



39 semanas de embarazo

EMBARAZO

ARTÍCULO

OCT 29, 2020

3 MIN

Puede que ya hayas sentido algunas contracciones y te preguntes si eran “eso”. No te preocupes, no te perderás el comienzo del trabajo de parto. Lee más sobre esto la semana pasada.

DESARROLLO DEL BEBÉ

Todavía hay un poco de grasa desarrollándose bajo la piel de tu bebé, preparándolo para enfrentar el mundo después de haber estado feliz y cómodo dentro de su nido. Casi al nacer, no tiene casi espacio para moverse y puede sentir la diferencia. Todo está en perfecto estado para esta segunda semana y si tu bebé naciera ahora, estaría bien.

TU CUERPO

Las madres primerizas se sienten particularmente inseguras de reconocer cuándo ha comenzado el trabajo de parto. Déjanos asegurarte, ¡lo sabrás! Y son muy pocos los bebés que nacen tan rápido que sus madres no logran llegar al hospital a tiempo. Al contrario, muchos futuros padres son enviados a casa por el médico del hospital porque han llegado demasiado pronto. Puede que sientas un poco de náuseas justo antes del nacimiento o que tengas dolor de cabeza y sientas un cansancio pesado. A menudo aparece algo de sangre o mucosidad. Esta es señal de que el cuello del útero se ha abierto. Si las contracciones han comenzado, ¡entonces el trabajo de parto ha comenzado! ¿Cuál es la diferencia entre las contracciones de Braxton-Hicks y las verdaderas contracciones de la primera etapa? Con Braxton-Hicks, el vientre se tensa por un corto tiempo y luego se relaja; además, son irregulares. Las “verdaderas” contracciones, por otro lado, se hacen más fuertes. Vienen a intervalos regulares que se hacen cada vez más cortos. Si se producen con menos de diez minutos de diferencia, entonces es hora de ir al hospital.

NUTRICIÓN

Has estado alimentándote tan bien durante los últimos nueve meses, para promover la buena salud tuya y de tu bebé. Esos son buenos hábitos que se deben mantener y en general, son consistentes con una dieta saludable mientras se da pecho.

La lactancia puede ayudarte a perder peso después del embarazo. Sin embargo, es importante que consumas una dieta saludable y que también realices una actividad física adecuada. Durante la lactancia, debes comer alimentos que contengan suficientes calorías adicionales para la producción de leche, pero consumir más de lo que necesita tu cuerpo puede impedir que pierdas peso o provocar un aumento de peso.

CONSEJOS

Inmediatamente después del nacimiento, la mayoría de las comadronas acostarán al bebé sobre ti, donde él o ella se sentirá cómodo a pesar del nuevo entorno ya que puede sentir tu calor, oler tu piel y reconocer tu voz y tus latidos del corazón. Es un momento ideal para poner al bebé sobre tu piel desnuda y tu pecho para que pueda sentirte y ser amamantado por primera vez. Entonces podrás finalmente sostener a tu anhelado bebé en tus brazos después de tanto trabajo. ¡Qué maravillosa recompensa!