

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

[Inicio](#) > Semana 12

Comparte esto  
X



## Semana 12

Estás llegando al final de tu primer trimestre. ¡Felicidades!

<https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/12-semanas-de-embarazo> <sup>[1]</sup>

<sup>[2]</sup> <sup>[3]</sup> <sup>[4]</sup>



## Semana 12

Estás llegando al final de tu primer trimestre. ¡Felicidades!

Miércoles, Octubre 28th, 2020

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

## ***DESARROLLO DEL BEBÉ***

Como tu primer trimestre está llegando a su fin, ahora puedes ver la cara de tu bebé. Y francamente, ¡qué cara tan hermosa tiene! Su médula ósea está produciendo sus propias células sanguíneas, pero el hígado y el bazo (que produce glóbulos rojos) producirán la mayoría de las células sanguíneas hasta justo antes del nacimiento. Después del nacimiento, continuará con este papel durante toda la vida de tu hijo. Si tu bebé es varón, su pene ya es visible en el ultrasonido. Si quieres esperar hasta que nazca para saber si vas a tener un hijo o una hija, asegúrate de comunicárselo a todos los miembros del equipo de atención médica para que no echen a perder la sorpresa.

## ***TU CUERPO***

Buenas noticias - el final del primer trimestre es cuando la mayoría de las futuras madres reportan que sus náuseas desaparecen de la noche a la mañana. Segunda gran noticia - si has estado ansiosa por sentir que el bebé se mueve, generalmente esto comienza alrededor del cuarto mes de tu embarazo. No te preocupes si no ocurre inmediatamente, especialmente si es la primera vez que eres madre. Puede que no sepas lo que se siente. No es una gran sensación de temblor de tierra, sino más bien como una luz, alas de mariposa aleteando dentro de ti. Cuando lo sientas, puedes frotarte el vientre para decirle hola de vuelta.

## ***NUTRICIÓN***

¿Tienes hambre? Aunque no necesitaste más calorías que antes de quedar embarazada durante el primer trimestre, pronto necesitarás alrededor de 340 calorías adicionales durante tu segundo trimestre para apoyar el crecimiento de tu bebé. Obtener estas calorías adicionales comiendo comidas y refrigerios nutritivos de los cinco grupos de alimentos (fruta, vegetales, cereales, productos lácteos y carne/pescado/proteínas) ayudará a tu bebé a crecer y desarrollarse de forma saludable, tanto en el útero como más adelante en la vida. Pero, ¿cómo se ve ese número de calorías adicionales en los alimentos saludables? Se pueden aportar unas 340 calorías con una porción de pan integral, cubierta con 60 g de pechuga de pavo, una cucharadita de mayonesa, algunos vegetales y una rodaja de tomate. Añade un pequeño trozo de fruta y ½ vaso de leche para beber. Esta saludable "mini-comida" contiene unas 340 calorías.

## ***TIPS***

Muchas mujeres se preguntan qué puede pasar si se enferman durante el embarazo. Un resfriado o un malestar estomacal no suele tener ningún efecto sobre el feto. Es importante informarle a tu ginecólogo sobre cualquier enfermedad, porque él sabrá exactamente qué tratamiento y qué medicamento ayudarán

a la futura madre sin dañar al niño. No trates de elegir el medicamento por tu cuenta.

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/12-semanas-de-embarazo>

### **Enlaces**

[1] <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/12-semanas-de-embarazo>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/12-semanas-de-embarazo&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/week-12-v2.jpg&description=Semana 12>

[3] <https://twitter.com/share?text=Semana%2012&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/12-semanas-de-embarazo>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/12-semanas-de-embarazo>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/103380>

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