

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

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

Comparte esto

X



El octavo mes de embarazo

Ya tienes entre 31 y 34 semanas de embarazo. El bebé se coloca con la cabeza hacia abajo. ¡Ya quiere salir! Sientes tus primeras contracciones, pero son leves.

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

[2] [3] [4]



El octavo mes de embarazo

Ya tienes entre 31 y 34 semanas de embarazo. El bebé se coloca con la cabeza hacia abajo. ¡Ya quiere salir! Sientes tus primeras contracciones, pero son leves.

Martes, Septiembre 15th, 2015

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

¿Cómo crece mi bebé?

Tu bebé prosigue en su desarrollo a una velocidad impresionante. En estos dos últimos meses, crecerá unos diez centímetros y ¡duplicará su peso!

La presentación

Durante el octavo mes de embarazo, tu bebé adoptará la postura que tendrá en el momento del parto. En el 95% de los casos, los bebés se colocan con la cabeza hacia abajo, bien curvados y con la espalda orientada hacia la izquierda. Verás esta postura en el último ultrasonido: los médicos la llaman “la presentación”.

El bebé sigue perfeccionando su cuerpo: Sus huesos se hacen más fuertes, su piel se torna rosa y las uñas se forman... Sus riñones ya funcionan y eliminan unos 30 ml de orina por hora. Además, el intestino acumula meconio, una sustancia oscura y espesa que será su primera deposición al nacer.

Al terminar el octavo mes, el bebé ya empieza a descender hacia la pelvis. ¿Sientes punzadas o dolores difusos en el bajo vientre? No pierdas la calma, es totalmente normal, ya que las articulaciones de la pelvis se separan un poco para abrirle paso a tu bebé.

¡Aliméntate bien!

En esta fase, el bebé engordará un promedio de 200 g a la semana. ¡Ahora más que nunca hay que aportarle todos los nutrientes necesarios para un buen desarrollo! Tú también necesitas energía para afrontar esta recta final. Tu cuerpo necesita acumular reservas de cara al parto y la lactancia.

¡No es momento de ponerte a hacer dieta! ¡Cuidado con las golosinas entre comidas en estos dos últimos meses! Al contrario, tienes que aprovechar para esmerarte aún más en tu alimentación. Aprovecha si tienes tiempo libre para ir al mercado, comprar frutas y verduras frescas, y cocinar. Éstas te aportarán la vitamina C necesaria para proteger tus células y venas y contribuir a una buena absorción del hierro, algo esencial para recuperar tu nivel de glóbulos rojos.

La pregunta del mes: ¿cuáles son los mejores alimentos para preparar la lactancia? Antes de que llega la hora de amamantar tu bebé, consume muchas proteínas, el calcio y la vitamina D. Estos nutrientes son esenciales para proporcionar al bebé una leche de calidad (suele recomendarse un suplemento de vitamina D en forma de ampolla, consúltalo con el médico).

Procura mantener una alimentación equilibrada y variada, rica en productos lácteos, lentejas y cereales, frutas y verduras. No dejes de lado todo las proteínas animales como carne, pescado, huevos, y fuentes grasas, pero de las saludables, como aquellas que tiene el aceite de oliva y en los frutos secos.

¡No pares de hidratarte! Sigue tomando mucha agua: entre 1,5 l y 2 l al día. Bebe con moderación aquellas bebidas azucaradas, como los refrescos, pero también de café o té (2 tazas al día a lo sumo). En cuanto al alcohol, se prohíbe de forma contundente su consumo durante toda la duración del embarazo y la lactancia.

Tu bebé ya ocupa más y más espacio. ¡Solo le queda un mes en panzita! Si tienes una sensación de ahogo es normal, tu diafragma y tus pulmones están oprimidos y provocan una sensación normal de ahogo. Recuerda... ¡la paciencia es la madre de la ciencia!

Sonia, 28 años, embarazada de 8 meses:

"Pronto tendré mi licencia por maternidad; me va a venir muy bien para recobrar fuerzas y tener tiempo para preparar la habitación del bebé. Por lo demás, ya he engordado 11 kg y parece que el bebé todavía tiene que doblar su peso, ¡no sé cómo va a caber!"

[Leer más](#) ^[6]

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

Enlaces

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

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/el-octavo-mes-de-embarazo&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/mi_octavo_mes_de_embarazo

[3]

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

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

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2676>

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