

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

[Inicio](#) > Semana 21

Comparte esto

X



## Semana 21

Aunque el bebé ahora pesa alrededor de medio kilo, tu pequeño todavía tiene mucho espacio en tu vientre. ¡Y le gusta usarlo cuando no está dormido! Lee más sobre esta semana.

<https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/21-semanas-de-embarazo> <sup>[1]</sup>

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



# Semana 21

Aunque el bebé ahora pesa alrededor de medio kilo, tu pequeño todavía tiene mucho espacio en tu vientre. ¡Y le gusta usarlo cuando no está dormido! Lee más sobre esta semana.

Miércoles, Octubre 28th, 2020

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

## **DESARROLLO DEL BEBÉ**

Aunque no necesita usarlos en su casa actual, los sentidos del gusto y el olfato de tu bebé siguen desarrollándose esta semana. Estos son estimulados ligeramente por tu líquido amniótico ya que lleva a él las moléculas aromáticas de los alimentos que comes y el olor de tu entorno. Por lo tanto, al nacer, tu bebé ya se sentirá atraído por el olor de tu piel, tu leche, el sabor dulce (porque el líquido amniótico es ligeramente dulce) e incluso puede que más adelante se familiarice con los alimentos que consumiste regularmente al final del embarazo. Pronto, su cerebro estará lo suficientemente maduro para memorizar estas experiencias sensoriales. Tus hábitos alimenticios, si te gusta la comida mediterránea con mucho ajo, por ejemplo, le son presentados a tu bebé, en el útero.

## **TU CUERPO**

En esta etapa del embarazo, tu bebé flota en abundante líquido amniótico, el cual se repone a menudo. Es posible que ahora comprendas por qué es importante beber mucha agua. Tu patrón de respiración también cambia. Tu respiración se hace más frecuente y, a veces, puede parecer que te falta el aliento. Esto puede deberse al aumento de peso, pero también es una cuestión de espacio, ya que a medida que tu bebé crece, sus órganos tienen cada vez menos espacio. Si te preocupa tu respiración, asegúrate de consultar con tu profesional de la salud

## **NUTRICIÓN**

Además de las proteínas, el ácido fólico, el zinc, el DHA (ácido docosahexaenoico), el yodo y la vitamina A que ya se han mencionado, un nutriente importante, especialmente para las mujeres embarazadas y que siguen una dieta vegana, es la vitamina B12. Dado que la vitamina B12 se encuentra principalmente en alimentos de origen animal como la carne, el pescado, los huevos, la leche y el queso, las veganas deben prestar mayor atención para cumplir con sus recomendaciones dietéticas. Y, como la vitamina B12 es necesaria para la producción de glóbulos rojos y además ayuda al sistema nervioso, es especialmente importante durante el embarazo. Las veganas pueden encontrarla en alimentos fortificados con vitamina B12, como algunos cereales para el desayuno y levadura nutricional. Consulta el empaque de los alimentos y asegúrate de informarle a tu profesional de la salud si sigues una dieta vegana; puede que tenga otras sugerencias para ti.

## **CONSEJOS**

¿La indigestión te ha estado deprimiendo últimamente? Un efecto secundario desagradable y bastante común del embarazo, los cambios hormonales hacen que la abertura superior del estómago sea más floja.

Esto facilita que el ácido del estómago entre en el esófago y cause la incómoda sensación que has estado sintiendo. ¡Cuanto más grande es el niño, más presiona el estómago y aumenta este efecto!

Un cambio en los hábitos alimenticios puede ser útil: prueba cinco comidas pequeñas al día en lugar de tres grandes y asegúrate de masticar bien. Si sufres de indigestión por la noche otro truco es apoyar la cabeza para que el ácido no pueda subir tan fácilmente.

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/21-semanas-de-embarazo>

### **Enlaces**

[1] <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/21-semanas-de-embarazo>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/21-semanas-de-embarazo&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/week-21-v2.jpg&description=Semana 21>

[3] <https://twitter.com/share?text=Semana%2021&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/21-semanas-de-embarazo>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/21-semanas-de-embarazo>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/103389>

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