

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | *1000 Primeros Días del Bebé* (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Semana 6

Comparte esto

X



Semana 6

El crecimiento de tu bebé está en pleno apogeo en este momento. ¡Tantos desarrollos emocionantes en un ser tan pequeño! Lee más sobre esta semana.

<https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/6-semanas-de-embarazo> ^[1]

^[2] ^[3] ^[4]



Semana 6

El crecimiento de tu bebé está en pleno apogeo en este momento. ¡Tantos desarrollos emocionantes en un ser tan pequeño! Lee más sobre esta semana.

Miércoles, Octubre 28th, 2020

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

DESARROLLO DEL BEBÉ

Adivina. ¡Tu bebé está empezando a desarrollar su piel! Y, sorprendentemente, todos sus otros órganos, aunque todavía son bien pequeños, ya están en su lugar. Los nervios ópticos se están desarrollando, y su cabeza ahora está bien formada, aunque todavía es mucho más grande que el resto de él. Su corazón y su hígado están ocupando mucho espacio en tu vientre esta semana... Sus brazos y piernas se están alargando, y la pequeña "cola" pronto desaparecerá. En las próximas semanas, sus manos y pies "palmeados" darán lugar a dedos de manos y pies bien separados. ¡Qué semana tan ocupada!

TU CUERPO

Estás bien encaminada y tu bebé nacerá en aproximadamente 33 semanas. En este momento muchas mujeres tienen que bajar la velocidad. Algunos de los efectos secundarios menos agradables del embarazo pueden estar apareciendo. Entre ellos se encuentran, por ejemplo, las náuseas, los problemas para dormir y los cambios de humor de los que tanto se habla. Estos aparecen porque los cambios hormonales en tu cuerpo son perfectamente normales.

Aun así, ¡no te esfuerces demasiado en este momento! Puede que el estar embarazada no sea una enfermedad, pero, aun así, hay una sobrecarga en tu cuerpo. Tal vez tu rutina diaria y vida laboral te permitan tomarte un descanso extra aquí o allá.

NUTRICIÓN

El yodo es necesario para la síntesis de la hormona tiroidea. Debido al aumento de la producción de hormona tiroidea, el aumento de la excreción de yodo renal y las necesidades de yodo fetal, las necesidades de yodo en la dieta son mayores durante el embarazo que en el caso de las mujeres no embarazadas.

En muchos países se fortifica la sal con yodo como estrategia de salud pública como parte de los esfuerzos de prevención de la carencia de yodo, por lo que su uso en las preparaciones culinarias junto al consumo de alimentos que aportan yodo como los mariscos, puede ayudar a cubrir las necesidades diarias recomendadas en este período.

En los entornos donde la sal yodada no está fácilmente disponible, la administración de suplementos puede aportar el yodo necesario durante el embarazo y la lactancia. Es importante consultar con tu profesional de salud si el yodo es un nutriente sensitivo en tu alimentación.

CONSEJOS

¿Te has preguntado si puedes o debes mantenerte físicamente activa durante el embarazo? En una palabra, sí.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/6-semanas-de-embarazo>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/6-semanas-de-embarazo>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/6-semanas-de-embarazo&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/week-06-v2.jpg&description=Semana 6>

[3] <https://twitter.com/share?text=Semana%206&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/6-semanas-de-embarazo>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/6-semanas-de-embarazo>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/103374>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>