

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

[Inicio](#) > El primer mes de embarazo

Comparte esto

X

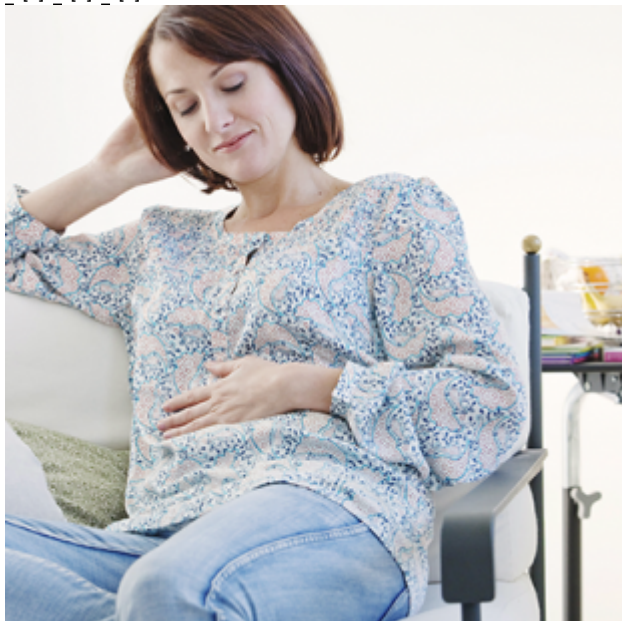


## El primer mes de embarazo

Tengo entre 2 y 6 semanas sin menstruar; es decir, alrededor de un mes de embarazo. ¡Lo acabo de confirmar! Voy a tener un bebé. Es una sensación increíble... a penas me lo creo.

<https://www.momandme.nestle.com/el-primer-mes-de-embarazo> <sup>[1]</sup>

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



# El primer mes de embarazo

Tengo entre 2 y 6 semanas sin menstruar; es decir, alrededor de un mes de embarazo. ¡Lo acabo de confirmar! Voy a tener un bebé. Es una sensación increíble... a penas me lo creo.

Viernes, Septiembre 11th, 2015

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

## ¿Cómo crece mi bebé?

En este momento, tu futuro bebé parece una especie de coma diminuta, con una pequeña cabeza y el esbozo de sus cuatro miembros. Su cordón umbilical se está formando y se constituye la circulación entre el feto y la placenta.

El feto se asemeja a una especie de disco ovalado. Lo componen tres capas de células que crearán las diferentes estructuras del cuerpo del bebé:

### La endodermis

Esta capa interna formará los órganos del aparato digestivo, el hígado, el páncreas y los órganos del aparato respiratorio.

### La capa central

De esta capa se desarrollarán el esqueleto, el corazón, los vasos y los órganos sexuales.

### La capa externa

También conocida como la exodermis, servirá para formar el sistema nervioso, la piel, la nariz, los ojos, las uñas y el cabello. En el centro crece una masa que será su futura cabecita. A finales de la tercera semana, el corazón de tu bebito ya empieza a latir bajo la forma de un tubo cardíaco.

A partir de la cuarta semana inicia la "organogénesis", que consiste en la formación de los diferentes órganos internos y el inicio de la circulación sanguínea.

## ¡Cuida tu alimentación!

Si bien ahora debes cuidar por dos todo lo que comes, esto no significa que tengas que comer el doble. Tus necesidades nutricionales cambian desde el primer día de tu embarazo. El desarrollo saludable de tu bebé depende de tu alimentación. Recuerda que debes aumentar los aportes de hierro y ácido fólico (o vitamina B9) en tu dieta.

Para prevenir el riesgo de enfermedades para el bebé tales como la listeriosis o la toxoplasmosis, puedes consultar a tu médico. En general, los doctores aconsejan que se eviten ciertos alimentos, como el pescado y el marisco crudos, y los productos lácteos a base de leche cruda.

Recuerda también comer la carne bien cocida. Procura no comer filetes sangrantes ni carpaccios. Ten especial cuidado de lavar las frutas y verduras antes de comerlas. Extrema las medidas básicas de higiene: lávate las manos antes de preparar tus alimentos y antes de sentarte a la mesa. Recuerda limpiar habitualmente la refrigeradora.

### **La consulta del mes: ¿debo tomar complementos alimenticios?**

Si antes de quedar embarazada consumías una alimentación equilibrada, tus necesidades de minerales y vitaminas deben estar cubiertas. Sin embargo, es común que muchas mujeres sufren carencias, sobre todo de ácido fólico y hierro, dos nutrientes esenciales para la gestación del bebé.

Los ginecólogos recetan con frecuencia, un suplemento de ácido fólico a las mujeres embarazadas, o que planean tener un hijo. En caso de padecer un déficit de hierro, también puede recetarte un suplemento. Sin embargo, no tomes complementos alimenticios sin consultarle antes a tu médico. ¡No olvides evacuar todas tus dudas!

Desde su concepción, o sea un mes atrás, el peso del embrión se ha multiplicado por 10.000. Por tu parte, justo tomas conciencia de que en apenas 8 meses ocho nacerá un lindo bebé.

### **Sonia, 28 años, embarazada de 1 mes:**

"¡Estoy embarazada! En mi mente se acumulan un montón de preguntas, ¡me siento feliz y preocupada a la vez! Y eso que, de momento, mi bebé no tiene más que el tamaño de un grano de arroz... ¡Uah, estoy supercontenta!"

[Leer más](#) [6]

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/el-primer-mes-de-embarazo>

### **Enlaces**

[1] <https://www.momandme.nestle.com/el-primer-mes-de-embarazo>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/el-primer-mes-de-embarazo&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/mi\\_primer\\_mes\\_primer\\_mes\\_de\\_embarazo](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/el-primer-mes-de-embarazo&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/mi_primer_mes_primer_mes_de_embarazo)

[3]

<https://twitter.com/share?text=El%20primer%20mes%20de%20embarazo&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/el-primer-mes-de-embarazo>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/el-primer-mes-de-embarazo>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2241>

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