

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

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

Comparte esto

X



## El cuarto mes de embarazo

Ya llevo entre 16 y 19 semanas sin la menstruación; es decir, entre 14 y 17 semanas de embarazo. El bebé succiona el pulgar tranquilamente en mi vientre. Y en cuanto a mí, tengo un antojo irresistible de fresas... ¡He dicho qué irresistible!

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

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



# El cuarto mes de embarazo

Ya llevo entre 16 y 19 semanas sin la menstruación; es decir, entre 14 y 17 semanas de embarazo. El bebé succiona el pulgar tranquilamente en mi vientre. Y en cuanto a mí, tengo un antojo irresistible de fresas... ¡He dicho qué irresistible!

Lunes, Septiembre 14th, 2015

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

## ¿Cómo crece mi bebé?

El bebé esta cada vez más activo: ¡puede incluso que tú empieces a sentir cómo se mueve! Al principio la sensación es muy leve, como si tuvieras alas de mariposa o burbujas en el vientre... También puede que no sientas nada de momento. Ten paciencia: no tardará mucho. El bebé, por su parte, ya puede abrir la boca, mover los ojos, fruncir el ceño, y hasta llevarse el pulgar a la boca... ¡y succionarlo!

Los sentidos siguen desarrollándose. La retina empieza a funcionar. El tacto se activa, gracias a los "corpúsculos del tacto" de la multitud de zonas sensibles de su piel. Habrá que esperar a la semana 24 para que experimente estas percepciones táctiles, cuando el sistema nervioso haya alcanzado la madurez suficiente. El olfato también va desarrollándose poco a poco, pero el bebé no podrá percibir los olores hasta entrar en el séptimo mes. También inicia el aprendizaje del gusto gracias a los sabores del líquido amniótico que varían en función de lo que tú comes.

Finalmente, a partir de la semana 15 de embarazo, el bebé ¡empieza a oír! A través del líquido amniótico, percibe los sonidos de tu corazón, de tu estómago y sobre todo de tu voz. Puedes empezar a hablarle suavemente para arrullarle, ¡aunque él todavía no sea capaz de interpretar!

## Buenos hábitos alimentarios

Se acabaron las náuseas y las aversiones alimentarias del primer trimestre: recuperas el placer de comer, y puedes disfrutarlo. Date caprichos, ¡pero no te "pases"! Por lo que respecta al aumento de peso, no hay una regla estricta: todo depende de tu corpulencia, estado de salud, metabolismo... Lo ideal, en promedio, sería engordar entre 300 y 350 g a la semana durante este segundo trimestre, aunque el médico te dirá lo que más te conviene.

Cuida en especial los aportes de yodo, esencial para el buen funcionamiento de la tiroides. Este mineral se incorpora a través de la alimentación, principalmente con la sal yodada. Ésta no debe consumirse en exceso, así que no hace falta que añadas más sal a todo, ¡basta con encontrar el término medio! No dudes en preguntar al médico si quieres saber más sobre el tema.

## La pregunta del mes: me apetece lo dulce, ¿qué hago?

Soñar con una apetitosa tarta de fresas o un apetitoso chocolate durante el embarazo es normal. Las grandes responsables son, una vez más, las hormonas. ¿Hay que ceder a estos antojos de embarazada? Sí, de vez en cuando, ¡con la condición de ser moderada y de continuar comiendo variado y equilibrado!

Toma nota de que para satisfacer tus ganas de dulce, lo ideal es optar por las frutas frescas o secas, los

postres a base de leche y los yogurts naturales. Escoge productos "simples" en cantidades pequeñas: por ejemplo, una porción de chocolate negro en lugar de una porción de pastel demasiado rico en azúcares y grasas.

El bebé sigue en la burbuja de tu vientre, mientras sus órganos vitales prosiguen su desarrollo, segundo tras segundo. Tú, te mueres de ganas de conocer su sexo.  
¡Paciencia, el 2º ultrasonido será el mes que viene!

### **Sonia, 28 años, embarazada de 4 meses:**

"Bueno, habrá que rendirse a la evidencia... ya no quepo en mi ropa, ¡qué mejor pretexto para irme de compras con las amigas! Y un aviso a la ciudadanía: ¿quién me puede prestar ropa de premamá a la moda?"

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

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

### **Enlaces**

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

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

[3]

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

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

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2311>

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