



Creciendo juntos

24 semanas

Su bebé

El desarrollo se centra ahora en prepararse para vivir fuera de la matriz. Si su bebé naciera ahora, tendría buenas posibilidades de sobrevivir. Aproximadamente el 85% (85 de 100) de todos los bebés que nacen a las 24 semanas sobreviven si reciben la atención adecuada.

Aunque su bebé está creciendo, su cuerpo todavía está muy delgado y su piel está roja y arrugada. Su piel se ve así porque todavía no tiene mucha grasa corporal y sus vasos sanguíneos están muy cerca de la superficie.

- La piel de sus manos y pies se ha vuelto más gruesa. Tiene surcos en las palmas y plantas del pie que forman huellas digitales y plantares. Puede cerrar y doblar las manos formando pequeños puños.
- Puede escuchar bien. Puede reconocer su voz, aunque todavía no pueda entender las palabras. Puede escuchar los latidos de su corazón y los ruidos de su estómago.
- Sus pulmones se están desarrollando para prepararse para la respiración. Están llenos de líquido amniótico. Aunque los músculos de su pecho hacen movimientos respiratorios, no puede tomar aire dentro de sus pulmones. Todavía recibe oxígeno de la placenta.
- Un vello fino y suave, llamado *lanugo*, cubre todo su cuerpo. Perderá la mayor parte de este vello cuando llegue a término.
- La piel de su bebé está cubierta con una sustancia hidratante natural denominada *vérnix*. Tiene la apariencia y se siente como queso crema, protegiendo su piel de los minerales en el líquido amniótico.



Su bebé pesa ahora de 1 a 1½ libras (0,45 a 0,68 kilos). Desde la coronilla a la rabadilla su bebé mide unas 8 pulgadas (20,3 cm).

- Su bebé traga líquido amniótico, lo que lo ayuda a prepararse para succionar y usar su sistema digestivo.
- Sus ojos están bastante bien desarrollados ahora, pero todavía están cerrados.
- Sus cejas y uñas están creciendo.
- Ahora puede llorar, pero si naciera en este momento, su llanto sería débil y sin fuerza.

Los cambios en usted

Ahora que está en el 6.º mes, aumentará aproximadamente 1 libra (1/2 kilo) por semana. Esto varía de mujer a mujer. Recuerde, su bebé necesita que usted coma alimentos buenos y saludables para seguir creciendo bien.

- Es posible que observe que aparecen estrías en su vientre. Es verdad que las estrías nunca desaparecen completamente, pero se verán menos luego de que nazca su bebé.
- Su cuerpo empieza a producir una hormona llamada *relaxina*. Ayuda a que las articulaciones de la pelvis se relajen y abran. La ayudará a ensanchar sus caderas para prepararse para el parto. Después del parto, sus caderas volverán al tamaño normal.
- Usted puede sentir que ahora el bebé patea con fuerza. A medida que crezca, los movimientos se volverán más perceptibles y evidentes.
- Puede ser que le duela la espalda. Para disminuir el dolor, use zapatos de tacón bajo, planos o buenos zapatos para caminar. Evite estar de pie durante períodos largos.
- Ahora es un buen momento para comenzar a practicar relajación. Intente dedicar un tiempo para esto cada día. No existe mejor forma de prepararse para el parto que aprender maneras para relajar su cuerpo.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas sobre el crecimiento de su bebé y los cambios en su cuerpo, hable con su proveedor de atención a la salud en su próxima visita a la clínica.

Growing Together

24 weeks

Your Baby

Development is now focused on preparing to live outside the womb. If your baby were to be born now, she would have a good chance of survival. About 85% (85 out of 100) of all babies born at 24 weeks survive when they receive proper care.

Even though your baby is growing, her body is still very lean and her skin is wrinkled and red. Her skin looks this way because she does not have much body fat yet and because her blood vessels are so close to the surface.



Your baby now weighs 1 to 1½ pounds. From the top of her head to her rump, your baby is about 8 inches long.

- The skin on her hands and feet has gotten thicker. There are ridges on her palms and soles that form fingerprints and footprints. She can curl her hands into little fists.
- She can hear well. She can make out your voice, even if she cannot understand the words. She can hear your heart beating and your stomach rumbling.
- Her lungs are developing to prepare for breathing. They are filled with amniotic fluid. Even though her chest muscles make breathing movements, she cannot draw air into her lungs. She still receives oxygen through the placenta.
- A fine downy hair, called *lanugo*, grows all over her body. Most of it will be gone by the time she reaches full term.
- Your baby's skin is covered with a natural moisturizer called *vernix*. It looks and feels like cream cheese, protecting her skin from the minerals in the amniotic fluid.

- Your baby swallows amniotic fluid, helping her prepare for sucking and using her digestive system.
- Her eyes are fairly well developed now, but they are still closed.
- Her eyebrows and fingernails are growing.
- She can cry now, but if she were born now, her cries would be weak and shallow.

Changes in You

Now that you are in your 6th month, your weight will increase by about 1 pound each week. This amount will vary from person to person. Remember, your baby needs you to eat good, healthy foods to help her keep growing.

- You may notice stretch marks on your belly. It is true that stretch marks never go away completely, but they do become less visible after your baby is born.
- Your body starts to produce a hormone called *relaxin*. This helps your pelvis joint relax and open up. It will help spread your hips to prepare for childbirth. After childbirth, your hips will go back to their normal size.
- You may feel the baby kicking strongly now. As she gets bigger, her movements will become more noticeable and distinct.
- Your back may hurt. To help with this, wear low-heeled shoes, flats, or good walking shoes. Avoid standing for long periods.
- Now is a good time to begin practicing relaxation. Try to make time for it every day. There is no better way to prepare for labor than to learn ways to help your body relax.

Questions?

Your questions are important. If you have questions about your baby's growth and your changing body, talk with your health care provider at your next clinic visit.