

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

[Inicio](#) > 30 Semanas de Embarazo

Comparte esto

X



30 Semanas de Embarazo

30 semanas de embarazo: Todos los días tu bebé se desarrolla más, preparándose para hacer su entrada en el mundo en poco menos de 10 semanas. ¿Se ha pasado rápido o el tiempo se te está acabando? Cada madre lo siente de forma diferente. Lee más sobre esta semana

<https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/30-semanas-de-embarazo> [1]

[2] [3] [4]



30 Semanas de Embarazo

30 semanas de embarazo: Todos los días tu bebé se desarrolla más, preparándose para hacer su entrada en el mundo en poco menos de 10 semanas. ¿Se ha pasado rápido o el tiempo se te está acabando? Cada madre lo siente de forma diferente. Lee más sobre esta semana

Miércoles, Octubre 28th, 2020

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

DESARROLLO DEL BEBÉ

¿Qué fue eso? ¿Sentiste un movimiento que no se sintió como sus patadas habituales? Tu bebé podría tener hipo. Esto puede suceder si traga un bocado demasiado grande de líquido amniótico. Lo puedes sentir y oír. ¿Debería preocuparte? Para nada, esto podría estar relacionado con la forma en que tu bebé entrena sus movimientos respiratorios. Esta semana, si vas a tener un niño, sus testículos están descendiendo hacia el escroto. Los ojos de tu bebé ya pueden responder a la luz y las bajas frecuencias de cierta música o voces familiares, pueden desencadenar movimientos o un aumento de la frecuencia cardíaca, visible en el ultrasonido.

TU CUERPO

Hace unas semanas saludaste los primeros movimientos de tu pequeño con alegría. Ahora hay momentos en que la gimnasia de tu bebé ya no se siente tan bonita: tu útero ha crecido tanto que puede doler cuando empuja contra tus costillas con un movimiento violento.

NUTRICIÓN

Los alimentos proporcionan los nutrientes que tú y tu bebé necesitan, al igual que las calorías que tu bebé necesita para crecer. Recuerda que necesitas más calorías durante el último trimestre (unas 450 más de las que comías antes de que estuvieras embarazada, si comenzaste el embarazo con un peso saludable). Estas calorías adicionales se pueden satisfacer con porciones extra de alimentos de tus comidas regulares, o con un refrigerio adicional. ¿Qué podrían ser 450 calorías? Una bandeja de queso y refrigerios de: 3 galletas integrales, 2 rebanadas de queso (60 g), 1 manzana pequeña y ½ aguacate suman unas 450 calorías.

CONSEJOS

Si trabajas, es posible que pronto estés de licencia, si es que ya no lo estás. ¡Disfruta del cambio de ritmo! Si se te vas a quedar en el trabajo hasta el gran día del parto y tu trabajo requiere mucho tiempo frente a una computadora, probablemente te hayas preguntado si es seguro para el desarrollo de tu pequeño. La radiación de las pantallas de las computadoras no afecta al feto y tampoco a la madre. Los

estudios han demostrado que no existe un riesgo adicional de aborto espontáneo o cualquier otro problema durante el embarazo debido al tiempo frente a la pantalla. ¡Otro punto que puedes tachar de tu lista de estrés!

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/30-semanas-de-embarazo>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/30-semanas-de-embarazo>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/30-semanas-de-embarazo&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/week-30-v2.jpg&description=30 Semanas de Embarazo>

[3] <https://twitter.com/share?text=30%20Semanas%20de%20Embarazo&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/30-semanas-de-embarazo>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/30-semanas-de-embarazo>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/103398>

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