



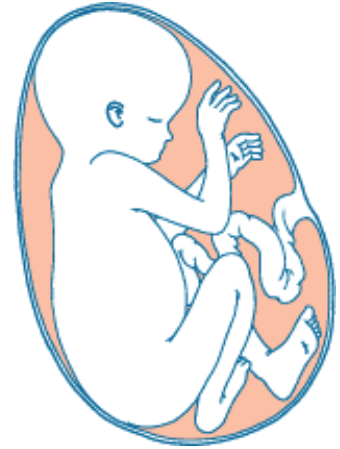
Creciendo juntos

18 a 20 semanas

Su bebé

¡Usted está casi a mitad del camino! Su bebé se está volviendo más activo, gira de un lado al otro y algunas veces cabeza abajo. ¡Por fin puede empezar a sentir moverse a su bebé! Al principio puede sentirse solo como un aleteo, pero paulatinamente se vuelve más fuerte.

- Si se hace una ecografía en este momento, podría identificarse el sexo de su bebé. También puede ver cómo su bebé pateo, se flexiona, estira, enrolla o incluso se chupa el dedo.
- Su pecho se mueve de arriba a abajo como si respirara, pero está tomando líquido amniótico, no aire.
- Una sustancia protectora denominada *mielina* comienza a envolver poco a poco la médula espinal.
- Una sustancia espesa y blanquecina denominada *vérnix* comienza a cubrir la piel de su bebé. Este humectante natural protege su cuerpo mientras está en un ambiente líquido.
- Está empezando a dormir y estar despierto en períodos regulares.
- El desarrollo sensorial alcanza su punto culminante en la vigésima semana. Esto significa que el gusto, el olfato, la vista y el tacto se están desarrollando en áreas específicas del cerebro.
- Si va a tener una niña, la vagina, el útero y las trompas de Falopio están en su lugar. Ella tiene aproximadamente 6 millones de óvulos en sus ovarios.
- Si va a tener un varón, sus genitales ya están totalmente formados y se pueden reconocer.



A medida que se acerca el final de la primera mitad de su embarazo, su bebé crecerá de 5½ pulgadas (14 cm) a 6½ pulgadas (16,5 cm) y pesará casi media libra (227 g).

Los cambios en usted

La parte superior de su útero está ahora cerca de su ombligo. Es más probable que empiece a notar a otras mujeres embarazadas y bebés pequeños a su alrededor.

- Las patadas y volteretas de su bebé pueden incomodarla al dormir. Su vientre que crece cada vez más le hace difícil estar cómoda.
- Usted podría notar que su corazón está latiendo más rápido. Esto se debe a que mucha más sangre circula por su organismo.
- Inscríbase a clases de preparación para el parto. Ahora es el momento de anotarse, para que pueda concluir las antes de las 36 semanas. Consulte la página 11 de este libro para obtener más información.
- Compre ropa de maternidad nueva o de segunda mano.

¿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

18 to 20 weeks

Your Baby

You are almost halfway there! Your baby is becoming more active, turning from side to side and sometimes head over heels. Finally, you may start to feel your baby move! At first it may be just a flutter, but gradually it gets stronger.

- If you have an ultrasound at this point, you might be able to tell your baby's sex. You might also see your baby kick, flex, reach, roll, or even suck his thumb.
- His chest moves up and down like he is breathing – but he is taking amniotic fluid, not air.
- A protective substance called *myelin* slowly begins to form around the spinal cord.
- A thick, whitish substance called *vernix* begins to coat your baby's skin. This natural moisturizer protects his skin while he is in a liquid environment.
- He is beginning to have regular sleep and wake periods.
- Sensory development is active at the 20th week. This means taste, smell, hearing, seeing, and touch are developing in special areas in the brain.
- If you are having a girl, the vagina, uterus, and Fallopian tubes are in place. She has about 6 million eggs in her ovaries.
- If you are having a boy, his genitals are fully formed and can be recognized.



As you near the end of the 1st half of your pregnancy, your baby will grow from 5½ inches to 6½ inches and weigh almost half a pound.

Changes in You

The top of your uterus now is near your belly button. You are likely starting to notice other women who are pregnant and little babies around you.

- Your baby's kicking and somersaulting may disturb your sleep. Your growing belly may make it hard for you to get comfortable.
- You may notice your heart is beating faster. This is because you have a lot more blood flowing in your system.
- Sign up for classes to prepare you for childbirth. Now is the time to register so you complete them by 36 weeks. See page 11 of this book for more information.
- Buy some new or secondhand maternity clothes.

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.