



Semana 33

EMBARAZO

ARTÍCULO

OCT 29, 2020

3 MIN

Seis semanas. Eso es más o menos el tiempo que te queda antes de conocer a la pequeña persona que crece dentro de ti. Increíble, ¿verdad? Eso creemos. Sigue leyendo para saber más sobre esta semana.

Desarrollo del niño

Tu pequeño residente se está quedando sin espacio dentro de ti. ¡Qué bueno que se está preparando para salir pronto! En serio, pronto - está empezando a ponerse en posición colocando su cabeza en la parte más estrecha de tu útero. El 95% de los niños nace con la cabeza hacia abajo. A estas alturas, tu niño ha tragado mucho líquido amniótico. Su intestino se llenará gradualmente de meconio, un material espeso y viscoso de color verdoso o negruzco hecho de partículas sólidas y varios trozos suspendidos en el líquido amniótico (cosas como restos celulares y vérnix de

grasa). Este meconio constituirá la primera evacuación de tu niño al nacer. ¡En caso de que te lo estuvieras preguntando!

Tu cuerpo

¿Tienes esa línea graciosa que baja por la parte delantera de tu vientre? Durante el último trimestre se forma una línea en el medio de tu vientre, que parece dividirlo en dos mitades. Esto se conoce como la línea nigra, que se oscurece a medida que aumenta la pigmentación. Se puede ver más claramente justo después del nacimiento. Unas semanas más tarde, habrá desaparecido por completo. ¡Tómale algunas fotos antes de que desaparezca!

Un cambio adicional es que, como el útero necesita todo el espacio posible, presiona el ombligo suavemente hacia fuera. Puede ser desagradable para muchas mujeres: la piel suave del ombligo puede rozar la ropa. Un pequeño consuelo es que después del nacimiento, el ombligo vuelve a su antigua posición.

Nutrición

Si te preocupa haber ganado demasiado peso, puede que te preguntes si es aceptable intentar perderlo. Es importante que tu y tu hijo ganen suficiente peso en el último trimestre, ya que a lo largo de tu embarazo y en base a tu peso al principio del embarazo, se determinará tu recomendación de aumento de peso. Sin embargo, ganar más peso del recomendado merece una charla con tu médico. De hecho, el aumento excesivo de peso durante las últimas semanas del embarazo puede estar relacionado con un problema de hipertensión. Hacer dieta para perder peso durante el embarazo por tu cuenta nunca es una buena idea.

Consejos

Alrededor de los 8 meses, algunas mujeres reportan lo que se siente como contracciones. Podrían ser contracciones de Braxton-Hicks, que duran unos 30 segundos cada una. No es que el trabajo de parto haya empezado temprano. Estas contracciones son la forma inteligente de tu cuerpo de "ejercitar" el útero para prepararlo para el gran día. Estas contracciones son responsables del "trabajo de parto falso". Dicho esto, siempre infórmale a tu médico sobre las contracciones, aunque sólo sea para tener la seguridad de que todo está bien.

