero.

## **El desarrollo de tu bebé**

En la semana 27, tu bebé ya puede hacer algo más que simplemente distinguir entre luz y oscuridad con sus ojos. Puede abrirlos y cerrarlos utilizando los párpados, y practicarán constantemente esa apertura y cierre de aquí en adelante.

Las papilas gustativas de tu bebé se están formando en su lengua, lo que significa que pueden notar distintos sabores dentro del líquido amniótico que beben. Esos sabores dependerán de lo que tú comas, ya que el sabor de algunos alimentos llegará al líquido amniótico y le dará un sabor distintivo.

El desarrollo de la vista y el gusto están estrechamente relacionados con el desarrollo de su cerebro. La superficie de este era previamente plana, pero ahora, en la semana 27, comienzan a formarse los primeros surcos, lo que conlleva un desarrollo de los procesos de pensamiento y percepción sensorial.

Las proporciones del cuerpo de tu bebé también se parecen cada vez más a lo que serán cuando nazca. Por ejemplo, su cabeza crece ahora más lentamente, mientras que el resto de su cuerpo intenta «ponerse al día». Hasta ahora no tiene grasa subcutánea, por lo que la piel se ve todavía muy arrugada. Sin embargo, esto cambiará a medida que se desarrollen las células grasas. Estas arrugas habrán desaparecido en gran medida cuando nazca. Durante las próximas semanas, de aquí hasta el nacimiento, experimentará un enorme impulso en su crecimiento, que verás claramente cuando tengas las próximas citas.

Tu bebé ha cogido ahora una rutina: despertarse y dormirse, aunque por desgracia no coincidirá con tus patrones de sueño y vigilia; a menudo estará activo y se moverá cuando tú quieras acostarte o dormir. La razón de esto es simple: tu cuerpo se prepara para el nacimiento de tu hijo. Las hormonas involucradas en el parto están activas (aunque de forma debilitada) en los momentos exactos en los que descansas, y tu bebé reacciona a esta influencia. Lo mantiene despierto y estimula la actividad física, que será tan importante para el parto como el trabajo que tendrá que hacer tu cuerpo.

En esta etapa, los pulmones de tu bebé están tan suficientemente desarrollados que sus posibilidades de supervivencia si nace prematuro son muy altas. Si nacieran en la semana 27, todavía necesitarían ventilación mecánica, pero ya no hay riesgo significativo de discapacidades que pongan en peligro su vida.

## **¿Cómo se siente la futura mamá en la semana 27?**

Tu tripa está creciendo y te sentirás bien, aunque tu bebé te mantendrá alerta, ya que estará activo y se moverá precisamente a las horas en las que tú quieras descansar o dormir. También encontrará

que se reduce el espacio que tiene para entrenar y practicar sus movimientos en el útero, y tú notarás cuando patees la pared abdominal. Estas patadas pueden ser dolorosas, y las sentirás todavía más, por supuesto, si esperas gemelos.

La presión a la que están sometidos los ligamentos redondos que sujetan el útero aumenta a medida que este también aumenta y tu bebé se mueve en su interior. La sensación de tirantez en el abdomen y el dolor lumbar son los síntomas más comunes que experimentarás como resultado de ello en la semana 27. Ya no deberías sentir náuseas, puesto que tu cuerpo se ha adaptado en gran medida a las hormonas y a otros cambios causados por el embarazo.

## Semana 28 del embarazo: El sistema inmunitario de tu bebé comienza a funcionar

La semana 28 marca el final del séptimo mes de embarazo. Ahora empiezas el tercer y último trimestre, que dura de la semana 28 a la semana 40.

### **Tamaño de tu bebé en la semana 28**

Tu bebé mide entre 37 y 37,2 centímetros, casi tan grande como un puerro. Ahora pesa entre 1000 y 1100 gramos, por lo que ha superado la barrera del kilogramo. De ahora en adelante, no crecerá mucho más en longitud, pero todavía tiene que aumentar mucho de peso.

