

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

Compartir Artículo

X



Mi segundo mes de embarazo

Ya llevo entre 7 y 10 semanas sin la regla; es decir, entre 5 y 8 semanas de embarazo. No hay duda posible, estoy realmente embarazada. ¡Estoy impaciente por anunciárselo a todo el mundo!

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

[2] [3] [4]



Mi segundo mes de embarazo

(0 opiniones)

Ya llevo entre 7 y 10 semanas sin la regla; es decir, entre 5 y 8 semanas de embarazo. No hay duda posible, estoy realmente embarazada. ¡Estoy impaciente por anunciárselo a todo el mundo!

Lunes, Agosto 3, 2020 - 14:44

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

La cara del bebé empieza a modelarse y a definirse: aparecen los ojos, las orejas, la nariz y la boca, después la lengua e ¡incluso un esbozo de los dientes! La cabeza está cada vez más formada, ¡mide más del doble del volumen de su cuerpo!

¿Cómo evoluciona el bebé?

La cara del bebé empieza a modelarse y a definirse: aparecen los ojos, las orejas, la nariz y la boca, después la lengua e ¡incluso un esbozo de los dientes! La cabeza está cada vez más formada, ¡mide más del doble del volumen de su cuerpo! Es una fase clave en el desarrollo de los sentidos: desde el final de la séptima semana, los nervios ópticos ya son capaces de captar las variaciones de luminosidad.

Todos los órganos se han formado, ¡algunos son todavía minúsculos, otros enormes! El cerebro y los aparatos pulmonar y digestivo se desarrollan a gran velocidad. El corazón, por su parte, ¡ha adquirido tanto volumen que forma una pequeña protuberancia a la altura del vientre! El hígado también ocupa mucho espacio.

El pequeño cuerpo del bebé cambia rápidamente: se forma la columna vertebral, los brazos y las piernas se alargan, aparecen los codos, los dedos de las manos y de los pies van diferenciándose... ¡Ya es un ser humano en miniatura!

Los músculos del bebé aparecen, empieza a moverse de forma involuntaria... Estos movimientos serán claramente visibles en el primer ultrasonido (que por lo general se hace entre las semanas 9 y 11 de embarazo). ¡Pero tú todavía tendrás que esperar un poco para sentirlos!

Buenos hábitos alimenticios

En esta fase del embarazo, las náuseas y vómitos, sobre todo por las mañanas, ¡pueden ser habituales! Si ése es tu caso, háblalo con el médico.

Para aliviarlos, evita los alimentos demasiado ricos en grasas, fracciona las comidas y permítete uno o dos tentempiés entre las tres comidas principales. Estos vómitos repetidos pueden conllevar una leve pérdida de peso. No tienes por qué preocuparte si todo esto sucede de forma moderada; en caso contrario, es mejor que lo comentes con el médico.

Para evitar la fatiga y las molestias relacionadas con esta sensación de mareo, no te saltes el desayuno. ¡Si no, prepárate para las punzadas de hambre y los bajones a lo largo de la mañana! Ahora más que nunca, tu mejor aliada será una alimentación variada y equilibrada. Intenta sobre todo consumir suficientes glúcidos (pan, féculas como papas, cereales, legumbres...), que te proporcionarán energía.

No olvides asimismo hidratarte bien bebiendo como mínimo 1,5 l de agua al día (¡y en verano aún más!). En realidad, el agua es un componente esencial de tu sangre, cuyo volumen va a aumentar mucho durante el embarazo para garantizar los intercambios entre el feto y la placenta mediante los cuales se nutre el bebé. También sirve para garantizar el buen funcionamiento de los riñones, a través de los cuales

se eliminan los residuos tanto de la madre como del bebé. Despídete del alcohol y los refrescos excesivamente azucarados, y limita el consumo de bebidas que contengan cafeína como el café y el té.

La pregunta del mes: ¿cuál es la merienda ideal?

En esta fase del embarazo, la merienda ideal consiste en un producto lácteo + un producto con cereales + un café suave o infusión. También puedes añadir una fruta. ¿Un ejemplo?

1 manzana, 1 rebanada de pan integral y 1 té con leche, o un completo preparado casero de queso fresco, frutas rojas cortadas en dados y galleta desmenuzada acompañado de una infusión. Si te gusta más lo salado, puedes tomar 1 rebanada de pan integral con una rebanada de jamón y/o de queso acompañado por una infusión o café suave. Resístete a los panes aliñados y otros productos demasiado grasos y dulces. La merienda también puede servirte para equilibrar tu alimentación e incorporar los nutrientes que falten: 1 porción de chocolate negro puede contribuir a cubrir las necesidades de magnesio, o una mandarina aportarte vitamina C...

Los dedos de las manos y de los pies del bebé ya han alcanzado su forma definitiva, quien además ya cuenta con una característica humana que lo distingue de la raza de los monos (¡uf!): es capaz de contraponer los dedos pulgar e índice. Estoy impaciente por ver a mi bebé, ¡que me hagan el 1º ultrasonido ya!

Sonia, 28 años, embarazada de 2 meses:

"La euforia ha dado paso a algunas náuseas matutinas. Además, mis jeans preferidos empiezan a sentirse estrechos. ¡Grrrr! Normal, el bebé tiene ahora el tamaño de mi dedo meñique."

[Leer más](#) ^[6]

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

Enlaces

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

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

[3] <https://twitter.com/share?text=Mis%20segundo%20mes%20de%20embarazo&url=https%3A%2F%2Fwww.babyandme.nestle.ec%2Fmi-segundo-mes-de-embarazo>

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

[5] <https://www.babyandme.nestle.ec/printpdf/2706>

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