



Semana 15

EMBARAZO

ARTÍCULO

OCT 29, 2020

2 MIN

Aunque tu niño está plantado en lo profundo de tu ser, esta es la semana en que todo se prepara para su sentido del olfato. Lee más sobre esta semana.

Desarrollo del niño

Su tórax - su pecho, básicamente - comienza a subir y bajar. Son movimientos irregulares por el momento. Puede ser que a través de este mecanismo su sistema olfativo comience a "oler" su entorno, impulsado por las moléculas aromáticas del líquido amniótico. Sin embargo, tu niño no percibirá realmente los olores hasta el séptimo mes, cuando su sistema nervioso esté lo suficientemente maduro.

Tu niño

Estás en tu 17ª semana de amenorrea - ausencia de tu período menstrual - lo que se traduce en tu 15ª semana de embarazo. Tu niño debería aparecer en unas 24 semanas. Puede que te sientas de maravilla, emocionada de estar embarazada y llena de energía. Por el contrario, puede que te sientas un poco abrumada, como si tu cuerpo no fuera el tuyo. Ambos escenarios son totalmente normales. Si lo último es cierto para ti y también te sientes un poco triste, habla con tu médico al respecto. Es posible que tenga algunas soluciones que pueden ayudarte a sentirte más a ti misma.

Nutrición

¿Te sientes un poco "obstruida"? Hay cosas que puedes comer para aliviar tus problemas de estreñimiento, un problema común durante el embarazo. Para remediarlo, es aconsejable beber mucha agua y comer alimentos ricos en fibra, como frutas y vegetales frescos, panes y cereales integrales (¡y los propios granos!), guisantes y frijoles secos. Si el problema persiste, intenta incluir un pequeño tazón de cereal de salvado en tu desayuno todos los días. Si aún no eliminas como lo harías normalmente, habla con tu médico.

Consejos

La actividad física moderada durante el embarazo es recomendada para las mujeres saludables y ayuda a mantener el aumento de peso y el estreñimiento bajo control.