



Mi embarazo de 18 semanas

EMBARAZO

ARTÍCULO

JUL 27, 2021

2 MIN

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

Tu bebé crece y se desarrolla rápidamente; durante esta semana, sus papilas gustativas pueden distinguir sabores dulces y amargos y sus retinas ya tienen sensibilidad a la luz; impresionante, ¿no crees?

¿Qué pasa contigo?

- Los cambios hormonales y el tamaño de tu útero pueden complicar la digestión y provocarte estreñimiento. Consume alimentos ricos en fibra.
- Podrías haber ganado cuatro o cinco kilos, usa ropa cómoda que te haga sentir linda.
- La dilatación de los vasos sanguíneos podrían provocar la aparición de várices en las piernas. Consulta a tu profesional de la salud para que te ayude a prevenirlas.
- Las ganas de orinar se hacen más frecuentes por la presión del útero sobre la vejiga.

¿Qué pasa con tu bebé?

- Es capaz de gesticular e incluso bostezar.
- Sus cuerdas vocales están formadas.
- Los huesos del oído interno están conectados con las terminales nerviosas del cerebro, es decir, ¡ya puede escuchar!

¿Qué hacer esta semana?

- Tu pancita ha ido creciendo, ahora la ropa de maternidad te luce mejor.
- Te compartimos un secreto para evitar la aparición de estrías.
- Empezar a leer sobre la Lactancia Materna te ayudará a tener un mejor panorama de sus beneficios.

Recuerda la importancia de consumir alimentos ricos en calcio y vitamina D para ayudar a tu hijo a fortalecer sus huesos. Tomar un multivitamínico prenatal te ayudará a no descuidar las necesidades de tu cuerpo y proveer a tu bebé de las vitaminas y minerales que necesita para crecer saludable.