### **El desarrollo de tu bebé**

En la semana 28, tu bebé comienza a absorber anticuerpos de tu sangre a través de la placenta, el primer paso importante en el desarrollo de su sistema inmunitario. Estos anticuerpos alientan al cuerpo de tu bebé a producir sus propios anticuerpos para protegerse contra los patógenos.

### **Desarrollo cerebral**

A medida que los surcos cerebrales se hacen cada vez más profundos, el cerebro de tu bebé se vuelve cada vez más complejo. El aumento de la actividad cerebral, resultado de su mejor percepción sensorial, también puede detectarse midiendo las señales eléctricas generadas por los nervios y por los impulsos en el cerebro mediante un EEG (electroencefalograma).

### **Desarrollo pulmonar**

Sus pulmones se desarrollan igualmente rápido. Sus bronquios, los conductos que conducen el aire hacia los pulmones, se han dividido en dos ramas principales, derecha e izquierda, de modo que el aire pueda fluir por completo a través del tejido pulmonar una vez que nacen. También se han desarrollado los alvéolos, que son el lugar de intercambio entre el aire fresco y rico en oxígeno que respira con el aire “usado” que expira. Una sustancia especial, llamada surfactante, comienza a generarse ahora, y su función es asegurar que los alvéolos no se peguen los unos con los otros al respirar y protejan la superficie de los pulmones.

Con todo esto ya funcionando, tu bebé continúa practicando la respiración. Para ello, tragará mucho líquido amniótico, lo que puede causarle hipo y que tú sentirás claramente como un pequeño espasmo en el abdomen.

Si tu bebé naciera ahora, sus posibilidades de supervivencia serían bastante buenas.

### **Desarrollo de los ojos**

Los ojos de tu bebé también siguen desarrollándose. Cuando está dormido, cierra los ojos y, cuando está despierto, los abre. Ahora puede distinguir entre luz y oscuridad, lo que afecta a sus patrones de sueño, y también colores y formas. La siguiente etapa será el desarrollo de su visión aguda, si bien sus ojos todavía no funcionan correctamente al nacer. De hecho, su visión no se desarrollará completamente hasta que tengan entre uno y dos años.

### **¿Cómo se siente la futura mamá en la semana 28?**

Al final del séptimo mes de su embarazo, habrás cogido ya mucho peso. Tu tripa ha crecido, lo que ha cambiado tu centro de gravedad, y también ha cambiado la forma en la que percibes tu cuerpo, aunque hay ejercicios específicos que puedes hacer para adaptarte a tus nuevas circunstancias. En la semana 28, notarás más y más síntomas causados por el aumento peso y por el crecimiento de tu vientre.

## **Semana 29 del embarazo: Tu bebé genera células grasas y coge peso**

En la semana 29, estás en el octavo mes de tu embarazo y en el tercer y último trimestre. Durante este mes, tu bebé crecerá en todos los sentidos y cogerá mucho peso. También es hora de planificar los cambios en tu hogar con antelación, para convertirlo en un espacio seguro para tu bebé.

## **Tamaño de tu bebé en la semana 29**

Tu bebé mide 38,7 cm de tamaño, aproximadamente como un coco. Pesa alrededor de 1240 gramos, por lo que ha cogido bastante peso. En lugar de pesar lo mismo que un paquete de harina, de repente pesa casi lo mismo que dos paquetes. Cuanta más pesa tu bebé, menos problemas habrá si nace prematuro.

## **El desarrollo de tu bebé**

Tu bebé presenta un aspecto similar al que tendrá cuando nazca. Sus características se han desarrollado rápidamente en las últimas semanas y sus proporciones no cambiarán demasiado de aquí al nacimiento. Lo importante ahora son sus órganos, que cada vez son más complejos, y el desempeño de sus funciones. También ir cogiendo peso hasta alcanzar unos niveles normales para un recién nacido.

## **Aumento de peso**

En la semana 29, tu bebé tiene todo lo que necesita para ir ganando peso, ya que sus células grasas ya se han formado y pueden comenzar a almacenar reservas. Esto significa que empezarán a coger un poquito de «relleno», que necesitarán justo después de nacer, ya que al principio no producirás leche materna madura. De hecho, nada más nacer, tu bebé perderá un poco de peso. No será hasta el tercer día de vida cuando pueda consumir las calorías y grasas de tu leche materna y empezar a coger peso de nuevo.

