

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

Compartir Artículo

X



Mi noveno mes de embarazo

Ya llevo entre 37 y 41 semanas sin la menstruación; es decir, entre 35 y 39 semanas de embarazo. Aunque todavía no he salido de cuentas, el bebé puede nacer en cualquier momento. Limito los desplazamientos y preparo la maleta para el hospital. ¡Empieza la cuenta regresiva!

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

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



Mi noveno mes de embarazo

(0 opiniones)

Ya llevo entre 37 y 41 semanas sin la menstruación; es decir, entre 35 y 39 semanas de embarazo. Aunque todavía no he salido de cuentas, el bebé puede nacer en cualquier momento. Limito los desplazamientos y preparo la maleta para el hospital. ¡Empieza la cuenta regresiva!

Lunes, Agosto 3, 2020 - 14:42

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

Ya llevo entre 37 y 41 semanas sin la menstruación; es decir, entre 35 y 39 semanas de embarazo. Aunque todavía no he salido de cuentas, el bebé puede nacer en cualquier momento. Limito los desplazamientos y preparo la maleta para el hospital. ¡Empieza la cuenta regresiva!

¿Cómo evoluciona el bebé?

El bebé ahora ya está preparado para enfrentarse al mundo exterior.

Incluso se pone guapo para la ocasión: el fino vello (o lanugo) que recubría su cuerpo se va desprendiendo y el vernix o sustancia que protegía su piel empieza a despegarse... Las reservas de grasa bajo su piel ya le bastan para poder aguantar entre dos tomas de pecho.

¡El bebé está bien fuerte!

El circuito corazón-pulmones está listo para funcionar en cuanto entre en contacto con el aire exterior: podrá respirar de forma autónoma, y no a través de la placenta como hasta ahora. Durante la última semana, sus alvéolos pulmonares van vaciándose del líquido amniótico y se dilatan, y los bronquios se extienden.

El bebé sigue moviéndose y manifestando su presencia a pesar del poco espacio del cual dispone. Aguanta un poco: es mejor si el bebé permanece algo más de tiempo al calor de tu cuerpo. En espera del día señalado.

Buenos hábitos alimenticios

El día del parto se acerca a pasos agigantados. No es raro que se acentúe el estrés. ¡Distráete y mímate! Procura consumir alimentos ricos en:

- **Vitamina B6**, para el buen funcionamiento del sistema nervioso. Opta por los cereales integrales, las nueces y el banano.

- **Magnesio**, que contribuye al funcionamiento de los músculos y contribuye al mantenimiento de los huesos y dientes. Se encuentra en los frutos secos, algunas aguas minerales, el chocolate negro...

- **Omega 3**, los ácidos grasos esenciales que contienen las semillas de linaza, el pescado azul (salmón, atún, sardina, macarela).

Por lo demás, intenta disfrutar de las comidas (¡sin excederte, claro está!): el placer provoca la secreción de endorfinas, unas hormonas que producen una sensación de bienestar y cierta euforia.

La pregunta del mes: la semana pasada engordé más de un kilo. ¿Es normal?

Hacia el final del embarazo se acelera el aumento de peso, y así debe ser. En el tercer trimestre por lo

general se engorda algo más de un kilo por mes. Pero si se produce un aumento brusco de peso, de más de un kilo a la semana, hay que advertírselo al médico. Puede estar relacionado con un problema de hipertensión.

Al igual que la mayoría de los datos biológicos, la fecha del parto en realidad es aproximada. El parto puede desencadenarse entre las dos semanas anteriores y posteriores a la fecha prevista. No obstante, transcurrida la fecha prevista para el parto, el médico debe comprobar que el bebé está bien y decidir, si es necesario, provocar el parto. ¡Ánimo, todo va a ir bien!

Sonia, 28 años, embarazada de 9 meses:

"¡Puedo dar a luz en cualquier momento! Todo está listo para nuestra nueva vida. Desde luego, resulta algo increíble que sea el bebé quien decide cuándo llegar, ¿no? Me muero de ganas de que llegue ya... y poder estrecharlo entre mis brazos."

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.babyandme.nestle.ec/mi-noveno-mes-de-embarazo>

Enlaces

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

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

[3]

<https://twitter.com/share?text=M%20i%20n%20o%20v%20e%20n%20o%20m%20e%20s%20d%20e%20e%20m%20b%20a%20r%20a%20z%20o&url=https%3A%2F%2Fwww.babyandme.nestle.ec%2Fmi-noveno-mes-de-embarazo>

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

[5] <https://www.babyandme.nestle.ec/printpdf/2671>

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