

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

[Inicio](#) > 18 Semanas de Embarazo

Comparte esto

X



## 18 Semanas de Embarazo

18 semanas de embarazo: Muchos saltos y brincos ocurren en la semana 18, desde las células nerviosas que se multiplican hasta el comienzo de las huellas dactilares. Lee más sobre esta semana

<https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/18-semanas-de-embarazo> <sup>[1]</sup>

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



# 18 Semanas de Embarazo

18 semanas de embarazo: Muchos saltos y brincos ocurren en la semana 18, desde las células nerviosas que se multiplican hasta el comienzo de las huellas dactilares. Lee más sobre esta semana

Miércoles, Octubre 28th, 2020

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

## ***DESARROLLO DEL BEBÉ***

¡Como sólo uno de los maravillosos hechos del embarazo, para esta semana tu bebé ha producido la mayoría de los billones de células cerebrales que tendrá al nacer! Los músculos también se están fortaleciendo y sus movimientos son más vigorosos, así que, si aún no has sentido a tu bebé bailando, pronto lo sentirás. Todo depende del temperamento de tu bebé. Otros desarrollos están teniendo lugar con sus manos - sus dedos están desarrollando pequeñas uñas y las huellas dactilares están empezando a aparecer.

## ***TU CUERPO***

Es bastante increíble acariciar tu vientre y saber que hay una persona creciendo allí. Y cuando te imaginas interactuando con esta pequeña persona, cómo sonreirá, cómo se verá, es bastante increíble, ¿no? Tal vez conozcas el sexo de tu hijo. O tal vez estás esperando hasta su nacimiento para averiguarlo. De cualquier manera, es casi la hora del segundo ultrasonido. Esta vez, tu médico podrá comprobar que tu hijo se está desarrollando de forma saludable, pero también si es una niña o un niño. No te decepciones si quieres averiguarlo, pero todavía no se ve nada. Tu hijo tiene que estar posicionado "correctamente" o incluso ni el ojo del ginecólogo más experimentado podría determinar su sexo.

## ***NUTRICIÓN***

Desafortunadamente, el embarazo puede interferir con las evacuaciones normales. No podemos enfatizarlo lo suficiente: una dieta rica en fibra, fluidos y actividad moderada ayudan. Los vegetales frescos o cocidos, las frutas y los granos enteros, las nueces y las legumbres pueden hacer maravillas. Beber lo suficiente (2 litros de líquido al día) para hidratarse y facilitar el "tránsito". Y trata de comenzar tu día con un vaso de agua o jugo de naranja o toronja fresca con su pulpa. Pon en agua las ciruelas pasas durante la noche para ablandarlas y disfrútalas en el desayuno con yogurt - son laxantes naturales seguros y pueden ayudar con la activación de tu intestino perezoso. Y continúa caminando o realizando otras actividades que hayas estado haciendo durante el embarazo. Si, a pesar de estos pequeños consejos, tus preocupaciones persisten, habla con tu médico. Sobre todo, no tomes medicamentos de venta libre sin consultar con él.

## ***CONSEJOS***

Te han dicho que consumas muchos alimentos ricos en calcio para fortalecer tus huesos y los de tu bebé,

pero ¿qué haces en caso de intolerancia a la lactosa? Sólo tienes que ser más creativa para satisfacer tus necesidades. Muchas personas con intolerancia a la lactosa pueden seguir comiendo queso o yogurt (parte de la lactosa se elimina cuando estos alimentos fermentan). También hay leches sin lactosa y con menos lactosa disponibles en algunas regiones. Además de los productos lácteos, algunos alimentos tienen calcio añadido, como algunos panes y jugos; revisa el empaque de los alimentos para estar segura. Los vegetales oscuros y de hoja (incluidas las "algas marinas") y los frijoles secos también son fuentes de calcio.

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/18-semanas-de-embarazo>

#### **Enlaces**

[1] <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/18-semanas-de-embarazo>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/18-semanas-de-embarazo&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/week-18-v2.jpg&description=18 Semanas de Embarazo>

[3] <https://twitter.com/share?text=18%20Semanas%20de%20Embarazo&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/18-semanas-de-embarazo>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/18-semanas-de-embarazo>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/103386>

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