Si esperas gemelos, eso no significa necesariamente que aguantes el doble de peso. Tus dos bebés tendrán diferentes pesos al nacer y no tendrán el mismo tamaño. Sin embargo, haya dos bebés en el útero o solo uno, los cerebros de los bebés se desarrollan rápidamente en la semana 29 y gradualmente pueden regular su temperatura corporal y su ritmo cardíaco, para que puedan sobrevivir cuando «estén solos» fuera del útero.

## **Desarrollo del sistema inmunitario**

En este mes, un avance clave es el desarrollo de su sistema inmunitario. Cada vez se transfieren más anticuerpos de tu cuerpo al de tu bebé a través de la placenta. Éstos forman el sistema inmunitario de tu bebé y lo entrenan para realizar su función. Tu bebé necesitará de su sistema inmunitario para sobrevivir fuera del ambiente protector que es tu útero, ya que entrará en contacto con todo tipo de bacterias. Hasta que tenga alrededor de un año de edad, es crucial que lo protejamos ante enfermedades graves. Por ejemplo, si la abuela ha tenido bronquitis o gripe, lo mejor es posponer ir a visitarla hasta que se recupere completamente.

El lanugo de tu bebé se ha vuelto más espeso y ahora cubre casi todo su cuerpo, aunque también es posible que ya tenga el pelo con el que nacerá. Esto varía de bebé a bebé: algunos tendrán mucho pelo al nacer, mientras que otros tendrán muy poco. Es una cuestión de genética y no está influenciada por ningún otro factor.

### **¿Cómo se siente la futura mamá en la semana 29?**

A medida que crece tu bebé, también crece tu tripa. El movimiento de tu bebé se hacen cada vez más perceptibles, ya que cada vez es más grande, tiene más fuerza y menos espacio en el útero. Siempre que pueda darse la vuelta y moverse, lo hará. Ya son una pequeña persona activa.

El dolor de espalda, los problemas causados por los movimientos fuertes de tu bebé y las piernas hinchadas y doloridas son cosas que también pueden ocurrir en la semana 29. Los síntomas que experimentaste en las primeras semanas de embarazo se han ido reemplazando por otros síntomas que afectan a tu sistema muscular esquelético, aunque es posible que todavía sientas algunas náuseas o tengas acidez en las últimas semanas antes del parto, ya que tu matriz está presionando contra el arco costal y comprimiendo a algunos de tus otros órganos.

## **Semana 30 del embarazo: Tu bebé adopta la posición fetal**

En la semana 30, estás en la mitad del octavo mes de embarazo, en el tercer y último trimestre. Tu bebé es ya lo suficientemente grande como para encontrarse un poco apretado en tu útero, así que sus movimientos cambiarán.

### **Tamaño de tu bebé en la semana 30**

Tu bebé mide ahora unos 40 cm, aproximadamente lo mismo que un apio grande. Pesa entre 1300 y 1400 gramos, por lo que casi alcanza los 1,5 kilogramos, es decir, lo mismo que un paquete y medio de harina. Se acerca al tamaño y peso que tendrá al nacer.

### **El desarrollo de tu bebé**

#### **Desarrollo pulmonar**

Los pulmones de tu bebé ya están más o menos desarrollados.

#### **Desarrollo del tracto digestivo**

El tracto digestivo de tu bebé también está casi formado al completo. Todo que necesitará más adelante para digerir lo que consume está en su lugar. Puede beber, tragar, digerir y procesar el líquido amniótico, y estas habilidades serán cruciales cuando esté fuera del útero y dependa de la leche materna. Sin embargo, al nacer su intestino todavía no está completamente desarrollado, por tanto su sistema digestivo en su conjunto no puede considerarse completamente maduro. Esto significa que con frecuencia sufrirán gases y dolor de estómago, especialmente hasta que tengan entre tres y cuatro meses de edad. Si bien en su mayoría son inofensivos y no tienes de qué preocuparse.

