



El sexto mes de embarazo

EMBARAZO

ARTÍCULO

SEP 15, 2015

3 MIN

¡Las semanas parecen desaparecer en un pestañeo! Ya tienes 22 y 26 semanas de embarazo. El vínculo con tu pequeño no deja de crecer. ¡Ahora lo comparten todo!

¿Cómo crece mi bebé?

Su cerebro no deja desarrollarse. Su corteza se extiende, y poco a poco, los circuitos neuronales ya empiezan a establecerse. Ahora el bebé es capaz de percibir las señales procedentes de sus órganos sensoriales (gusto, olfato...) y pronto podrá reaccionar a los estímulos.

¡Pero cómo se mueve! Tu bebé sigue moviéndose mucho dentro de tu panzita. Cuando acaricias tu vientre, tu bebé puede responder acudiendo al encuentro de tu mano. ¡Es simplemente mágico!

Tu bebé empieza a reaccionar a los sonidos del entorno como: la música, y claro, pero también tu voz, y la de su padre... Tu bebé ahora es muy sensible a los estímulos sonoros. Por esta razón, es importante mantener un entorno tranquilo para evitar las agresiones sonoras.

Evita sobreestimar a tu bebé. Debes de tener precaución, en estas fase de desarrollo su sistema nervioso todavía es inmaduro. Actúa con serenidad. Susúrrarle

palabritas de amor, cuéntale sobre tu día, dile cómo te sientes, acarícialo y ¡hasta puedes ponerle música tranquila!

Su pequeño cuerpo cada vez tiene más aspecto de bebé. Y ya se va viendo más gordito, una capa de grasa se acumula debajo de su piel. Esta grasita es clave para proporcionarle reservas para cuando nazca. Su piel está recubierta de una capa de grasa protectora llamada el vérnix caseosa.

¡Aliméntate bien!

Este momento es crucial para que comas de todo y tu bebé descubra nuevos sabores. El aprendizaje de los sabores y los olores inicia en esta fase. A través del líquido amniótico, le llegan las moléculas aromáticas de los alimentos. No dudes en compartir con él los placeres de la buena comida... ¡con moderación, claro!

Tu vientre se ve cada vez más redondo. Es probable que tengas problemas para dormir o incluso te da insomnio en ocasiones. No consumas alimentos muy grasos en exceso en la noche, para que no interfiera con tu sueño.

La consulta del mes: ¿cómo evito el ardor de mi estómago?

Tu bebé está más grande y cada vez ocupa más espacio en tu vientre. Como resultado oprime otros órganos, sobretodo el estómago. Esto provoca haya reflujo de ácidos al esófago. Por eso, no olvides comer despacio, y... ¡mastica con paciencia!

No comas alimentos muy condimentados. Haz comidas más ligeras, y toma una o dos meriendas al día. Hidratate con regularidad, entre cada comida, con agua fresca pero no helada, y sin gas.

En caso de que los ardores no disminuyan, pide consejo al médico. Nunca tomes medicamentos sin haberlo consultado previamente con tu ginecólogo.

Al terminar el sexto mes de embarazo, tu bebé ya tiene más rasgos de un recién nacido, ya que empieza a engordar, su cabello y las uñas ya están formados. ¡Te queda el tercer trimestre por delante! Ya muy pronto vienen las sesiones de preparación de parto.

Sonia, 28 años, embarazada de 6 meses:

"Hoy ha sido un día muy bueno: la reunión que tenía ha ido muy bien, y de vuelta a casa, la cereza del pastel, mi pareja me mira y me dice: 'pero qué guapa estás...'. Resultado: ¡estoy completamente eufórica! ¿No serán las hormonas, por casualidad?"