

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

[Inicio](#) > 22 Semanas de Embarazo

Comparte esto

X



## 22 Semanas de Embarazo

22 semanas de embarazo: Si pudieras mirar dentro de ti, verías a tu bebé chupándose el pulgar. Es la forma en que la naturaleza lo prepara para amamantar desde el nacimiento. Lee más sobre esta semana.

<https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/22-semanas-de-embarazo> <sup>[1]</sup>

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



# 22 Semanas de Embarazo

22 semanas de embarazo: Si pudieras mirar dentro de ti, verías a tu bebé chupándose el pulgar. Es la forma en que la naturaleza lo prepara para amamantar desde el nacimiento. Lee más sobre esta semana.

Miércoles, Octubre 28th, 2020

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

## **DESARROLLO DEL BEBÉ**

Su corazón es ahora lo suficientemente grande como para que podamos oír sus latidos con un simple estetoscopio colocado en tu estómago. ¿Sabías que no sabrás el color final de sus ojos hasta 6-10 meses después de su nacimiento? Muchos bebés parecen tener ojos azules al nacer y como el pigmento se distribuye dentro del ojo, el color cambiará a su último tono. Su piel se ve bastante arrugada y todavía es translúcida y de color rojo rosado debido a los pequeños vasos sanguíneos visibles. Está cubierta por una capa protectora grasienta, el "vérnix", que secreta por las glándulas sebáceas. No te preocupes, ¡desaparecerá!

## **TU CUERPO**

Tu pancita se está haciendo más grande. A medida que el bebé y todo lo que lo rodea se hace más pesado, más tensión habrá en tu espalda. Es importante sentarse y pararse lo más recto posible. Puedes practicar tratando de equilibrar un libro en tu cabeza, como una modelo. No dejes que tu pelvis se incline hacia adelante mientras caminas o te paras. Puedes poner un pequeño cojín detrás de tu espalda para apoyar tu postura erguida si estás sentada por mucho tiempo.

## **NUTRICIÓN**

No pases por alto los almidones en tus comidas. Contrario a la creencia común, los almidones, conocidos como alimentos ricos en carbohidratos, forman parte de una dieta saludable para las mujeres que están embarazadas. También te dan energía, esencial para ti y tu bebé en crecimiento. Si se te ha aconsejado que limites el aumento de peso, debes prestar atención a las cantidades, así como a la forma de cocinarlos. Asegúrate de no acompañarlos con un exceso de grasas o salsas mantequillosas. Los alimentos con almidón incluyen papas, pan, pasta, arroz, quinoa y sémola, así como legumbres (frijoles, lentejas) y la mayoría está disponible en versión integral, que es preferible.

## **CONSEJOS**

Muchas mujeres se preguntan si están ganando suficiente peso, demasiado peso o no lo suficiente durante el embarazo. El aumento de peso varía de una mujer a otra y las recomendaciones se basan en si comenzaste el embarazo con un peso inferior al normal, un peso normal, con sobrepeso u obesidad. Tu médico te puede aconsejar el camino más saludable a seguir para ti. Como sabes, el aumento de peso durante el embarazo puede influir en el peso de tu bebé al nacer; recuerda que un bebé demasiado grande no es más saludable que un bebé nacido con un peso promedio.

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/22-semanas-de-embarazo>

### **Enlaces**

[1] <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/22-semanas-de-embarazo>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/22-semanas-de-embarazo&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/week-22-v2.jpg&description=22 Semanas de Embarazo>

[3] <https://twitter.com/share?text=22%20Semanas%20de%20Embarazo&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/22-semanas-de-embarazo>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/22-semanas-de-embarazo>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/103390>

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