### **Desarrollo de grasa subcutánea y capilares**

Tu bebé comienza «rellenarse» de grasa, lo que hace que su estructura corporal sea más compacta. Esas pequeñas cantidades de grasa subcutánea son las reservas que necesitará tu bebé después de nacer, con el fin de regular su temperatura corporal y sobrevivir hasta que tu leche materna (que contiene más grasas) madure y esté lista para dar el pecho.

La grasa subcutánea se encuentra justo debajo de la piel, al igual que unos pequeños vasos sanguíneos llamados capilares que también se han formado allí con el fin de suministrar a la piel de sangre y nutrientes. Como resultado, la piel de tu bebé tendrá ahora un color rosado.

### **Adopción de la posición fetal**

La cantidad de líquido amniótico se ajusta según crece tu bebé, reduciéndose gradualmente para darle más espacio.

En esta etapa, ya no tiene suficiente sitio en el útero para que estirarse, por lo que adopta lo que se conoce como la posición fetal, encogiendo las piernas hacia su cuerpo. Volverá a esta posición incluso después de nacer, y no será hasta después de unas tres semanas cuando volverán a estirarse, ya en su cuna. Sin embargo, no es sólo la falta de espacio lo que le animará a adoptar esta posición. Durante los primeros días fuera del útero, también le ayuda a mantener su cuerpo caliente.

Por esta razón, es una práctica habitual en muchos países envolver a los recién nacidos con mantitas, o usar sacos de dormir para bebés, en lugar de ponerles varias capas de ropa, para que se sientan envueltos y algo apretados, reproduciendo así la comodidad del útero y ayudándoles a mantener el calor. Esto además tiene un efecto calmante sobre ellos y les ayuda a adaptarse a la vida fuera del útero. Si es posible, alterna entre un arnés, un cochecito, un saco de dormir para bebés, en tus brazos y en su cuna para poner a tu bebé en momentos diferentes. Comprueba que el saco de dormir para bebés esté lo suficientemente caliente en invierno y asegúrate de abrigar a tu bebé aún más si lo necesita.

## Otros desarrollos

A partir de la semana 30, el lanugo que cubre a tu bebé desaparecerá gradualmente, y nacerá con una pequeña cantidad de pelusilla sobre la piel. Tras muchos años de debate, ha quedado demostrado científicamente que los bebés pueden sentir dolor en esta etapa, y también que su tendencia a utilizar la mano izquierda o derecha (que más tarde los hará zurdos o diestros) comienza a verse clara.

La última ecografía antes del parto se utilizará para determinar la posición de la placenta con absoluta certeza. Esto es importante a la hora de dar a luz. Por ejemplo, si la placenta cubre parcial o totalmente el cuello uterino (conocido como placenta previa), será inviable que el parto sea natural; se practicaría una cesárea para tu seguridad y la de tu hijo.

### ¿Cómo se siente la futura mamá en la semana 30?

En este momento estarás centrada en minimizar o evitar síntomas tales como el dolor de espalda o de piernas, que afectan a tantas mujeres embarazadas. Sentirás que te resulta más difícil moverte, e incluso subir las escaleras en casa puede dejarte sin aliento. Esto se debe en parte a que tu útero comprime al resto de órganos en tu vientre y pecho, entre ellos los pulmones, pero también simplemente porque estás llevando una carga aún mucho más pesada. El embarazo es como un deporte de alto nivel para el cuerpo de una mujer y también exige un rendimiento de alto nivel.

## Semana 31

### El desarrollo de su bebé

En este momento, su bebé está orinando varias tazas de orina por día en el líquido amniótico. También está tragando líquido amniótico, que se regenera completamente varias veces por día. El exceso de líquido en el saco amniótico (conocido como “polihidramnios”) suele indicar que el bebé no está tragando normalmente o que existe una obstrucción gastrointestinal. Cuando hay menos líquido amniótico de lo normal en el saco (oligohidramnios) suele indicar que el bebé no está orinando con normalidad, posiblemente a causa de un problema en los riñones o las vías urinarias. Su médico medirá el nivel de líquido amniótico como parte de una ecografía de rutina.



