

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

[Inicio](#) > 24 Semanas de Embarazo

Comparte esto

X



24 Semanas de Embarazo

24 semanas de embarazo: ¿Ya puedes sentir al bebé reaccionando a los ruidos y a tus caricias? Hacia el final del segundo trimestre es cuando algunas mujeres reportan que esto empieza a suceder, así que estate atenta. Lee más sobre esta semana.

<https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/24-semanas-de-embarazo> [1]

[2] [3] [4]



24 Semanas de Embarazo

24 semanas de embarazo: ¿Ya puedes sentir al bebé reaccionando a los ruidos y a tus caricias? Hacia el final del segundo trimestre es cuando algunas mujeres reportan que esto empieza a suceder, así que estate atenta. Lee más sobre esta semana.

Miércoles, Octubre 28th, 2020

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

DESARROLLO DEL BEBÉ

A medida que las conexiones cerebrales del bebé se hacen más hábiles para recibir señales de sus órganos sensoriales receptores, va almacenando gradualmente experiencias sensoriales: los sabores de la comida que compartes con él, tu olor. Está acostumbrado a tu paisaje sonoro - los latidos de tu corazón, tu respiración, incluso el gorgoteo de tu estómago - y puede distinguir este alboroto interior amortiguado de todos los nuevos sonidos del exterior: la música, tu voz, la de su padre, además de todos los otros ruidos menos agradables (¡sabías que era inteligente!). Así que habla con tu bebé. Dile lo que estás haciendo, lo que ves, lo que escuchas, incluso lo que sientes. Desde el nacimiento, reconocerá tu voz, la de su padre, tal vez incluso la música que te gustaba escuchar durante su estancia temporal.

TU CUERPO

Mamá se está riendo, ¡eso es genial! ¿Sabías que el bebé puede ser cada vez más consciente de cómo te sientes? Su percepción puede estar bastante bien desarrollada además de todos los otros desarrollos físicos más obvios. Así que trata de no exagerar las cosas, ya sea en el trabajo, en la casa o en tu tiempo libre. Incluso si todavía te sientes perfectamente en forma, trata de relajarte de vez en cuando.

NUTRICIÓN

Este es un buen momento para comprobar que estás haciendo todo lo posible para conseguir suficiente hierro en tu dieta. ¿Por qué es importante? Si tu dieta no es lo suficientemente rica en hierro, es posible que al bebé sí se le satisfagan sus necesidades, pero provendrán de tus reservas de hierro, lo que significa que corres un alto riesgo de padecer anemia. Y no sólo durante el embarazo ya que la anemia puede agravarse con el parto. Los alimentos ricos en hierro son la carne, especialmente la carne roja, las aves, el pescado y las yemas de huevo. Los guisantes, frijoles y las lentejas secas, la espinaca, las frutas secas y cereales de desayuno enriquecidos con hierro también son buenos proveedores. Los alimentos ricos en vitamina C, como las naranjas, los tomates y las fresas, ayudarán a tu cuerpo a absorber el hierro de fuentes no animales. En algunos casos, tu médico puede que quiera recetarte un suplemento de hierro, pero no empieces a tomarlo a menos que te lo hayan indicado. ¡No hagas las veces de doctor durante el embarazo!

CONSEJOS

A estas alturas todo el mundo puede ver que vas a tener un bebé. Mucha gente no puede resistirse a hacer predicciones sobre si vas a tener una niña o un niño basándose en la forma en que "llevas" la

pancita. Aunque es común pensar que en el lugar donde se sienta la pancita en la madre determina su sexo - arriba significa que es una niña, abajo por las caderas seguro que es un niño (o alguna variación de esas creencias). Esta es una creencia que no tiene fundamento. Aunque todas las predicciones pueden ser divertidas, si realmente quieres saber el sexo de tu bebé, pregúntale a tu médico durante un ultrasonido.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/24-semanas-de-embarazo>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/24-semanas-de-embarazo>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/24-semanas-de-embarazo&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/week-24-v2.jpg&description=24 Semanas de Embarazo>

[3] <https://twitter.com/share?text=24%20Semanas%20de%20Embarazo&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/24-semanas-de-embarazo>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/24-semanas-de-embarazo>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/103392>

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