

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

[Inicio](#) > 31 Semanas de Embarazo

Comparte esto

X



## 31 Semanas de Embarazo

31 semanas de embarazo: A medida que el Día D se acerca, tu pequeño pronto se pondrá en posición para el nacimiento. ¡Qué bebé tan inteligente! Pero eso ya lo sabías. Lee más sobre esta semana.

<https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/31-semanas-de-embarazo> <sup>[1]</sup>

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



# 31 Semanas de Embarazo

31 semanas de embarazo: A medida que el Día D se acerca, tu pequeño pronto se pondrá en posición para el nacimiento. ¡Qué bebé tan inteligente! Pero eso ya lo sabías. Lee más sobre esta semana.

Miércoles, Octubre 28th, 2020

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

## **DESARROLLO DEL BEBÉ**

Tu bebé sigue creciendo y creciendo. A partir de esta semana, pesa la mitad de lo que pesará al nacer y todavía le faltan unos centímetros más. Mientras tanto, puede estar empezando a ponerse en la posición que tendrá en el momento del parto: el 95 % de los embarazos nacen con el bebé boca abajo, con la parte superior de la cabeza hacia adelante. Esto se llama "presentación" y puede determinarse en el próximo ultrasonido.

## **TU CUERPO**

Si te sorprende el tamaño de tus pechos, recuerda que tu cuerpo se está preparando para dar pecho. ¡El gran momento se acerca! No te sorprendas si encuentras manchas amarillas en tu blusa o suéter de vez en cuando: eso es "pre-leche", o calostro. Aunque es sorprendente, es una buena señal. Significa que tus pechos se están preparando para alimentar a tu hijo. El calostro que le das a tu bebé en los primeros días contiene importantes anticuerpos que refuerzan el sistema inmunológico de tu hijo. No todas las mujeres producen pre-leche en este momento, pero si eres una de ellas, puedes proteger tu ropa con almohadillas para el pecho colocadas dentro de tu brasier.

## **NUTRICIÓN**

Como tu bebé aumentará entre 1 y 1½ kilos más de aquí al nacimiento, una media de 200 g por semana, asegúrate de incluir en tu dieta alimentos de cada uno de los grupos de alimentos que te puedan proporcionar las calorías y nutrientes adicionales que tú y tu bebé necesitan. Algunas de las calorías adicionales que tu cuerpo almacena pueden utilizarse durante el proceso de fabricación de leche materna después del nacimiento del bebé.

## **CONSEJOS**

El tamaño de los pechos de una mujer no tiene nada que ver con lo bien que pueda dar pecho a su bebé. Repito - ¡No hay ninguna relación en absoluto! Incluso si tus pechos son pequeños, no deberías tener problemas para darle pecho a tu hijo. Una mujer con pechos pequeños no producirá menos leche que una mujer con pechos más grandes ya que la cantidad de leche es determinada por la cantidad que bebe tu bebé. Sí, tu bebé sabrá cuánto necesita y tu cuerpo producirá la cantidad correcta para igualarla.

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/31-semanas-de-embarazo>

### **Enlaces**

[1] <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/31-semanas-de-embarazo>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/31-semanas-de-embarazo&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/week-31-v2.jpg&description=31 Semanas de Embarazo>

[3] <https://twitter.com/share?text=31%20Semanas%20de%20Embarazo&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/31-semanas-de-embarazo>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/31-semanas-de-embarazo>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/103399>

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