



Creciendo juntos *28 semanas*

Su bebé

Si bien su bebé no ha cambiado mucho (tiene un poco más de cabello), está creciendo muy rápido y se desarrolla sin parar. Sin embargo, todavía no ha madurado lo suficiente como para vivir fuera de la matriz sin ayuda médica.

Todavía no tiene grasa suficiente debajo de la piel para mantenerse caliente, no se han desarrollado sus defensas contra las infecciones y no tiene suficiente humedad en los pulmones para respirar profundamente.



Su bebé pesa ahora aproximadamente 2½ libras (1 kilo) y mide unas 13 pulgadas (33 cm) desde la coronilla a la rabadilla.

- El cerebro se desarrolla rápidamente ahora. Comienzan a aparecer los surcos en la superficie del cerebro y se desarrolla más tejido cerebral.
- Abre y cierra los ojos, duerme y despierta a intervalos regulares y puede chupar su dedo o el pulgar.
- Los sentidos y reflejos están más desarrollados.
- ¿Está usted sintiendo movimientos rítmicos regulares, diferentes de las patadas y contoneos? ¡Esto es hipo!

Los cambios en usted

A medida que su útero se expande hacia su caja torácica, necesita más espacio en su abdomen. Como consecuencia, se ejerce presión sobre otros órganos, lo que puede originar nuevas incomodidades:

- ¿Siente falta de aire? Esto ocurre debido a que su útero está comenzando a presionar sobre su diafragma. Intente respirar más lentamente.
- La indigestión es una queja común. Su estómago e intestinos están siendo comprimidos. A su vez, las hormonas del embarazo pueden alterar su digestión. Evite las comidas condimentadas e intente comer comidas en pequeñas porciones y frecuentes. Su proveedor de atención a la salud puede recomendarle antiácidos o medicamentos que disminuyan la acidez.

- Puede ser que tenga que orinar frecuentemente. Esto es normal. Se debe a la presión sobre su vejiga y a que esta tiene menos espacio y no puede llenarse completamente.
- Muchas mujeres tienen sueños extraños cuando están embarazadas. Esta es una reacción normal de su inconsciente, pues ordena los pensamientos, temores y preocupaciones. Hable con su proveedor de atención a la salud si sus sueños o pensamientos la preocupan.
- Probablemente usted ha estado pensando mucho acerca de dar a luz y preparándose para la vida con un bebé. Las clases de parto y crianza de niños son un buen modo para que usted y su compañero se preparen juntos para esto. Si está pensando en asistir a clases y no se ha inscrito aún, este es el momento para hacerlo.

¿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

28 weeks

Your Baby

While your baby looks about the same (with a little more hair), she is growing very fast and developing steadily. But, she is not mature enough to live outside of your womb without medical help.

She does not have enough fat yet under her skin to keep her warm, her defenses against infection are not developed, and she does not have enough moisture in her lungs to breathe deeply.



Your baby now weighs about 2½ pounds and is about 13 inches long from head to rump.

- Brain development is rapid now. The grooves on the brain's surface start to appear, and more brain tissue develops.
- Her eyes open and close, she sleeps and wakes at regular intervals, and she may suck her finger or thumb.
- Senses and reflexes are more developed.
- Are you feeling regular rhythmic movements, different from kicks and wiggles? Those are the hiccups!

Changes in You

As your uterus expands up toward your rib cage, it takes up more space in your abdomen. This causes other organs to be pushed aside and can create some new discomforts:

- Feeling short of breath? This happens because your uterus is starting to press on your diaphragm. Try breathing more slowly.
- Indigestion is a common complaint. Your stomach and intestines are being compressed. And, the hormones of pregnancy may upset digestion. Avoid spicy foods and try eating small, frequent meals. Your health care provider may recommend antacids or acid reducers.

- You may have to urinate often. This is common. It is caused by pressure on your bladder and because your bladder has less space and cannot get as full as usual.
- Many women have unusual dreams when they are pregnant. This is a normal reaction of your unconscious mind as it sorts out thoughts, fears, and worries. Talk with your health care provider if your dreams or thoughts worry you.
- You probably have been thinking a lot about giving birth and preparing for life with a baby. Childbirth and parenting classes are a good way for you and your partner to prepare for this together. If you are thinking of attending classes and are not yet enrolled, this is the time to do it.

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.