## Su cuerpo

Es posible que las glándulas mamarias de sus pechos ya hayan comenzado a producir calostro. El calostro es la leche espesa y amarillenta que brinda calorías y nutrientes a su bebé durante los primeros días de vida, antes de que baje su leche, en el caso que vaya a amamantar a su bebé. Si nota que de sus pechos sale calostro, compre almohadillas descartables o lavables para proteger sus prendas de vestir.

# Semana 32

## El desarrollo de su bebé

Se están llevando a cabo los últimos toques en el bebé para crear una obra maestra. Las pestañas, las cejas y el cabello en la cabeza del bebé son evidentes. El vello, denominado "lanugo", que ha cubierto a su bebé desde el comienzo del segundo trimestre comienza a caer, aunque parte se mantiene en los hombros y la espalda hasta el nacimiento.

El bebé ya mide aproximadamente 11,4 pulgadas (29 cm) y pesa alrededor de 4 libras (1.800 gramos). Si diera a luz ahora, el bebé tendría excelentes probabilidades de supervivencia fuera de su vientre.



## Su cuerpo

Durante las consultas prenatales, su médico controlará su presión arterial, su orina y cualquier signo de hinchazón. Síntomas como el aumento repentino de peso, la hinchazón de las manos o de la cara, los dolores de cabeza o los cambios en la vista pueden ser un indicio de **preeclampsia**. Esta afección produce presión alta y concentración de proteínas en la orina. Recuerde comentarle al médico si tiene alguno de estos síntomas, ya que esta dolencia puede afectar tanto a la madre como al feto durante la segunda mitad del embarazo.

# Semana 33

## El desarrollo de su bebé

Durante estas últimas semanas antes del parto, los miles de millones de neuronas del cerebro del bebé lo están ayudando a aprender sobre el ambiente dentro del útero. Su bebé puede oír, sentir y hasta ver algo. Los ojos del bebé pueden detectar la luz y las pupilas se pueden contraer o dilatar como respuesta a la luz. Al igual que un recién nacido, su bebé duerme la mayor parte del tiempo e incluso experimenta la etapa de movimiento rápido de los ojos (REM por su sigla en inglés). Ésta es la etapa del sueño durante la cual tenemos los sueños más vívidos.

Los pulmones del bebé ya casi están completamente formados. La grasa continuará depositándose en el cuerpo del bebé para protegerlo y abrigarlo. Los bebés aumentan considerablemente de peso en las últimas semanas antes del nacimiento.



## Su cuerpo

Puesto que faltan tan sólo 2 meses para el parto, es posible que ya esté pensando cómo soportar el dolor durante el nacimiento del bebé. Entre las muchas cosas que debe aprender, interiorícese de las técnicas más comunes de control del dolor. Éstas incluyen técnicas de respiración, como las que se enseñan en los cursos de Lamaze; medicamentos para aliviar el dolor, que se dan a través de inyecciones, y la anestesia peridural, que consiste en que los médicos colocan un catéter muy delgado y blando en la parte lumbar de su columna. Elija lo que elija, cuanto más sepa sobre el tema, más informada será su decisión. Si bien todavía no tiene que tomar ninguna decisión, hable con su médico ahora para saber cuáles son sus opciones.

# Semana 34

## El desarrollo de su bebé

La ingesta de calcio es de suma importancia durante el embarazo, ya que el bebé extraerá calcio de la madre para formar y endurecer sus huesos. Si una mujer embarazada no toma suficiente calcio durante el embarazo, sus huesos pueden verse afectados ya que el feto, al crecer, extraerá minerales de la estructura ósea de la madre a medida que los necesita.

La sustancia cerosa (vérnix) que recubre la piel del bebé se hace más gruesa, mientras que el lanugo desaparece completamente.

En este momento, la mayoría de los bebés ya se encuentran en posición para el parto. Su médico le puede decir si el bebé está de cabeza o de nalgas. Los bebés que nacen en la semana 34, tienen, por lo general, los pulmones bien desarrollados, un peso promedio de 5 libras (2.250 gramos) y un largo de 12,6 pulgadas (32 centímetros) de la coronilla al cóccix, que le permiten sobrevivir fuera del vientre materno sin una intervención médica especial.



