



Mi embarazo de 25 semanas

EMBARAZO

ARTÍCULO

JUL 27, 2021

2 MIN

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

Aunque lo normal es que subas entre 9 y 16 kilogramos durante tu embarazo, hay factores que influyen, como genética y complexión; algunas mujeres pueden subir más que otras, ipero no te preocupes! siempre y cuando tú y tu bebé estén saludables. Tu profesional de la salud te guiará y cuidará para evitar que ganes más peso del que deberías.

¿Qué pasa contigo?

- Es posible que tengas malestares estomacales como acidez, indigestión, gases o estreñimiento.
- El estreñimiento podría provocarte hemorroides.
- Bebas suficiente agua y consumir alimentos ricos en fibra mejorará tu digestión.
- El nuevo peso podría provocarte incomodidad al dormir; recostarte sobre tu lado izquierdo evita que el útero oprima el hígado o la vena cava.

¿Qué pasa con tu bebé?

- Ya tiene pestañas.
- Puede abrir y cerrar los ojos.
- Sus ojos aún no tienen un color definido.
- Los dedos y uñas de sus manos y pies, están totalmente formados.
- Debido a su tamaño, aún tiene suficiente espacio para cambiar de postura durante el día.

¿Qué hacer esta semana?

- Platica con tu pareja el plan para el momento del parto: desde la modalidad, a qué personas le avisarán que estás en labor de parto, dónde está tu maleta y qué rutas pueden tomar para llegar al hospital.
- ¿Tienes problemas para dormir? Aquí te decimos cómo descansar:

No olvides la importancia de comer tres veces al día y tener dos colaciones saludables para evitar el exceso de peso; puedes reemplazar el antojo de dulces por fruta, teniendo cuidado de no exceder la ingesta, ya que éstas también aportan azúcar.