

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

[Inicio](#) > Semana 8

Comparte esto

X



## Semana 8

Del tamaño de un huevo de petirrojo, tu pequeño mide unos 30 mm de largo. Aprende más sobre esta semana.

<https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/semana-8> <sup>[1]</sup>

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



# Semana 8

Del tamaño de un huevo de petirrojo, tu pequeño mide unos 30 mm de largo. Aprende más sobre esta semana.

Miércoles, Octubre 28th, 2020

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

## **DESARROLLO DEL BEBÉ**

¡Tu bebé se está convirtiendo en todo un ser humano! Los dedos de sus manos y pies están completamente formados y ahora está comenzando a mover sus extremidades a propósito. Su intestino delgado sigue creciendo y alcanzará los 2.75 metros al nacer, lo que es bastante impresionante en alguien tan pequeño. Su tracto genitourinario también está en camino. En cuanto al sexo de tu bebé, aunque ya está definido genéticamente, todavía no es visible. Al final de la octava semana, el corazón y el sistema vascular del bebé estarán en su lugar. ¡Para cuando te hagan el próximo ultrasonido, el latido de su corazón debería ser audible, latiendo a un ritmo impresionante de 160 lpm (latidos por minuto)!

## **TU CUERPO**

Alrededor de la semana 8 es que puedes empezar a notar que tu figura cambia. Algunas mujeres pueden perder un poco de peso mientras que otras ya están empezando a ganarlo. El embarazo suele manifestarse sorprendentemente temprano.

¿Te paras en la pesa y ves que no has ganado nada de peso, a pesar de que hay un niño en camino? Las recomendaciones de aumento de peso asumen que durante el primer trimestre las mujeres ganan sólo unos 0.5 – 2.0 kg. Y, si comienzas el embarazo con un peso saludable, no hay necesidad de añadir calorías adicionales a tu dieta durante el primer trimestre. Las recomendaciones para el aumento de peso se basan en tu altura y peso corporal antes de quedar embarazada.

## **NUTRICIÓN**

¡Hora de beber! Deberías tomar mucha agua mientras estás embarazada.

Es un componente esencial de tu sangre, cuyo volumen ha aumentado considerablemente desde el comienzo del embarazo para asegurar que le transmitas la nutrición necesaria a tu bebé. Por lo tanto, es esencial evitar la deshidratación mientras se mantiene este aumento de volumen sanguíneo. Limitar la cantidad de cafeína que consumes es una elección acertada durante el embarazo. Los estudios científicos han demostrado que los altos niveles de cafeína pueden ser un factor potencial que contribuye al aborto espontáneo. En lugar de ello, abastece tus despensas con una gama de opciones sin cafeína. Y, si todavía no tienes el hábito de beber agua con las comidas y durante todo el día, ahora es un buen momento para empezar.

## CONSEJOS

"Estoy embarazada de 8 semanas y he engordado 5 kilos. ¿Qué está pasando?" Si esa es tu historia o no, es bueno saber que el aumento de peso varía entre las mujeres durante el embarazo. Dicho esto, un aumento de peso rápido y temprano debe ser reportado a tu médico. Si tu peso antes del embarazo era inferior al promedio, es probable que no tengas motivos para preocuparte. Si antes del embarazo tu peso era normal o pesado, tu médico podría querer saber más sobre tu dieta y actividad para ayudarte a evitar el aumento de peso excesivo durante el resto del embarazo.

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/semana-8>

### Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/semana-8>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/semana-8&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/week-08-v2.jpg&description=Semana 8>

[3] <https://twitter.com/share?text=Semana%208&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/semana-8>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/semana-8>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/103376>

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