## Su cuerpo

El cansancio es un problema típico durante el final del embarazo. Las dificultades para **dormir**, los dolores y molestias, el aumento de peso y la ansiedad acerca del parto y el cuidado del bebé recién nacido pueden contribuir a que se sienta extenuada. Descanse lo más que pueda y, en la medida de lo posible, duerma siestas.

# Semana 35

## El desarrollo de su bebé

Su bebé ya pesa unas 5 libras y 5 onzas (2.400 gramos), pero durante esta semana comienza un período de rápido aumento de peso: ¡aproximadamente de 8 a 12 onzas (226 a 340 gramos) por semana! La grasa se comienza a depositar en todo el cuerpo del bebé, especialmente alrededor de los hombros.

A causa de su creciente tamaño, su bebé está algo apretado dentro del útero. Por lo tanto, los movimientos fetales disminuyen, pero pueden ser más fuertes y bruscos. Si su bebé está colocado de cabeza, ésta se apoyará en su hueso pubiano como preparación para el parto.



## Su cuerpo

El lazo afectivo que seguramente ya siente con el bebé que crece dentro de usted será aun más fuerte una vez que haya nacido. Lazo afectivo: un [vínculo](#) afectivo intenso que se genera entre usted y su bebé. No es algo que sólo ocurre en los primeros minutos o días después del parto. Puede ocurrir después o se puede crear con el correr del tiempo. Este lazo afectivo no sólo hace que usted quiera proteger y amar al bebé, sino que también le da al bebé un sentido de seguridad fuera del vientre materno.

# Semana 36

## El desarrollo de su bebé

El pequeño y arrugado feto que ha visto en ecografías anteriores se ha convertido en un bebé casi regordete. Hay grasa acumulada en las mejillas de su bebé y los poderosos músculos para succionar ayudan a que la cara de su bebé se vea rellena. Su bebé pesa ahora un poco menos de 6 libras (2.721 gramos).

Los huesos que forman el cráneo del bebé pueden moverse uno con relación al otro y superponerse mientras la cabeza del bebé esté dentro de su pelvis. Este fenómeno permite que la cabeza se abra paso a través del canal de parto. No se sorprenda si su bebé nace con una cabeza puntiaguda o deforme. Después de unas horas o días, su bebé recuperará la forma redondeada.



## Su cuerpo

A partir de esta semana, es posible que comience a ver a su médico cada semana. Su médico o partera pueden realizarle un examen interno para determinar si el desgaste cervical (reducción del grosor del cuello del útero) o la dilatación (abertura del cuello del útero) ha comenzado. También puede sentir que el bebé se ha encajado en la pelvis preparándose para el parto. Es posible que vuelva a tener apetito, ya que el bebé no está presionando tanto su estómago y sus intestinos, y si ha tenido acidez, se sentirá más aliviada gracias al descenso del bebé.

# Semana 37

## El desarrollo de su bebé

¡Esta semana a su bebé se lo considera a término! Pero su bebé todavía no ha dejado de crecer. Continúa desarrollando grasa a una velocidad de 12 gramos (media onza) por día. En general, los varones pesan más que las niñas al nacer.

Su bebé ha desarrollado suficiente coordinación como para poder asir algo con los dedos. Si se le muestra una luz brillante, su bebé puede girar hacia ella en su útero.



## Su cuerpo

Después de esta semana, puede perder el tapón mucoso que selló su útero resguardándolo contra infecciones y bacterias. El tapón mucoso puede perderse unas semanas, días u horas antes del parto y es grueso y amarillento, y podría estar mezclado con sangre (al tapón mucoso también se le llama manchado de sangre). A medida que el cuello uterino se dilata en preparación para el parto, el cuerpo elimina el tapón. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención médica sobre cualquier secreción que pueda estar teniendo.

