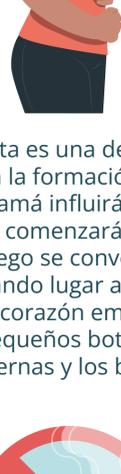


## Desarrollo del bebé

El embarazo tiene una duración aproximada de **40 semanas**, dividido en tres trimestres de tres meses cada uno. Si el bebé nace antes de las **37 semanas**, será un bebé prematuro. Si su nacimiento se atrasa, será el profesional que controla el embarazo quien decidirá si hay que ayudarlo a nacer.

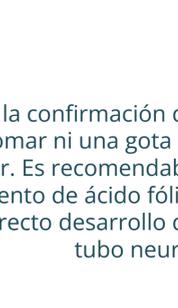


### Primer trimestre (semanas 1 a 13)



Es una adaptación. Es posible que la mujer embarazada sienta síntomas como náuseas, vómitos, fatiga y ambivalencia de sentimientos.

#### Primer mes de embarazo

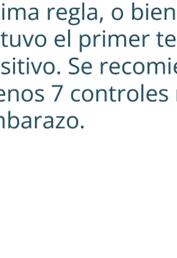


Esta es una de las etapas más importantes en la formación del bebé y lo que haga la mamá influirá en su desarrollo. En este mes se comenzará a formar el tubo neural, que luego se convertirá en el sistema nervioso, dando lugar al cerebro y la médula espinal. El corazón empezará a latir y aparecerán pequeños botoncitos que luego serán las piernas y los brazos.



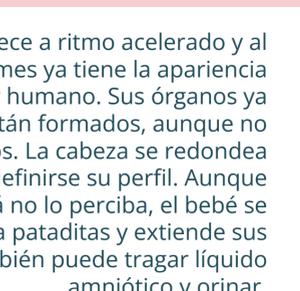
**Consejo:** a partir de la confirmación del embarazo no se puede tomar ni una gota de alcohol ni fumar. Es recomendable consumir un complemento de ácido fólico para favorecer el correcto desarrollo del tubo neural.

#### Segundo mes de embarazo

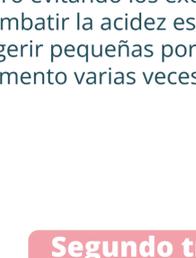


La placenta comienza a formarse y empieza a pasar nutrientes del cuerpo de la mamá al feto. El bebé ya tiene párpados y orejas superior; mientras que la nariz y las cejas se están empezando a formar. El pequeño realiza movimientos involuntarios que aún no son controlados por el cerebro, su corazón e hígado ya funcionan.

**Consejo:** es importante realizar el primer control prenatal entre las siete u ocho semanas desde que ocurrió la última regla, o bien una vez que se obtuvo el primer test de embarazo positivo. Se recomienda realizar al menos 7 controles médicos durante el embarazo.

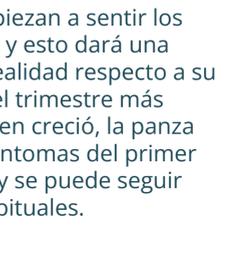


#### Tercer mes de embarazo



El bebé crece a ritmo acelerado y al final de este mes ya tiene la apariencia de un ser humano. Sus órganos ya están formados, aunque no desarrollados. La cabeza se redondea y empieza a definirse su perfil. Aunque la mamá no lo perciba, el bebé se mueve, da pataditas y extiende sus brazos. También puede tragar líquido amniótico y orinar.

**Consejo:** durante el embarazo las necesidades de energía aumentan y es importante alimentarse de forma sana, pero evitando los excesos. Para combatir la acidez estomacal hay que ingerir pequeñas porciones de alimento varias veces al día.

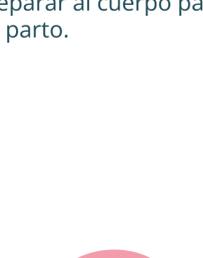


### Segundo trimestre (semanas 14 a 27)



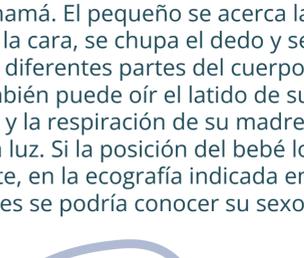
Generalmente, se empiezan a sentir los movimientos del bebé y esto dará una sensación de mayor realidad respecto a su presencia. Puede ser el trimestre más tranquilo, porque si bien creció, la panza aún no molesta. Los síntomas del primer trimestre ya cedieron y se puede seguir con las actividades habituales.

