

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

[Inicio](#) > 26 Semanas de Embarazo

Comparte esto

X



## 26 Semanas de Embarazo

26 semanas de embarazo: Un pequeño momento de ta-da para la última semana de tu segundo trimestre - ¡Tu bebé abrirá los ojos por primera vez ahora! Lee más sobre esta semana.

<https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/26-semanas-de-embarazo> <sup>[1]</sup>

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



# 26 Semanas de Embarazo

26 semanas de embarazo: Un pequeño momento de ta-da para la última semana de tu segundo trimestre - ¡Tu bebé abrirá los ojos por primera vez ahora! Lee más sobre esta semana.

Miércoles, Octubre 28th, 2020

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

## **DESARROLLO DEL BEBÉ**

La cabeza de tu bebé ahora mide aproximadamente el tamaño de una pequeña naranja y pesa alrededor de 1,000 g. Su cuerpo se está volviendo más regordete gracias a la grasa que se acumula gradualmente bajo su piel para darle algunas reservas al nacer. Su pelo y sus uñas están en camino y bajo sus encías, sus futuros dientes de leche de marfil están casi cubiertos de esmalte. Es más, realmente está empezando a reaccionar a los sonidos fuertes.

## **TU CUERPO**

Ah, la noche. Finalmente estás a punto de irte a dormir. Pero no tu bebé, que parece querer moverse más por la noche. A medida que tu pancita se hace más grande, es más difícil encontrar una posición agradable para dormir. Es probable que ya no puedas dormir de frente. La posición más conveniente para acostarse durante las próximas semanas puede ser de lado. Pon un cojín entre tus rodillas para que sea un poco más cómodo e intenta relajarte y dormir.

## **NUTRICIÓN**

Si sufres de reflujo y acidez estomacal por la noche, intenta elevar un poco la cabeza añadiendo una almohada. También trata de que tu cena sea ligera. Presta atención a las grasas, que pueden ralentizar la digestión y acentuar tus problemas digestivos, lo que provoca alteraciones del sueño. Si una cena demasiado ligera te provoca antojos nocturnos, considera la posibilidad de añadir un refrigerio una hora antes de acostarte. ¿Alguien quiere comer un refrigerio en cama? No dudes en llevarlo a la cama en una bandeja si te sientes realmente agotada por la noche.

## **CONSEJOS**

Aunque últimamente notes que tu pancita de bebé se siente más apretada, también se está poniendo un poco apretada para el bebé dentro de tu vientre. Las felices volteretas de tu hijo en un gran baño de líquido amniótico pronto terminarán. Sin embargo, si te preocupa la reducción de movimientos de tu bebé, consulta con tu médico inmediatamente para confirmar que todo está bien.

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/26-semanas-de-embarazo>

## **Enlaces**

[1] <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/26-semanas-de-embarazo>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/26-semanas-de-embarazo&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/week-26-v2.jpg&description=26 Semanas de Embarazo>

[3] <https://twitter.com/share?text=26%20Semanas%20de%20Embarazo&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/26-semanas-de-embarazo>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/26-semanas-de-embarazo>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/103394>

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