



Nestlé

Comienzo Vida S

Publicado en *Nestlé Baby and Me* (<https://www.nestlebabyandme.cl>)

[Inicio](#) > Mi tercer mes de embarazo

Compartir Artículo

X



Mi tercer mes de embarazo

Ya llevo entre 11 y 15 semanas sin la menstruación; es decir, entre 9 y 13 semanas de embarazo. Pronto acabará el primer trimestre... y, por lo general, ¡se acabarán las náuseas! Me muero de ganas de ver por fin a mi bebé en la cita del 1° ultrasonido.

<https://www.nestlebabyandme.cl/mi-tercer-mes-de-embarazo> [1]

[2] [3] [4] [5]



Mi tercer mes de embarazo

(0 opiniones)

Ya llevo entre 11 y 15 semanas sin la menstruación; es decir, entre 9 y 13 semanas de embarazo. Pronto acabará el primer trimestre... y, por lo general, ¡se acabarán las náuseas! Me muero de ganas de ver por fin a mi bebé en la cita del 1° ultrasonido.

Martes, Septiembre 15, 2015

- ^[6]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

¿Cómo evoluciona el bebé?

Los rasgos de la cara del bebé cada vez son más precisos: los huesos alcanzan su forma definitiva, se dibujan los labios y las cejas, los párpados recubren los ojos... Lo podrás comprobar en el ultrasonido del tercer mes: ¡un momento mágico!

El corazón ya late a una velocidad constante de 110 a 160 pulsaciones por minuto: mucho más rápido que tu corazón. Puede que incluso se acelere en caso de estrés, ¡así que procura relajarte!

Las células nerviosas siguen multiplicándose a una velocidad exponencial, lo que puede provocar movimientos reflejos, que tú todavía no puedes percibir. Gira la cabeza, agita los brazos y las piernas: en resumen, ¡tiene energía para dar y sujetar!

A partir de la novena semana, los órganos del gusto aparecen en la lengua. La boca se abre y se cierra. Empieza a tragar líquido amniótico que eliminará en forma de orina por los riñones.

Buenos hábitos alimenticios

El crecimiento del bebé se acelera: por lo que tienes que proporcionarle proteínas. Una alimentación variada y equilibrada cubre de forma natural tus necesidades proteicas. Si eres vegetariana, o casi nunca comes carne, no olvides consumir otras fuentes de proteínas: legumbres asociadas con cereales (por ejemplo, arroz + lentejas) y también pescado, huevos y productos lácteos.

Otro nutriente imprescindible: el calcio. Para no agotar tus reservas de masa ósea, es básico que consumas leche y productos lácteos (yogurts y sobre todo quesos maduros) cada día: cuatro porciones de productos lácteos + unos vasos de agua mineral rica en calcio contribuyen a satisfacer tus necesidades.

También está presente, aunque en mucha menor medida, en algunas frutas y verduras (espinacas, brócoli, berros, vainicas...), las leguminosas (frijoles blancos...), las almendras, las sardinas en aceite... No dudes en consultarlo con el médico para asegurarte de que tus necesidades están cubiertas. Puede recetarte un suplemento en caso de que detecte una carencia.

La pregunta del mes: ¿no te parece que huele a pescado?

Las antipatías alimentarias y los ascos son frecuentes durante el primer trimestre del embarazo. La causa: las hormonas, cuyos trastornos provocan una hipersensibilidad del olfato y el gusto. No te extrañes si te da asco el pescado. No tienes más que consumir otros alimentos que también sean ricos en proteínas: pechuga de pollo, huevos, jamón... También

puedes cocinar el pescado de otra manera para "disfrazar" el sabor: con queso, mezclado en un puré de zanahorias... Y además, no lo olvides: ¡esta antipatía es pasajera!

Al final de este tercer trimestre, normalmente las pequeñas molestias de principios del embarazo empezarán a desaparecer, y te sentirás en plena forma. Aprovecha para tomar el aire, caminar por el exterior y hacer vida al aire libre, aunque el cielo no esté de un azul intenso y no haga un sol radiante. Pronto superarás la velocidad de crucero, ¡disfruta plenamente de tu embarazo!

Sonia, 28 años, embarazada de 3 meses:

"Mi pareja y yo acabamos de dar la noticia a nuestros familiares. Los futuros abuelos se emocionaron, ¡fue muy bonito! Y mi amiga Ana ya se propuso para ser ¡la canguro oficial!"

[Leer más](#) ^[7]

URL de origen: <https://www.nestlebabyandme.cl/mi-tercer-mes-de-embarazo>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebabyandme.cl/mi-tercer-mes-de-embarazo>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyandme.cl/mi-tercer-mes-de-embarazo&media=https://www.nestlebabyandme.cl/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/mi_tercer_mes_de_embarazo

[3] <https://twitter.com/share?text=Mis%20tercer%20mes%20de%20embarazo&url=https%3A%2F%2Fwww.nestlebabyandme.cl%2Fmi-tercer-mes-de-embarazo>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebabyandme.cl/mi-tercer-mes-de-embarazo>

[5] <https://api.whatsapp.com/send?text=https://www.nestlebabyandme.cl/mi-tercer-mes-de-embarazo&title=Mis%20tercer%20mes%20de%20embarazo>

[6] <https://www.nestlebabyandme.cl/printpdf/2646>

[7] <https://www.nestlebabyandme.cl/javascript%3A%3B>