



Semana 36

EMBARAZO

ARTÍCULO

OCT 29, 2020

3 MIN

Desde ahora hasta que haga su gran entrada, tu niño seguirá creciendo. ¡Ya mide 45 cm de largo y pesa unos 2.9 kg! Lee más sobre esta semana.

Desarrollo del niño

Tu niño está recibiendo su nutrición de ti, a través de su cordón umbilical en este momento. Después de que nazca, se nutrirá de la lactancia, específicamente de calostro, la primera leche materna que ya producen tus pechos. De manera similar, al nacer la placenta deja de "actuar como un pulmón". El líquido amniótico que estaba en sus vías respiratorias será expulsado de su nariz y boca por la presión en su pecho al pasar por el canal de parto, y todo se pondrá en marcha de la manera que se supone que debe hacerlo al realizar sus primeras respiraciones de forma independiente.

Tu cuerpo

Con tu pancita de niño tan prominente ahora puede ser difícil agacharse para arreglarse los zapatos, por lo que tal vez quieras usar zapatos que puedas ponerte y quitarte fácilmente. Incluso las tareas sencillas pueden ser agotadoras cuando se lleva un vientre grande. Tal vez los padres o amigos puedan ayudar un poco con las tareas domésticas, haciendo las compras o incluso cocinando de vez en cuando. Si te sientes cansada, siempre puedes pedir un poco de ayuda y apoyo como regalo para el nacimiento del niño.

Nutrición

Aunque la mayoría de las mujeres embarazadas tienen un apetito mayor que antes de quedar embarazada, si te sientes demasiado cansada para comer, o de repente tienes poco interés en comer más, intenta alimentarte de pequeñas minicomidas o refrigerios saludables a lo largo del día. Asegúrate de mantenerte hidratada bebiendo unos 8 vasos de agua al día. Continúa con los suplementos prenatales que te haya recetado tu médico, pero no tomes ningún tipo de estimulante de energía o bebida sustitutiva de alimentos de venta libre que no esté diseñada para mujeres embarazadas, a menos que te lo indique tu médico. Se recomienda a las mujeres que comenzaron el embarazo con un peso inferior al normal que aumenten más de peso que las demás. Si la falta de apetito es un problema para ti, habla con tu profesional de la salud.

Consejos

Para una pareja, nombrar al niño es pan comido. Para otros, puede ser una fuente de fricción. ¡No tiene por qué serlo! Puedes encontrar inspiración en todas partes: libros de nombres (que a menudo tienen nombres míticos y exóticos, así como otros más tradicionales), discos familiares, personajes o intérpretes de tus películas favoritas. Una posibilidad es abordar el proceso de selección lentamente utilizando listas, por ejemplo. Tú y tu pareja hacen una cada uno. Si hay nombres que están en ambas listas... bueno, eso sería demasiado fácil, ¿no? Un pequeño consejo: No involucres a muchos amigos o parientes en la búsqueda de un nombre. No hay nada más cansón que oír una variación de "¡Oh, tuve un chihuahua de tres patas que se llamaba así!" cada vez que menciones un nombre que te guste.