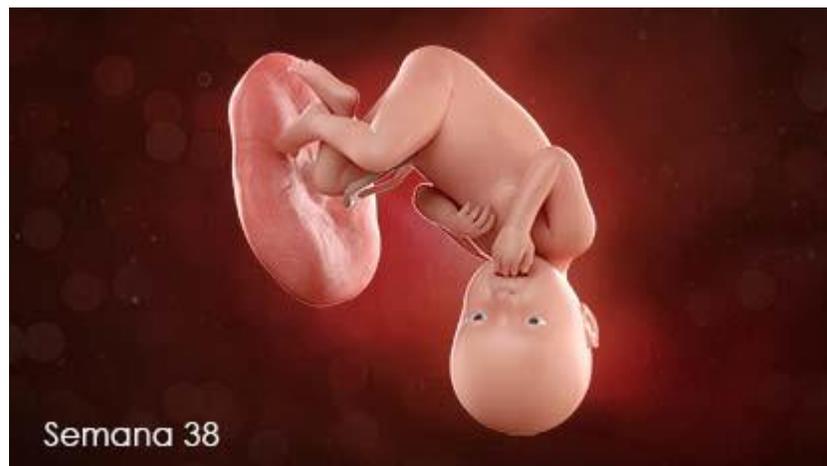
# Semana 38

## El desarrollo de su bebé

Su bebé pesa alrededor de 6 libras y 6 onzas (2.900 gramos) y mide unas 13,4 pulgadas (34 centímetros) de la coronilla al cóccix. Aunque todavía se sigue acumulando grasa, la producción es menor. Notará que el aumento de peso ha disminuido o cesado.

Dado que el bebé ha contado con los músculos para succionar y tragar líquido amniótico, se han estado acumulando desechos en sus intestinos. Las células que han despedido los intestinos, las células epidérmicas muertas y el lanugo son algunos de los materiales de desecho que forman el meconio, las primeras deposiciones negras verdosas y espesas del bebé.

Si el bebé es un varón, los testículos han descendido al escroto, a menos que haya un problema denominado testículo no descendido. Si el bebé es una mujer, los labios vaginales ya están completamente formados



## Su cuerpo

Puesto que el bebé está encajado en la pelvis, usted tendrá la vejiga comprimida y sentirá deseos de orinar con más frecuencia.

¿Usted y su pareja han decidido qué hacer con respecto a la circuncisión? La circuncisión es un procedimiento quirúrgico para quitar el prepucio del pene en los bebés varones. Para algunos padres, la circuncisión es una decisión estrictamente religiosa. Para otros, no es una decisión que se puede tomar fácilmente. Hable con su médico acerca de las ventajas y desventajas de la circuncisión, incluyendo las opciones sobre control del dolor para el bebé.

# Semana 39

## El desarrollo de su bebé

Los cordones umbilicales, que transportan nutrientes de la placenta al bebé, varían de tamaño pero, por lo general, tienen unas 22 pulgadas (55 centímetros) de longitud y media pulgada de (1-2 centímetros) de grosor. A veces, el cordón umbilical puede enrollarse alrededor del cuello del bebé. Generalmente, esto no causa problemas aunque puede ser necesario realizar una cesárea si genera presión en el cordón umbilical durante el parto. Mucho menos común es la existencia de un verdadero nudo. Esto sólo ocurre en el 1% de los embarazos.

La mayor parte de la vérnix que cubría la piel del bebé y el lanugo han desaparecido. Su cuerpo ha estado suministrando anticuerpos al bebé a través de la placenta, que ayudarán al sistema inmunológico del bebé a luchar contra infecciones en los primeros 6-12 meses de vida.



## Su cuerpo

Las contracciones de Braxton-Hicks pueden volverse más frecuentes. Estas contracciones suelen ser dolorosas y fuertes como las contracciones del trabajo de parto real, pero no son regulares y no aumentan su intensidad.

Otra señal de trabajo de parto, como la ruptura de la bolsa de líquido amniótico, puede ocurrir en cualquier momento. Cuando se rompe la bolsa, algunas mujeres sienten una pérdida grande y repentina de líquido, y otras, una pequeña pérdida continua. A muchas mujeres recién se les rompe la bolsa en el momento del parto. A otras, el médico tiene que romperles la bolsa para poder comenzar el parto o para acelerarlo. Si cree que se le ha roto la bolsa o tiene contracciones regulares, póngase en contacto con su médico.

