

MES	CAMBIOS EN LA MAMÁ	CAMBIOS EN EL BEBÉ
1º mes de embarazo	<p>Los síntomas van creciendo a medida que pasan los días. Los principales que puedes tener pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dolores: Puede que sientas dolores sobre todo en los pechos. Se vuelven más sensibles.</li> <li>- Náuseas y vómitos: Sobre todo durante las mañanas, los mareos y las ganas de vomitar son los primeros síntomas que revelan un posible embarazo.</li> </ul>	<p>En este primer mes de embarazo no se habla de feto aún.</p> <p>Durante las cuatro primeras semanas de embarazo el embrión ya tiene corazón y late en un promedio de 150 pulsaciones por minuto.</p>
2º mes de embarazo	<p>Tus pechos seguirán sensibles y el flujo sanguíneo aumentará. Comenzarás a acumular líquidos y grasa, y será normal que ganes un poco de peso, por eso será importante que vayas controlando tu alimentación. Sentirás más sueño y cansancio.</p>	<p>Tu bebé sigue desarrollándose, pero no mide más que un grano de arroz.</p> <p>En este mes puede que mida unos 12 mm y su peso llegue a los 0,5 gramos.</p>
3º mes de embarazo	<p>Es probable que sigas con las náuseas y vómitos, pero ten paciencia porque en varias semanas esos signos irán desapareciendo.</p>	<p>En esta etapa su boca se ha formado y puede abrirla y cerrarla.</p> <p>Poco a poco van creándose sus músculos, el oído y las primeras células nerviosas del cerebro.</p> <p>El cuerpo del bebé se va cubriendo de lanugo, un vello muy fino que lo protegerá durante los meses venideros hasta antes del parto.</p>
4º mes de embarazo	<p>Tus pezones aumentarán y su color será más oscuro.</p> <p>Tu vientre también comenzará a crecer y tus caderas se irán ensanchando.</p>	<p>Su tamaño va aumentando y sus medidas pueden llegar, al finalizar el cuarto mes, a unos 10cm de largo y pesar unos 100gr.</p> <p>Ya tiene formados sus dedos y sus pies, aunque no están del todo definidas sus extremidades.</p>
5º mes de embarazo	<p>Puede que comiences a sentir por primera vez a tu bebé. Notarás cómo se mueve y sentirás las primeras patadas.</p> <p>Los deseos de ir al baño crecen, por la presión que ejerce el bebé en la vejiga.</p> <p>Otros <b>síntomas</b> que puedes sufrir: Cansancio, inflamación en las piernas que puede ser por la tendencia a retener líquidos, estreñimiento, ardores estomacales...</p>	<p>Tu bebé ya se mueve y se estira, su tacto comienza a perfeccionarse y con sus manos comienza a tocar lo que le rodea, por eso sentirás que se mueve más dentro de tu barriga.</p> <p>Sus oídos ya se han formado y son capaces de escuchar los sonidos de tu cuerpo y del exterior. Estimula a tu bebé, háblale, cántale, ponle sonidos agradables. La estimulación temprana es muy recomendada porque así se siente querido y luego reconocerá tu voz una vez que nazca.</p> <p>Después de la semana 20 el bebé duerme mucho y su piel ya será menos transparente. Sus medidas pueden llegar a unos 22,5 de largo y un peso de 380g.</p>
6º mes de embarazo	<p>Es posible que en esta etapa hayas aumentando entre 2 o 3 kilos, tus piernas y pies se inflaman con facilidad y las estrías aparecen. Usa cremas hidratantes que ayuden a tu piel a no perder humedad.</p> <p>Sentirás calambres y será bueno que camines diariamente para que tu cuerpo haga ejercicio. No se recomienda la exposición al sol. Usa cremas con protección solar.</p>	<p>La mayoría de sus órganos vitales funcionan casi a la perfección. No deja de moverse y sus músculos se van haciendo más fuertes, su cuerpo está más grande, sus dedos y extremidades están formados y empezará a chuparse el dedo.</p> <p>Sus medidas en esta fecha pueden llegar a los 30cm de largo y 20cm sentado, y su peso unos 750gr. Como ya está muy grande su postura desde ahora será siempre la fetal con sus extremidades encogidas.</p>