#### Cuarto mes de embarazo

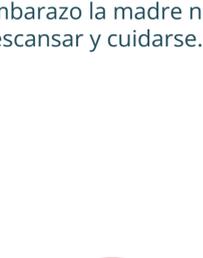


La cabeza es más proporcional al cuerpo y el bebé adquiere un aspecto parecido al que tendrá al nacer. Ya puede chuparse el pulgar; su piel es transparente y está protegida por un vello fino llamado lanugo. El desarrollo de los músculos faciales le permite realizar una variedad de gestos como fruncir el ceño. Al final de este mes medirá 12 centímetros y pesará alrededor de 130 gramos.

**Consejo:** es recomendable mantenerse activa, por ejemplo, caminar a diario, para mejorar el estado de ánimo, evitar una excesiva ganancia de peso y preparar al cuerpo para el trabajo de parto.

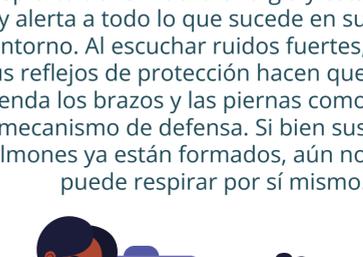


#### Quinto mes de embarazo



Ya pasó la mitad de la gestación y los movimientos del bebé son percibidos por la mamá. El pequeño se acerca la mano a la cara, se chupa el dedo y se toca diferentes partes del cuerpo. También puede oír el latido de su corazón y la respiración de su madre. Percibe la luz. Si la posición de la mamá le permite, en la ecografía indicada en este mes se podría conocer su sexo.

**Consejo:** en esta etapa es importante realizar un control odontológico, ya que los cambios hormonales pueden perjudicar los dientes de la madre. Durante todo el embarazo la madre necesita descansar y cuidarse.



#### Sexto mes de embarazo



El bebé pasa la mayor parte del día durmiendo, así que cuando está despierto tiene mucha energía y está muy alerta a todo lo que sucede en su entorno. Al escuchar ruidos fuertes, sus reflejos de protección hacen que extienda los brazos y las piernas como mecanismo de defensa. Si sus pulmones ya están formados, aún no puede respirar por sí mismo.

**Consejo:** en el control médico se puede consultar cómo prepararse para la lactancia.



### Tercer trimestre (semanas 28 a 40)

En el tercer trimestre, las preocupaciones se centran en la cercanía del parto y en la salud del bebé.

#### Séptimo mes de embarazo

Comienza el tercer trimestre de la gestación y el bebé es más fuerte. Ya está completamente formado y solo le queda aumentar la capa de grasa que se encuentra debajo de su piel. Es probable que ya se acomode con la cabeza en dirección a la pelvis de la mamá, preparándose para el parto. En este mes, además de escuchar los sonidos desde la panza, comienza a familiarizarse con la voz de su mamá.

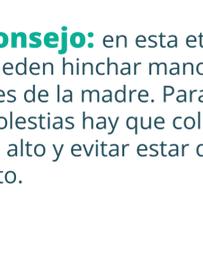


**Consejo:** para prevenir la aparición de calambres en las piernas, es útil cambiarlas frecuentemente de posición.

#### Octavo mes de embarazo

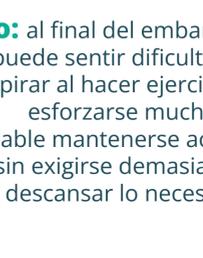
Cada vez le cuesta más moverse, debido a su tamaño y el poco espacio. El iris tiene un color azulado, pero el color definitivo de sus ojos se sabrá unos meses después del nacimiento. Es probable que tenga bastante cabello sobre su cabeza y sus uñas ya alcanzan la punta de sus dedos. El desarrollo físico está prácticamente completo y ahora el pequeño se dedicará a engordar.

**Consejo:** en esta etapa se pueden hinchar manos, tobillos y pies de la madre. Para aliviar las molestias hay que colocar los pies en alto y evitar estar de pie mucho rato.



#### Noveno mes de embarazo

Comienza la cuenta regresiva para el parto. A partir de la semana 37, el bebé ya está desarrollado y listo para nacer. Casi desapareció el vello que cubría su piel y cuando está despierto, mantiene los ojos abiertos y distingue la luz. Al nacer, el pequeño podrá respirar por sí solo y succionar. Ahora mide entre 49 y 52 centímetros; su peso oscila entre los 3 y 4 kilos.



**Consejo:** al final del embarazo, la madre puede sentir dificultades para respirar al hacer ejercicio o esforzarse mucho. Es recomendable mantenerse activa, pero sin exigirse demasiado y descansar lo necesario.



**¡Disfruta al máximo tu embarazo!  
Y prepárate para la llegada del amor de tu vida.**