

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

[Inicio](#) > [Semana 37](#)

Comparte esto

X



## Semana 37

Tu bebé tiende a mantener la cabeza abajo, los brazos cruzados y las piernas dobladas sobre el pecho, ya que no hay mucho espacio para moverse. ¡Estará muy contento de salir y estirarse! Lee más sobre esta semana.

<https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/semana-37> <sup>[1]</sup>

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



# Semana 37

Tu bebé tiende a mantener la cabeza abajo, los brazos cruzados y las piernas dobladas sobre el pecho, ya que no hay mucho espacio para moverse. ¡Estará muy contento de salir y estirarse! Lee más sobre esta semana.

Jueves, Octubre 29th, 2020

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

## **DESARROLLO DEL BEBÉ**

El pequeño en tu vientre ya no es tan pequeño. Con la falta de espacio, verás que sus movimientos no son tan contundentes como antes. Aun así, continúa pateando, dando codazos o moviendo la cabeza para mostrar que sigue ahí. La pelusa subcutánea de melocotón que cubría su piel, el lanugo, se ha desprendido mientras que la capa cerosa de vérnix se hace un poco más gruesa. Paciencia, ¡se está preparando para conocerte pronto!

## **TU CUERPO**

Con un par de semanas más, te sientes tanto contenta como aprensiva. ¡¿Quién no lo estaría?!

Aun así, intenta estar lo más relajada posible para poder dar a luz en condiciones óptimas. Sigue haciendo tus ejercicios de relajación y respiración regularmente. Si sientes una ola de contracciones, mira tranquilamente tu reloj, acuéstate y relájate, respirando profunda y regularmente. Las contracciones disminuirán. Cuando vuelvan, mira tú reloj otra vez. Si están espaciadas más de 20 minutos, no te pondrás de parto por ahora (en general, si las contracciones están espaciadas entre 5 y 10 minutos y rompes fuente, entonces es hora de ir al hospital). ¿Puedes creer lo cerca que estás de convertirte en madre? ¡¿O, si esta no es tu primera vez, de tener otro pequeño?! Delicioso.

## **NUTRICIÓN**

Es posible que hayas escuchado que durante el embarazo las mujeres necesitan consumir mucho más proteínas que antes de estar embarazadas. Según IOM (Institute of Medicine), las necesidades diarias de proteína podrán aumentar de unos 46g/día hasta 71g/día; es decir, que tus necesidades de proteínas pueden aumentar entre unos 20 a 25 gramos adicionales por día. Un suplemento de 20g de proteína no es tanto como parece. Si comes una porción adicional de alimentos ricos en proteínas de tus comidas regulares, es probable que estés en lo justo. Una ración extra de 60g de carne, pescado o aves proporciona unos 15g de proteínas. Un huevo tiene unos 7g de proteínas y una porción de 30g de queso o un vaso de 240ml de leche tiene 7-8g cada uno. Todas estas fuentes de proteína contienen los aminoácidos esenciales que tú y tu bebé en crecimiento necesitan. Al igual que cualquier nutriente que tenga calorías, si comes más proteínas de las necesarias, puede ocasionar un aumento de peso.

## CONSEJOS

¿Te has sentido un poco ambigua acerca de tener a tu pareja en la habitación durante el nacimiento del bebé? Si no estás segura, entonces tal vez puedas aclarar algunas cosas en tu propia mente antes de decidir lo que quieres hacer. ¿Te sientes más segura cuando tu pareja está cerca? ¿O tienes la sensación de que tendrías que tranquilizarte? Tal vez sería más relajante tener a una buena amiga a tu lado, una que ya es madre. No olvides la "otra" perspectiva: ¿tu pareja sería capaz de soportar ser sólo un espectador? Habla abiertamente con tu pareja sobre las expectativas y los miedos. Luego tomen una decisión juntos. Intenta no ponerte a ti o a tu pareja bajo presión. Este debe ser un momento de alegría.

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/semana-37>

### Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/semana-37>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/semana-37&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/week-37-v2.jpg&description=Semana 37>

[3] <https://twitter.com/share?text=Semana%2037&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/semana-37>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/mi-embarazo/semana-37>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/103405>

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