El embarazo mes a mes | [bebescrloh.es](http://bebescrloh.es) todo para la mamá y el bebé

	<p>Evita usar zapatos con grandes tacones o muy planos porque harán más daño a tu espalda.</p>	
7º mes de embarazo	<p>Es importante que en esta etapa duermas unas 8 horas. Tu cuerpo necesita descansar, pero también debes hacer ejercicio suave, caminar o nadar son beneficiosos.</p> <p>Pon atención a lo que comes. Asegúrate de incluir en la dieta alimentos que te aporten vitaminas, proteínas y permitan un buen desarrollo del feto. Es recomendable que comas poco pero muchas veces al día y bebe al menos 1,5 o 2 litros al día.</p> <p>Te cuesta moverte, te cansas con frecuencia y a veces se te acaba el aire. Tu útero ha crecido de tal manera que presiona casi todos los demás órganos de tu cuerpo. Tus pechos están más grandes y puede que te salga un líquido blanquecino (calostro).</p> <p>Es posible que sientas algunas contracciones, en algunas ocasiones y casi sin dolor. Si en cambio sientes contracciones doloras y prolongadas, será mejor que consultes a tu médico.</p>	<p>Ha aprendido a abrir y cerrar los ojos, además ya debería tener pestañas, pero en cuanto a la retina y el globo ocular seguirán desarrollándose hasta la última etapa del embarazo.</p> <p>Ya sabes el sexo de tu bebé, y en estas semanas comenzarán a formarse sus órganos sexuales. Si al finalizar <b>el séptimo mes te realizas una ecografía en 4D</b> verás que tu bebé gesticula, sonrío, está triste, verás que los músculos de su cara se mueven, se chupa el dedo.</p>
8º mes de embarazo	<p>Te costará mucho dormir y es posible que sufras de estreñimiento por el volumen de tu útero que presiona el resto de órganos. Bebe mucha agua pues te ayudará con el estreñimiento y a que no aparezcan hemorroides.</p>	<p>La piel del feto es más gruesa y su color ya es más normal, ha dejado de ser transparente. Seguirá abriendo y cerrando los ojos, pero dormirá casi todo el tiempo.</p> <p>Tu bebé ya no tiene tanto espacio para moverse y estirarse, por lo que notarás que se mueve menos. Medirá unos 45cm de largo y ya puede estar pesando los 2 kilos.</p>
9º mes de embarazo	<p>Tan solo faltan cuatro semanas para que nazca tu bebé, no duermes bien y te cansas mucho más rápido. Aquí las pataditas de tu bebé serán mucho más escasas, porque ya no tiene espacio para moverse, y estará en posición fetal y tranquilo lo que queda de semanas hasta el parto.</p> <p>Sufrirás de calambres en las piernas sobre todo por las noches.</p> <p>Puede que aparezcan también algunas varices en tus piernas, por el aumento de peso, hemorroides, insomnio y estrías, ya que tu piel se ha estirado mucho. No sufras porque la mayoría de molestias irán desapareciendo cuando nazca tu bebé. Aunque las varices puede que no se vayan.</p>	<p>El lanugo que cubría su piel ya ha desaparecido casi completamente. Y casi todos sus órganos funcionan a la perfección.</p> <p>En la semana 37 ya estará preparado para salir, pero lo mejor será esperar hasta que llegue a la semana 40.</p> <p>Sus uñas están largas, ya tiene pelo en la cabeza y sus sentidos ya están plenamente formados. Puede llegar a pesar 3 kilos y de largo alcanzará los 50 centímetros.</p> <p>Ten calma y paciencia, ya queda nada. En estos días es importante que prepares tu maleta para el hospital. Recuerda tener pañales, y ropita que vas a necesitar para tu bebé.</p> <p>Cuando llegue el momento del parto tu placenta se desprenderá del útero y ya el cordón umbilical dejará de hacer su trabajo, y cuando tu bebé nazca y respire por primera vez todos sus órganos comenzarán a funcionar y se adaptarán a respirar el aire y no la placenta como estaba acostumbrado.</p>