

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

Compartir Artículo

X



Mi primer mes de embarazo

Ya llevo entre 2 y 6 semanas sin la menstruación; es decir, entre 0 y 4 semanas de embarazo. ¡Acabo de saber que estoy embarazada! Es maravilloso... Todavía no me lo creo. ¡Y yo que pensaba que tenía gripe!

<https://www.babyandme.nestle.ec/mi-primer-mes-de-embarazo> [1]

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



Mi primer mes de embarazo

(0 opiniones)

Ya llevo entre 2 y 6 semanas sin la menstruación; es decir, entre 0 y 4 semanas de embarazo. ¡Acabo de saber que estoy embarazada! Es maravilloso... Todavía no me lo creo. ¡Y yo que pensaba que tenía gripe!

Lunes, Agosto 3, 2020 - 14:32

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

Tu futuro bebé se parece a una especie de coma minúscula, con una cabeza y el esbozo de sus cuatro miembros. Se forma el cordón umbilical y se establece la circulación entre el feto y la placenta.

¿Cómo evoluciona el bebé?

Tu futuro bebé se parece a una especie de coma minúscula, con una cabeza y el esbozo de sus cuatro miembros. Se forma el cordón umbilical y se establece la circulación entre el feto y la placenta.

Más concretamente, el feto se presenta como una especie de disco ovalado, compuesto de tres capas de células a partir de las cuales se crearán las diferentes estructuras del cuerpo del bebé. La endodermis (capa interna) servirá para crear los órganos del aparato digestivo, el hígado, el páncreas y los órganos del aparato respiratorio. De la capa central se derivarán el esqueleto, el corazón, los vasos y los órganos sexuales. Por su parte, la exodermis (capa externa), servirá para construir el sistema nervioso, los órganos de los sentidos, la piel, las uñas y el cabello. En el centro se forma una protuberancia: ¡es su futura cabeza! En cuanto al corazón, desde finales de la tercera semana, ya empieza a latir bajo la forma de un tubo cardíaco.

A partir de aquí ya está todo listo para lo que se llama la "organogénesis"; es decir, la génesis de los diferentes órganos internos y el inicio de la circulación sanguínea. Esta etapa clave se desarrolla durante la cuarta semana.

Buenos hábitos alimenticios

¡Ahora debes cuidar por dos todo lo que comes! Lo que no significa que tengas que comer el doble. Desde el inicio del embarazo, tus necesidades cambian. Para el buen desarrollo del bebé, tienes que procurar aumentar especialmente los aportes de hierro y ácido fólico (o vitamina B9).

Para evitar cualquier riesgo de enfermedad peligrosa para el bebé (como la listeriosis o la toxoplasmosis), pide consejo al médico. Se recomienda evitar determinados alimentos, como el pescado y el marisco crudos, así como los productos lácteos a base de leche cruda.

Recuerda también comer la carne bien hecha (nada de filetes sangrantes ni carpaccios) y lavar las frutas y verduras antes de consumirlas. Extrema asimismo la higiene: lávate las manos antes de ponerte a cocinar y de sentarte a la mesa. No olvides limpiar habitualmente la nevera, y comenta con el médico la conveniencia de adoptar otras precauciones en tu caso.

La pregunta del mes: ¿debo tomar complementos alimenticios?

Si antes del embarazo seguías una alimentación variada y equilibrada, tus necesidades de minerales y vitaminas deben estar cubiertas. Sin embargo, en la práctica, muchas mujeres sufren carencias, sobre todo de hierro y ácido fólico, dos nutrientes esenciales desde el inicio del embarazo. Hoy en día, los médicos recetan casi sistemáticamente un suplemento de ácido fólico a las mujeres embarazadas, o que manifiestan su deseo de tener un hijo (al realizarse un examen pregestacional, por ejemplo). Si padeces

un déficit de hierro, también puede recetarte un suplemento. En cualquier caso, no tomes complementos alimenticios sin antes haberlo consultado con el médico.

Desde su concepción, cuatro semanas atrás, el peso del embrión se ha multiplicado ¡por 10.000! Por tu parte, justo tomas conciencia de que en apenas 9 meses (¡ocho ahora!), darás a luz a un hermoso bebé. Pero silencio... ¡de momento es tu secreto!

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.babyandme.nestle.ec/mi-primer-mes-de-embarazo>

Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.ec/mi-primer-mes-de-embarazo>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.ec/mi-primer-mes-de-embarazo&media=https://www.babyandme.nestle.ec/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/mi_primer_mes_0
primer mes de embarazo

[3]

<https://twitter.com/share?text=Mis%20primer%20mes%20de%20embarazo&url=https%3A//www.babyandme.nestle.ec/mi-primer-mes-de-embarazo>

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

[5] <https://www.babyandme.nestle.ec/printpdf/2241>

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