

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

[Inicio](#) > Semana 16

Comparte esto

X



Semana 16

Si pudieras mirar dentro de ti y observar a tu bebé en crecimiento, pronto podrías verlo chuparse el pulgar. Finalmente, se las ha arreglado para llegar a su boca. Lee más sobre esta semana.

<https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/16-semanas-de-embarazo> ^[1]

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



Semana 16

Si pudieras mirar dentro de ti y observar a tu bebé en crecimiento, pronto podrías verlo chuparse el pulgar. Finalmente, se las ha arreglado para llegar a su boca. Lee más sobre esta semana.

Miércoles, Octubre 28th, 2020

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

DESARROLLO DEL BEBÉ

Si aún no lo has hecho, es posible que sientas que tu bebé se mueve por primera vez esta semana (o en las próximas). Estos movimientos son todavía muy ligeros, así que no esperes muchas sensaciones. Estate atenta a lo que se sentirán como alas de mariposa dentro de tu vientre. O pequeñas burbujas. Es emocionante y maravilloso cuando esto sucede,

TU CUERPO

Si has estado experimentando antojos, podrías preguntarte si es por falta de nutrientes. No, es simplemente un efecto secundario del embarazo relacionado con las hormonas. Probablemente hayas notado que ciertos alimentos parecen "diferentes" o menos apetitosos. Otros, sin embargo, ¡sientes que son *indispensables*! Bienvenida a tu cuerpo mientras estás embarazada. No hay rima o razón para ello. Sólo haz lo posible por pensar en la "moderación" en todo lo que comes. Trata de equilibrar darte un premio con cuidar de ti misma y de tu hijo en crecimiento.

NUTRICIÓN

La vitamina A es importante durante el embarazo, pero en las cantidades adecuadas, ni en exceso ni muy poca. ¿Suficientemente críptico para ti? La ingesta excesiva podría ser perjudicial para el bebé en desarrollo. Debes saber que algunos tratamientos de la piel que contienen vitamina A están prohibidos para las mujeres embarazadas. Los alimentos que se deben consumir ricos en vitamina A son la leche y los productos lácteos, la mantequilla, los huevos (sobre todo las yemas), los vegetales como la espinaca, lechuga, el perejil, los tomates o las zanahorias, al igual que las frutas anaranjadas y amarillas (albaricoques, melón, mango).

CONSEJOS

Alrededor del sexto mes, es recomendable que tú y tu pareja vayan a clases prenatales para empezar a prepararse para el nacimiento de su bebé, especialmente si se trata de su primer bebé (¡o si su primer bebé nació hace muchos años!). Aprenderán sobre el nacimiento y sobre técnicas para el alivio del dolor, respiración y relajación. Una visita a la sala de partos, ejercicios para el embarazo, respuestas a sus preguntas sobre la lactancia y muchas otras cosas realmente útiles también pueden ser parte del

programa. Las clases prenatales también son una oportunidad ideal para conocer a otras madres o parejas. ¿Con quién mejor para compartir tu experiencia?

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/16-semanas-de-embarazo>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/16-semanas-de-embarazo>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/16-semanas-de-embarazo&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/week-16-v2.jpg&description=Semana 16>

[3] <https://twitter.com/share?text=Semana%2016&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/16-semanas-de-embarazo>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/16-semanas-de-embarazo>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/103384>

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