

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

[Inicio](#) > Semana 23

Comparte esto

X

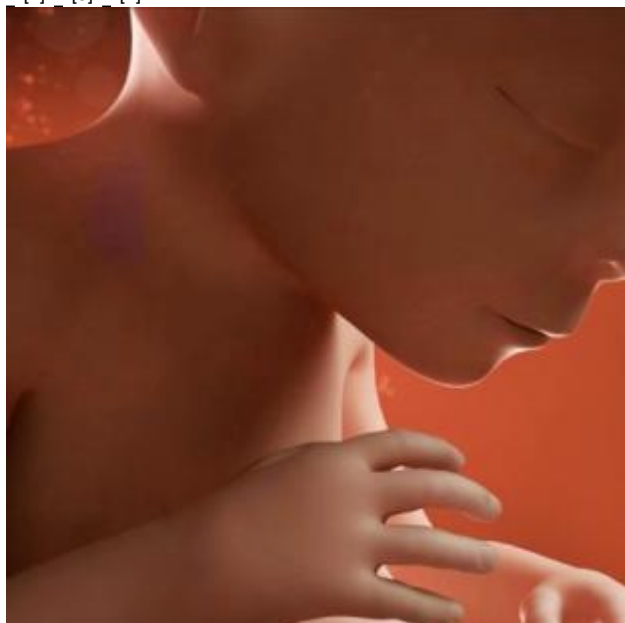


Semana 23

Los pies de tu bebé ahora miden de 4.5 a 5 cm de largo y él pesa considerablemente más de 700 g. ¡Le quedan unas 16 semanas más! Lee más sobre esta semana.

<https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/semana-23> ^[1]

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



Semana 23

Los pies de tu bebé ahora miden de 4.5 a 5 cm de largo y él pesa considerablemente más de 700 g. ¡Le quedan unas 16 semanas más! Lee más sobre esta semana.

Miércoles, Octubre 28th, 2020

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

DESARROLLO DEL BEBÉ

El sexo de tu bebé es reconocible ahora. Si tu bebé es una niña, ha tenido ovarios durante unas semanas y su vagina ahora está hueca. Si es un niño, ya tiene un pene y una próstata. Aunque sus testículos se formaron en el segundo mes, todavía están en su cavidad abdominal. Terminarán de descender cuando sea necesario, ya sea justo antes del nacimiento o durante los primeros meses.

TU CUERPO

El embarazo puede ser una carga para el funcionamiento de tu cuerpo y para algunas mujeres resulta en una condición llamada diabetes gestacional. Si estás embarazada, nunca has tenido diabetes y tienes altos niveles de glucosa (azúcar) en la sangre (generalmente en el segundo o tercer trimestre), se dice que tienes diabetes gestacional. La insulina, una hormona que produce tu cuerpo, no funciona lo suficiente como para trasladar la glucosa de tu sangre a las células donde puede proporcionar energía. La mayoría de las mujeres con diabetes gestacional no siguen teniendo diabetes inmediatamente después del nacimiento de su bebé. Por esta razón se cree que las hormonas del embarazo están detrás de todo esto. Es probable que tu profesional de la salud realice un análisis de sangre de rutina en las próximas semanas (generalmente entre las 24 y 28 semanas de embarazo) para detectar la diabetes gestacional. Si descubre que tienes diabetes gestacional, ¡no te asustes! Se puede controlar con dieta, ejercicio y, si es necesario, con medicamentos. Tus profesionales de la salud te darán un plan especialmente hecho para ti. Cuando el nivel de glucosa en la sangre esté bajo control, la mayoría de las mamás y los bebés seguirán estando sanos durante todo el embarazo.

NUTRICIÓN

No eches sal en la herida, como dice la expresión. Es cierto que, con las carnes, conservas, los dulces, aperitivos, las papas fritas y la mano pesada que muchos tenemos al condimentar nuestra comida, solemos consumir de dos a tres veces la cantidad de sal que necesita nuestro cuerpo. Aunque probablemente te hayan dicho que vigiles tu consumo de sal, sería mala idea eliminarla de tu dieta por completo. El sodio es esencial para el equilibrio del agua en el cuerpo. Este equilibrio puede verse alterado por las hormonas del embarazo y requiere un suministro adecuado de sodio para que sea efectivo. Si tienes alguna duda o pregunta, habla con tu médico.

CONSEJOS

Para involucrar a tu pareja en tu embarazo, especialmente ahora que se acerca a su último trimestre, vayan juntos a un chequeo prenatal o a una charla con su comadrona. Y, si es posible, asistan juntos a las clases de preparación para el parto. La idea es asegurarse de que tu y tu pareja pasen tiempo de calidad

juntos antes de que nazca el bebé. No tienes que cuidar de un bebé en este momento y tu pancita todavía es "manejable".

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/semana-23>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/semana-23>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/semana-23&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/week-23-v2.jpg&description=Semana 23>

[3] <https://twitter.com/share?text=Semana%2023&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/semana-23>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/semana-23>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/103391>

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