# Semana 40

## El desarrollo de su bebé

¡Después de tantas semanas de expectativa y preparación, su bebé finalmente ha llegado! O quizás no. Solamente el 5% de las mujeres dan a luz en la fecha estimada por el médico y muchas **madres primerizas** deben esperar hasta dos semanas más para el arribo del bebé.

Los bebés que nacen en la semana 40 pesan, en promedio, unas 7 libras y 4 onzas (3.300 gramos) y miden aproximadamente 20 pulgadas (51 centímetros). No espere que su bebé se vea como un muñeco perfecto. Los recién nacidos, por lo general, tienen la cabeza deformada temporalmente, por haber tenido que pasar por el canal de parto, y suelen estar cubiertos por vórnix y sangre. La piel del bebé puede aparecer decolorada, con partes secas o con erupciones. Todas estas **variaciones** son normales.

A causa de la presencia de sus hormonas en el sistema del bebé, sus genitales (el escroto en el varón y los labios vaginales en la mujer) pueden ser grandes. Es posible que su bebé, tanto el varón como la mujer, segregue leche de sus pezones. Esto desaparece en unos pocos días y es completamente normal.

Inmediatamente después del parto, el médico succionará la mucosidad de la boca y la nariz del bebé y usted podrá escuchar el tan ansiado primer llanto. En ese momento, el bebé podrá ser colocado sobre su vientre y se le cortará el cordón umbilical. El corte lo realiza, por lo general, el padre si así lo desea. Se llevarán a cabo una serie de pruebas de control, como el Índice de **Apgar** para evaluar las reacciones del bebé y los signos vitales, y también se lo pesará y medirá. Si su embarazo fue de alto riesgo o si fue necesario hacer cesárea, habrá un neonatólogo (médico que se especializa en cuidados intensivos de recién nacidos) presente durante el parto para tratar al bebé inmediatamente. Si su bebé necesita cualquier tipo de cuidado especial para adaptarse a la vida fuera del vientre materno, lo recibirá y después lo podrá tener en sus brazos.



## Su cuerpo

En esta semana va a vivir el momento que esperaba: ¡el encuentro con su bebé! Pero antes de conocer a su bebé, debe pasar por el parto. Es posible que en las clases prenatales haya aprendido sobre las tres etapas del parto. La primera etapa del **parto** cumple la función de estirar y hacer disminuir el grosor del cuello del útero haciendo contraer el útero a intervalos regulares. La segunda etapa del parto es cuando usted puja para hacer pasar al bebé por el conducto vaginal y expulsarlo de su cuerpo. La tercera etapa es cuando expulsa la placenta.

Si pasa más de una semana de su fecha estipulada de parto y el bebé no nace, su médico puede recomendarle realizar una prueba no estresante, que controla el ritmo cardíaco y el movimiento fetal para asegurarse de que el bebé esté recibiendo el oxígeno necesario y que el sistema nervioso responde correctamente. Hable con su médico para saber más acerca de esta prueba.

A veces, la naturaleza necesita que le den una mano. Si su trabajo de parto no progresa como debiera o si su salud o la del bebé lo requieren, su médico inducirá el parto rompiendo las membranas o administrándole la hormona oxitocina u otra medicación. Si su embarazo es de alto riesgo o si existe la posibilidad de otras complicaciones, es posible que se le practique una cesárea.

Algunas mujeres saben con antelación que se les hará una cesárea y podrán programar con tiempo el día de nacimiento del bebé. Si éste es su caso, probablemente ha podido prepararse emocionalmente y mentalmente para el nacimiento, lo que puede ayudar a disminuir la desilusión que muchas madres sienten al perder la oportunidad de dar a luz “naturalmente”. Pero aunque tenga al bebé mediante una cesárea que no estaba planeada, puede estar plenamente segura de que también creará un **vínculo** afectivo con su bebé. Es posible que no sea la experiencia de parto que imaginaba pero, de todas maneras, su hermoso recién nacido ha llegado. ¡Terminaron los meses de espera!