

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

[Inicio](#) > Semana 11

Comparte esto

X



Semana 11

Si pudieras mirar dentro, verías que se están desarrollando pequeños pelos en las cejas de tu bebé y encima de su labio. Lee más sobre esta semana.

<https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/11-semanas-de-embarazo> ^[1]

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



Semana 11

Si pudieras mirar dentro, verías que se están desarrollando pequeños pelos en las cejas de tu bebé y encima de su labio. Lee más sobre esta semana.

Miércoles, Octubre 28th, 2020

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

DESARROLLO DEL BEBÉ

Desde la coronilla hasta el coxis, tu bebé ahora tiene una longitud de 6 cm., alrededor del tamaño de un tomate de tamaño decente. Y es otra semana ocupada dentro de ti. Las células nerviosas continúan multiplicándose incluso si, por ahora, todavía no hay conexión entre ellas en el cerebro. Sin embargo, en su médula espinal, los circuitos neuronales están empezando a ponerse en su lugar en y alrededor de sus músculos. Eso significa que tu bebé pronto tendrá movimientos involuntarios dentro de ti.

TU CUERPO

La cintura de tus pantalones está empezando a hundirse y tu talla normal de brasier se está volviendo demasiado ajustada. En promedio, una futura madre pesa entre 0.5 y 2 kg más hacia el final del primer trimestre. Curiosamente, el bebé ocupa la menor proporción del aumento de peso. Con alrededor de 10 gramos, sigue siendo un verdadero peso ligero. La mayor parte del peso será gracias a tu útero expandido, la placenta y el líquido amniótico.

NUTRICIÓN

Para evitar que se pegue a tu propia masa ósea, es esencial que consumas alimentos que garanticen que tu y tu bebé estén recibiendo el calcio adecuado. Hay calcio en la leche y en los productos lácteos, pero también en algunos alimentos fortificados con calcio. También se encuentra en la mayoría de los vegetales de hojas verdes y en las semillas de sésamo. Piensa en 4 porciones de productos lácteos y aquellos que aporten calcio en tu alimentación para cubrir tus necesidades diarias. Tu médico puede encontrar útil complementar tu ingesta de alimentos con calcio en forma de suplemento dietético, sólo para asegurarse de que estás recibiendo lo suficiente cada día.

CONSEJOS

Puede que esperes que tu bebé herede tu color de ojos o tipo de pelo, pero ¿qué pasa con sus alergias? Si sufres de eccema, "fiebre del heno" o asma, hay formas de reducir las posibilidades de que tu bebé también sufra.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/11-semanas-de-embarazo>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/11-semanas-de-embarazo>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/11-semanas-de-embarazo&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/week-11-v2_1.jpg&description=Semana 11

[3] <https://twitter.com/share?text=Semana%2011&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/11-semanas-de-embarazo>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/11-semanas-de-embarazo>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/103379>

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