

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

Compartir Artículo

X



Mi séptimo mes de embarazo

Ya llevo entre 29 y 32 semanas sin la regla; es decir, entre 27 y 30 semanas de embarazo. ¡El bebé debe de ser tan largo como mi antebrazo! Pronto tendré la licencia por maternidad y empezaré las sesiones de preparación al parto. Ya lo sé, ¡camino como un pato!

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

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



Mi séptimo mes de embarazo

(0 opiniones)

Ya llevo entre 29 y 32 semanas sin la regla; es decir, entre 27 y 30 semanas de embarazo. ¡El bebé debe de ser tan largo como mi antebrazo! Pronto tendré la licencia por maternidad y empezaré las sesiones de preparación al parto. Ya lo sé, ¡camino como un pato!

Lunes, Agosto 3, 2020 - 14:43

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

Ya llevo entre 29 y 32 semanas sin la regla; es decir, entre 27 y 30 semanas de embarazo. ¡El bebé debe de ser tan largo como mi antebrazo! Pronto tendré la licencia por maternidad y empezaré las sesiones de preparación al parto.

¿Cómo evoluciona el bebé?

El bebé se prepara tranquilamente para respirar el aire exterior. Sus movimientos respiratorios adoptan un ritmo más regular. La estructura del sistema respiratorio ya está completa, pero todavía es inmadura. La autorregulación de la temperatura interna se pone a funcionar: le permitirá adaptarse a la temperatura del exterior cuando salga de su nido.

Su cuerpo sigue poniéndose rollizo gracias a la capa grasa subcutánea. La piel parece menos arrugada. Cada vez ocupa más espacio... y por lo tanto ¡empieza a moverse menos! Se entretiene chupándose el pulgar y experimentando con los sentidos del gusto y el olfato.

Tiene los ojos bien abiertos, con largas pestañas. Pronto podrá percibir los cambios de luminosidad a través de la pared de tu vientre... Cada vez es más sensible a las estimulaciones sonoras exteriores, en especial a la voz del padre o a determinadas melodías, ante las cuales hasta es capaz de reaccionar: ¡se mueve y su ritmo cardíaco se acelera!

Buenos hábitos alimenticios

Beber mucha agua es importante para tu volumen sanguíneo: éste ha aumentado de 1,5 l aproximadamente para garantizar un buen flujo con la placenta. Los análisis de sangre, que miden la concentración de glóbulos rojos en la sangre, permiten detectar una "anemia por dilución". No te preocupes: es muy normal durante el embarazo, porque el plasma del que está constituida la sangre aumenta más deprisa que los glóbulos rojos. Llegado el caso, el médico hará las comprobaciones para detectar si detrás de esta anemia aparente existe una anemia de verdad.

Al final del embarazo, la producción de glóbulos rojos se acelerará para alcanzar un nivel normal. De ahí que en este momento debas beber mucha agua, pero también tomar alimentos ricos en hierro, como carne roja o morcilla. Si es necesario, el médico puede recetarte un complemento alimenticio.

La pregunta del mes: ¿sigo teniendo prohibido el pescado crudo en esta fase del embarazo?

Sí, las normas de higiene y las precauciones alimentarias deben respetarse al pie de la letra durante todo el embarazo. Por lo que tendrás que esperar un poco más hasta que puedas volver a comer carne poco cocida, pescados crudos o ahumados, huevos de pescado o mariscos crudos. Para prevenir cualquier riesgo alimentario también es importante lavarse bien las manos antes de preparar las comidas y sentarse a la mesa, y lavar bien las frutas y verduras antes de consumirlas. Si vas a comer comida que sobró del día anterior, recuerda recalentarla siempre antes. Tampoco debes olvidar limpiar la nevera a menudo.

El bebé y tú están ahora en la recta final. De aquí al final del embarazo, dedicará todos los recursos a engordar y duplicar su peso. Procura descansar y opta por una alimentación equilibrada. ¡El bebé tiene un apetito enorme!

Sonia, 28 años, embarazada de 7 meses:

"He ido a mi 1ª sesión de preparación al parto. He aprendido a respirar siguiendo el curso de las futuras contracciones. ¡Todo un reto! Me gustaría hacer canto prenatal, eso me gusta mucho, ¡voy a informarme!"

[Leer más](#) ^[6]

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

Enlaces

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

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

[3] <https://twitter.com/share?text=Mis%207%20meses%20de%20embarazo&url=https://www.babyandme.nestle.ec/mi-septimo-mes-de-embarazo>

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

[5] <https://www.babyandme.nestle.ec/printpdf/2691>

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