



## Creciendo juntos

### 36 semanas

### Su bebé

Su bebé se parece más a una personita. El peso que ha ganado hace que sus brazos y piernas se vean regordetes. Su piel parece más saludable y más suave debido a la grasa corporal que se llenó en las arrugas.



- Aún tiene mucho *vérnix* (el revestimiento parecido al queso), pero el *lanugo* (vello corporal fino) casi ha desaparecido. Puede ser que le haya quedado algo en la espalda y en la parte superior de los hombros.
- Algunos bebés tienen la cabeza llena de cabello, mientras que otros tienen solamente algunos mechones. Puede tener mucho cabello al nacer pero esto no significa siempre que seguirá teniendo cabello abundante en el futuro.
- Es posible que usted advierta que los movimientos de su bebé estén disminuyendo. Se ha colocado en una posición que le ayuda a acomodarse, sin embargo no existe mucho más espacio adicional para moverse.
- Su pareja y su familia pueden ver fácilmente los movimientos de su bebé en el exterior, cuando mueve una pierna o el codo. A todos les gusta imaginarse y hablar sobre cómo se ve su bebé.

*Es probable que su bebé haya aumentado casi 1 libra (454 g) durante las últimas 2 semanas. Ahora pesa aproximadamente 5 a 7 libras (2,250 a 3,170 k) y mide aproximadamente 19½ pulgadas (49,5 cm), de la cabeza a los pies.*

### Los cambios en usted

Es posible que se sienta incómoda en este momento de su embarazo:

- Para muchas mujeres es difícil caminar cualquier distancia. La presión sobre su diafragma puede dificultarle la respiración.
- Puede sentir pesadez en la parte inferior de la pelvis a medida que su bebé aumente de peso y empiece a colocarse en su pelvis.

- A medida que transcurra el día, es posible que se hinchen sus tobillos. Use zapatos cómodos que pueda ponerse sin tener que usar las manos. Puede ser difícil agacharse a atar o abrochar zapatos con el bebé en su vientre.
- Las contracciones de “práctica” se están volviendo más fuertes. Estas son normales y continuarán hasta que su cuerpo entre en la etapa del trabajo de parto.
- Puede ser una etapa muy emotiva. Es posible que se pregunte: ¿Cómo será el trabajo de parto? ¿Seré una buena madre? ¿Cómo sabré lo que debo hacer? ¿Cómo será la vida con un bebé?
- Tómense tiempo con su pareja para hablar acerca de sus inquietudes. Si es su primer bebé, es una experiencia nueva para los dos.
- Existe mucho apoyo disponible para usted y su pareja después de que nazca su bebé. Tome ahora algún tiempo para pensar acerca de quiénes pueden ayudarlo y cómo podrían ser útiles para usted. Escribirlo antes del parto le hará más fácil recordarlo después.

## ¿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

36 weeks

### Your Baby

Your baby now looks more like a little person. The added weight makes her arms and legs look chubby. Her skin looks healthier and smoother because body fat has filled in the wrinkles.

- She still has lots of *vernix* (the cheesy coating) but the *lanugo* (fine body hair) is almost gone. She may still have some on her back and upper shoulders.
- Some babies have a head full of hair, while others have only a few wisps. Thick hair at birth does not always mean thick hair later on.
- You may notice your baby's movements are slowing down. She has herself tucked in a position that helps her to fit, but there's not much extra space to move around.
- Your partner and family can easily see your baby's movements on the outside when she moves a leg or an elbow. Everyone likes to imagine and talk about what your baby looks like.



*It is likely that your baby has gained almost 1 pound in the last 2 weeks. She now weighs about 5 to 7 pounds and is about 19½ inches long from head to toe.*

### Changes in You

You may be uncomfortable at this point in your pregnancy:

- Most women find that walking any distance is hard. Pressure on your diaphragm can make it hard to breathe.
- You may feel a heaviness in your lower pelvic area as your baby gains weight and begins settling down in your pelvis.

- As the day goes on, your ankles may become swollen. Wear comfortable shoes that you can slip into without having to use your hands. Bending down to tie or buckle shoes can be hard with a baby in the way.
- “Practice” contractions are getting stronger. These are normal and will continue until your body goes into labor.
- This can be a very emotional time. You may be wondering: What will labor be like? Will I be a good parent? How will I know what to do? What will life with a baby be like?
- Take time with your partner to talk about your concerns. If this is your first baby, this is new for both of you.
- There is a lot of support available for you and your partner after your baby is born. Take some time now to think about who can help you and how they might be helpful to you. Writing it down before you give birth will make it easier for you to remember it later.

## 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.