

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

[Inicio](#) > Semana 19

Comparte esto  
X



## Semana 19

Tu pequeño inquieto pesa entre 300 y 400 gramos - pesa una toronja con la mano y eso es más o menos su peso. Lee más sobre esta semana.

<https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/19-semanas-de-embarazo> <sup>[1]</sup>

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



# Semana 19

Tu pequeño inquilino pesa entre 300 y 400 gramos - pesa una toronja con la mano y eso es más o menos su peso. Lee más sobre esta semana.

Miércoles, Octubre 28th, 2020

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

## **DESARROLLO DEL BEBÉ**

Mucho crecimiento está tomando lugar, así que, aunque tu bebé es muy activo, no necesariamente sigue tu horario y por la noche te despierta mientras se mueve sin descanso. Intenta acariciar suavemente tu vientre y hablar con él cuando lo haga, puede que eso le tranquilice y ambos puedan volver a dormirse. Como no es muy grande, tiene mucho espacio para mover sus brazos y piernas y dar patadas. ¡Recuerda darle palmaditas a tu pancita para mostrarle al bebé que estás ahí!

## **TU CUERPO**

Aunque tu cuerpo está haciendo su trabajo casi en piloto automático, todavía hay algunas cosas que se deben atender externamente. Si aún no lo has hecho, en tu próximo chequeo habla con tu ginecólogo sobre cómo y dónde quieres dar a luz. Si quieres tener a tu hijo en un hospital, te puede recomendar uno. Los hospitales usualmente ofrecen eventos informativos para futuros padres, para que puedas hacerte una idea del lugar. ¡Esto te puede ayudar a tomar la decisión más fácilmente!

## **NUTRICIÓN**

Es hora de chequear el aumento de peso: Incluso si las calorías adicionales provienen de "alimentos saludables", también pueden resultar en un aumento de peso extra. Ganar demasiado peso durante el embarazo también puede causar que un bebé sea demasiado grande al nacer. Contrario a algunas creencias, un bebé extragrande al nacer no es más saludable que un bebé que nace con un peso normal y saludable. Además, un peso alto al nacer puede indicar que un bebé tendrá más posibilidades de ser demasiado pesado durante sus años de niñez e infancia. Además de provocar otros problemas, como la diabetes, la obesidad infantil a menudo conduce a la obesidad adulta. Habla con tu profesional de la salud sobre cómo se te está acumulando el aumento de peso en comparación con lo recomendado.

## **CONSEJOS**

¡Hurra! Estás en la mitad de tu embarazo. ¡Este es un gran momento para darse una palmadita en la espalda! Después de todo, has logrado algo tremendo. Por supuesto, como todas las futuras madres, tienes muchas preguntas sin respuesta, cómo, por ejemplo, qué pasa a partir de este momento. Por eso vale la pena ir a una clase prenatal. Saber lo que está sucediendo elimina mucha incertidumbre. Hablar

con otras madres y futuros padres también es especialmente útil. Una clase prenatal también es un buen momento para aprender más sobre la lactancia. Si piensas en el futuro durante el embarazo, adquirirás la confianza necesaria para dar pecho cuando llegue el bebé.

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/19-semanas-de-embarazo>

### **Enlaces**

[1] <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/19-semanas-de-embarazo>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/19-semanas-de-embarazo&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/week-19-v2.jpg&description=Semana 19>

[3] <https://twitter.com/share?text=Semana%2019&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/19-semanas-de-embarazo>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/19-semanas-de-embarazo>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/103387>

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