

[Inicio](#) > Estoy en mi quinto mes de embarazo

Share this Artículo

X



Estoy en mi quinto mes de embarazo

"Ya llevo entre 20 y 23 semanas sin el período; es decir, entre 18 y 21 semanas de embarazo".

<https://www.babyandme.nestle.co/estoy-en-mi-quinto-mes-de-embarazo> ^[1]

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



Estoy en mi quinto mes de embarazo

(0 Comentarios)

"Ya llevo entre 20 y 23 semanas sin el período; es decir, entre 18 y 21 semanas de embarazo".

Lunes, Junio 8, 2020 - 15:49

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

"El bebé ya es un campeón nadando de espalda, ¡Por fin este mes podré saber si compro la ropa de canastilla azul o rosa!"

¿Cómo evoluciona el bebé?

El bebé va cogiendo **fuerzas**. Ya pesa una media de 335 g: ¡el equivalente a un pomelo! Sus músculos (y por lo tanto sus movimientos) poseen cada vez más vigor. Y saca partido de ello, pues dispone de mucho espacio: agita los brazos y las piernas, se gira, da volteretas... A veces incluso empuja los pies contra la pared del útero... y ves cómo, de pronto, te aparece un **bulto en el vientre**. ¡No dudes en acariciarlo para demostrarle que estás ahí!

El desarrollo del cerebro se acelera: ya dispone de entre 12 y 14 mil millones de células nerviosas. Pronto será capaz de memorizar sus experiencias sensoriales. El bebé ya es sensible a los **alimentos** que tú ingieres.

Los **pulmones** también prosiguen su proceso de maduración: el bebé tiene movimientos respiratorios cada vez más frecuentes aunque todavía irregulares. El páncreas empieza a fabricar insulina, que permite al bebé utilizar el azúcar y las grasas para su crecimiento.

Durante este mes te harás la segunda ecografía: un momento mágico en el que podrás admirar con detalle al bebé y conocer, si lo deseas, ¡su sexo! Si es una niña, los ovarios ya están bien formados y contienen células primitivas para 6 millones de óvulos.

Buenos hábitos alimentarios

Sigues engordando. En el caso de que debas controlar tu peso, opta por las carnes magras y el pescado. Procura consumir suficiente **fibra** (frutas, verduras, pan, pasta y arroz integrales...) y sigue hidratándote correctamente bebiendo al menos 1,5 l de agua al día.

Comer variado y equilibrado es importante para obtener los beneficios de todos los alimentos. Pero también para que el bebé descubra nuevos sabores. **El olfato y el gusto ya pueden estimularse**: no dudes en "guiarlo" en sus primeros descubrimientos. Pronto será capaz de memorizarlos.

A partir de la semana 17 ó 18 del embarazo, el **flúor** es un mineral importante para la formación de los futuros dientes de leche del bebé. Una alimentación variada es suficiente, por lo general, para satisfacer estas nuevas necesidades. Se encuentra en las aguas minerales, el pescado, determinadas frutas y verduras (manzana, espinacas, espárragos...). En caso de duda, consúltalo con el médico.

La pregunta del mes: ¿qué alimentos van mejor para aliviar las piernas pesadas ?

A menudo las preferencias cambian durante el embarazo. A veces el agua sola te apetecerá menos.

Añade un poco de zumo de limón a la botella de agua y tendrás un agua con un toque ácido más agradable. ¿Y por qué no añadir unas hojas de menta, de salvia o de tu hierba aromática preferida? Este tipo de hierbas aromatizarán de forma agradable el agua, y ello sin aportar más calorías.

- Respecto a las infusiones, ¡no te reprimas! Te permitirán hidratarte variando los sabores.
- El té o el café también son una buena manera de hidratarse, pero como contienen cafeína deben consumirse con moderación y es mejor evitarlos al final del día, para asegurar un sueño tranquilo.
- Cuando hace mucho calor, un buen té helado a la menta sentará de maravilla tanto a tus papilas gustativas como a las del bebé.

Pronto entrarás en el 6º mes de embarazo: el bebé y tú se comunican cada vez más. Tú lo sientes, y él interactúa con el mundo exterior: de hecho ya se ha acostumbrado a tus preferencias alimentarias.

Se calcula que alrededor del 80% de los futuros padres piden conocer el sexo del bebé. ¡Nos gana la curiosidad!

Sonia, 28 años, embarazada de 5 meses

"El bebé no para de moverse, creo que va a ser un deportista... y sí, así es, es un niño, lo hemos sabido en la 2ª ecografía, ¡fue realmente mágico! Con mi pareja ya estamos discutiendo el nombre... a él le gusta Agustín. ¡Ya veremos! ;-)"

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.babyandme.nestle.co/estoy-en-mi-quinto-mes-de-embarazo>

Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.co/estoy-en-mi-quinto-mes-de-embarazo>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.co/estoy-en-mi-quinto-mes-de-embarazo&media=https://www.babyandme.nestle.co/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/7b.jpg&description=estoy-en-mi-quinto-mes-de-embarazo>

[3] <https://twitter.com/share?text=Estoy%20en%20mi%20quinto%20mes%20de%20embarazo&url=https%3A//www.babyandme.nestle.co/estoy-en-mi-quinto-mes-de-embarazo>

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

[5] <https://www.babyandme.nestle.co/printpdf/4486>

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