

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

[Inicio](#) > 35 Semanas de Embarazo

Comparte esto

X



35 Semanas de Embarazo

35 semanas de embarazo: Dentro de un mes, tendrás ese pequeño bulto de alegría en tus brazos. Hasta entonces, todavía hay mucho acicalamiento y refinamiento sucediendo dentro de ti. Lee más sobre esta semana.

<https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/35-semanas-de-embarazo> [1]

[2] [3] [4]



35 Semanas de Embarazo

35 semanas de embarazo: Dentro de un mes, tendrás ese pequeño bulto de alegría en tus brazos. Hasta entonces, todavía hay mucho acicalamiento y refinamiento sucediendo dentro de ti. Lee más sobre esta semana.

Jueves, Octubre 29th, 2020

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

DESARROLLO DEL BEBÉ

Los pulmones de tu bebé se están preparando y no sólo para ese primer llanto postparto. La sustancia que recubre la superficie interna de los extremos de sus alvéolos bronquiales está aumentando para asegurar su flexibilidad y evitar que colapsen. Los intercambios entre tú y la placenta continúan. Eso es lo que ayuda a mantener el volumen del líquido amniótico contenido en lo que se llama el saco amniótico. Cuando la aparición de tu pequeño es inminente, a veces se romperá - tu "romperás fuente" - ¡tú señal para llamar al médico!

TU CUERPO

De un día para otro puede que estés respirando más libremente y notando que si sufriste de indigestión, parece estar mejorando. ¿Qué está pasando? Es simple: tu bebé está haciendo lo que tiene que hacer. Chica lista, se ha movido con la cabeza hacia abajo en tu pelvis, dando a tus pulmones y al estómago un poco más de espacio. En las últimas semanas de tu embarazo puedes estar sintiendo que tu cuerpo está empezando a prepararse para el nacimiento de tu pequeño amor.

NUTRICIÓN

Aunque los alimentos de todos los grupos de alimentos (carne o alimentos proteínicos, frutas, vegetales, lácteos, granos) te proporcionan a ti y tu bebé los nutrientes y las calorías necesarias, hay otro grupo de alimentos que merece una atención especial: el grupo de las grasas. Sí, es necesario incluir algo de grasa en la dieta, especialmente grasas Omega-3. Existe una razón por la que algunos tipos de Omega-3 se llaman "ácidos grasos esenciales", porque son esenciales. Nuestros cuerpos no pueden sintetizarlos. Puede que hayas oído hablar del ALA (ácido alfa-linoleico) como una grasa esencial que se encuentra en alimentos vegetales como las nueces y las semillas. Otro tipo de Omega-3 es el DHA (ácido docosahexaenoico), que se encuentra principalmente en el pescado. Participan en la estructura de las membranas celulares y, en particular, en el cerebro. Involucrados en la regulación del flujo de información entre las células, especialmente las neuronas, son imprescindibles para la función inmunológica normal. En conjunto, estos mágicos ácidos grasos Omega-3 se encuentran en los aceites de linaza y canola, en las nueces y en el aceite de nuez, germen de trigo y en los pescados grasos como el salmón. Al comer estos alimentos, los ácidos grasos saludables se transmiten a tu bebé, lo que proporciona beneficios a ambos.

CONSEJOS

A medida que sus embarazos van llegando a su fin, algunas mujeres se preguntan si serán capaces de dar pecho. Es importante que sepas que dar pecho a un bebé es lo más natural del mundo. Tu pequeño ya sabe exactamente qué hacer, habiendo ya practicado la succión mientras estaba en el útero. Y si alguna vez tienes dificultades para hacerlo, hay un montón de ayuda a tu alrededor. Además, la leche materna es lo mejor que puedes darle a tu hijo, un verdadero milagro de la naturaleza. Es más, tu leche se ajusta automáticamente a las necesidades de tu bebé. Al inicio de la comida, la leche es diluida y acuosa para calmar la sed del bebé. Luego se vuelve más espesa y pesada para satisfacer el apetito del bebé. Si tu hijo desarrolla un mayor apetito, tu cuerpo se ajustará rápidamente y producirá más leche. ¡Increíble!

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/35-semanas-de-embarazo>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/35-semanas-de-embarazo>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/35-semanas-de-embarazo&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/week-35-v2.jpg&description=35 Semanas de Embarazo>

[3] <https://twitter.com/share?text=35%20Semanas%20de%20Embarazo&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/35-semanas-de-embarazo>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/35-semanas-de-embarazo>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/103403>

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