



Mi embarazo de 19 semanas

EMBARAZO

ARTÍCULO

2 MIN

Descubre el desarrollo de tu bebé y los cambios que tendrá tu cuerpo.

Tu bebé crece con gran velocidad y es posible que te sientas cansada por el peso que has ganado; intenta relajarte y descansar las piernas, los pies y la espalda, para que los malestares disminuyan durante las noches.

¿Qué pasa contigo?

- Usa ropa holgada que no presione tu vientre.
- Opta por calzado bajo y cómodo.
- La acidez y el reflujo aparecen después de comer? Evitar el picante, alimentos fritos, capeados o con mucha grasa, ayudará a aminorar las molestias.
- Podría ser más frecuente la hinchazón en tus piernas, tobillos y pies. Reposa tus piernas sobre un taburete para favorecer la circulación.

¿Qué pasa con tu bebé?

- Su actividad empieza a ser más notoria.
- Puede estirarse.
- Empieza a experimentar las etapas del sueño.
- El sistema nervioso central y el cerebro afinan su conexión con los sentidos.

¿Qué hacer esta semana?

- Agenda la próxima consulta con tu profesional de la salud.
- Una buena relación de pareja es primordial, ¡planea una cena romántica!

Recuerda la importancia de tomar un multivitamínico prenatal, tener una sana alimentación, una adecuada hidratación y hacer un poco de ejercicio. Por otro lado, dormir sobre tu costado izquierdo evitará que el peso presione tu hígado o la vena cava.

Conoce más sobre el desarrollo de tu embarazo: Mi semana 20.

Nota: los expertos dicen que cada bebé se desarrolla a un ritmo diferente, incluso cuando está en el útero. Estas páginas sobre el desarrollo fetal están designadas para ofrecer una idea general de cómo se desarrolla un bebé durante el embarazo.