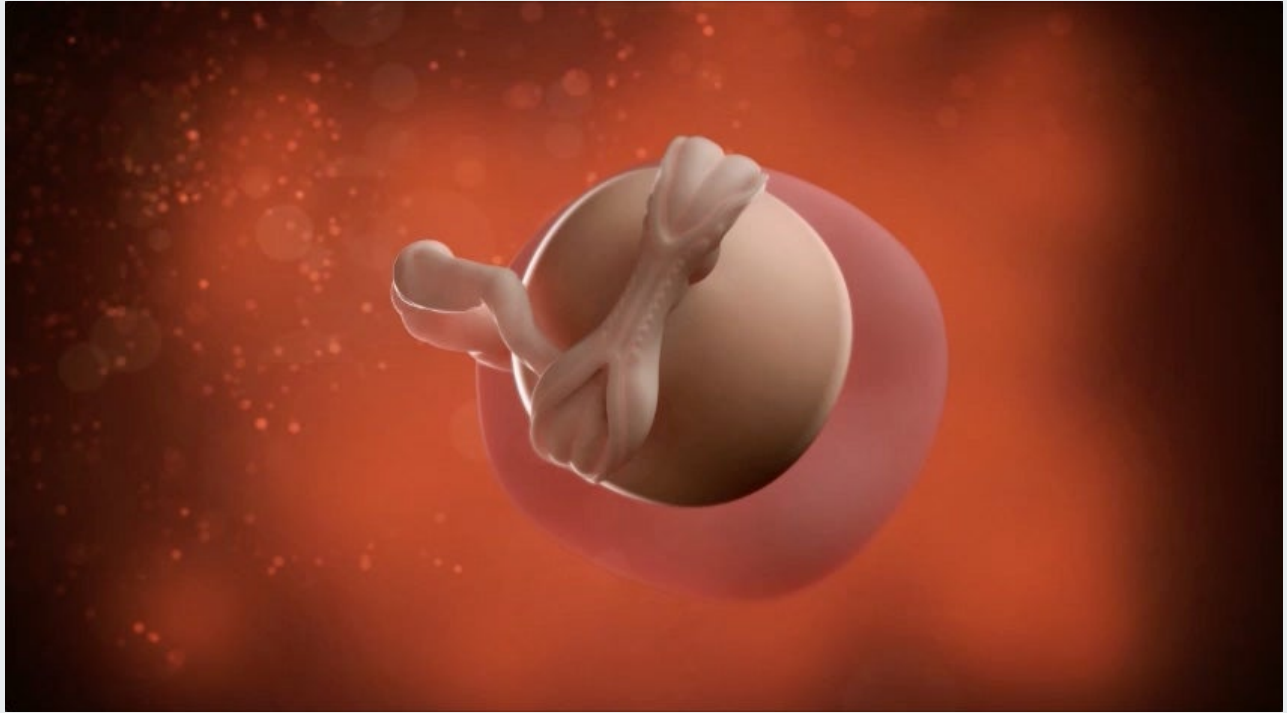




Semana 5

EMBARAZO

ARTÍCULO

OCT 29, 2020

2 MIN

Aunque sólo tiene el tamaño de un guisante, tu niño está creciendo a pasos agigantados. ¡Relativamente hablando! Lee más sobre esta semana.

Desarrollo del niño

No se nota con sólo mirar, pero el cerebro de tu niño se está desarrollando rápidamente con la aparición de los dos hemisferios cerebrales, los dos lados de lo que conformará su cerebro. Los "órganos de los sentidos" también están apareciendo, con el contorno de sus ojos y oídos, y el comienzo de su nariz y boca. También su cara. Felizmente, sus sistemas pulmonar y digestivo también están tomando forma poco a poco. El corazón de tu niño ya se ha desarrollado lo suficiente como para ser más prominente. Si te hacen un ultrasonido en esta etapa, iverás claramente cómo late su corazón! Allí en tu vientre, este pequeño ser está empezando a formarse de

forma lenta pero segura.

Tu cuerpo

Ahora en la 5ª semana de tu embarazo, puede que sientas que algo ha cambiado. Muchas mujeres pueden sentirlo, incluso en esta primera etapa. Tal vez te sientas más tensa o irritable de lo normal. Esto se debe a los cambios hormonales que pueden afectar no sólo tu estado mental, sino también producir ciertas señales físicas. Los senos pueden sentirse más llenos y algunas mujeres sienten un tirón, o incluso un pequeño dolor en la región pélvica, que se debe a la intensificación del flujo sanguíneo. Todo esto es normal; todo es parte del proceso.

Nutrición

Puede que sientas náuseas. Sí, tristemente las náuseas del embarazo no se limitan a la mañana. Hay algunas cosas que puedes hacer. En primer lugar, trata de no saltarte el desayuno, ya que incluso pequeñas cantidades de comida pueden ayudar con las náuseas. También puedes intentar dividir tus comidas. Planifica pequeños bocadillos a media mañana y por la tarde además de tus 3 comidas. Una última cosa que debes recordar: bebe suficiente agua para mantenerte hidratada.

Consejos

¿Sabías que los sabores de tu comida pueden atravesar la placenta, hasta llegar a tu niño en crecimiento? Por ello, en pocas semanas, cuando se desarrollen las papilas gustativas de tu niño, sus preferencias gustativas después pueden verse influenciadas por lo que comas durante el embarazo. Si comes sabores fuertes como el ajo o el anís, es posible que le estés enseñando a tu pequeño a encontrarlos conocidos y a que también le gusten.