



Publicado en *Alimentación infantil - Nestlé Bebé* (<https://www.nestlebebe.es>)

[Inicio](#) > 19 semanas de embarazo

Compártelo

X



19 semanas de embarazo

Tu pequeño inquilino ya pesa alrededor de 335 g. ¡Puedes coger un pomelo en la mano para hacerte idea de cuánto pesa! Lee más sobre la decimonovena semana de embarazo.

<https://www.nestlebebe.es/mi-embarazo/mi-embarazo-semana-a-semana/segund...> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



19 semanas de embarazo

Tu pequeño inquilino ya pesa alrededor de 335 g. ¡Puedes coger un pomelo en la mano para hacerte idea de cuánto pesa! Lee más sobre la decimonovena semana de embarazo.

Jueves, Noviembre 17th, 2016

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

Desarrollo del feto

Ya llevas 19 semanas de embarazo y el bebé está creciendo mucho, así que, aunque está muy activo, también duerme mucho, hasta 20 horas al día.



No tiene por qué ir acorde con tu horario y puede que te

despierte por la noche, moviéndose sin descanso. Trata de acariciar suavemente la barriga mientras le hablas, eso le calmará y tal vez los dos podáis volver a dormir. Como todavía no es muy grande, tiene mucho espacio para mover los brazos y las piernas, dar patadas, pedalear, girarse y hacer un montón de piruetas. Para cambiar de posición, el bebé empuja los pies contra la pared de tu útero. Por eso que a veces ves que sobresale un bultito de la barriga. ¡Acaricia ese bultito para que el bebé sepa que estás ahí!

Cambios en el cuerpo a las 19 semanas de embarazo



ando su trabajo casi en modo de piloto automático, a las 19
vía hay algunas cosas de las que te tienes que ocupar.

Si no lo has hecho ya, habla con tu ginecólogo en tu próxima

revisión sobre cómo y dónde deseas dar a luz. Si quieres tener a tu hijo en un hospital, te puede recomendar uno. Los hospitales suelen ofrecer eventos informativos para los futuros padres, para que podáis obtener una impresión del lugar. Esto puede ayudar a tomar la decisión.

Durante la 19 semana de embarazo las manchas en la piel se pueden hacer más patentes, apareciendo en diferentes lugares del cuerpo, denominándose cloasma gravídico si aparece en la cara o línea alba si se encuentra en el abdomen, pero estas manchas aparecen por todo el cuerpo. Están provocadas por el aumento de estrógenos, que a su vez incrementa la

melanina, que es la sustancia que da color a nuestra piel, pelo y ojos.

También puedes observar que tu vulva y vagina tienen un color violáceo, debido al aumento del flujo sanguíneo en esas zonas derivado del embarazo, que a su vez provoca el aumento del flujo vaginal y de su densidad, lo que es totalmente normal en tu estado.

Por último, y en relación al aumento del flujo sanguíneo que tiene lugar para que la madre pueda bombear su propia sangre, la del feto y la placenta, podemos notar palpitaciones cardíacas. No hay que asustarse, simplemente se trata de un síntoma natural derivado del doble trabajo que realiza el corazón de la madre, y solo habrá que acudir al médico si van acompañadas de otros síntomas o se dan con mucha frecuencia.

Qué comer y qué no

¿Qué comer o no durante el embarazo? ¿Carne o pescado? Si no tienes problemas de peso, puedes comer prácticamente cualquier cosa. Asegúrate de que tu dieta es variada y equilibrada, y disfruta de la comida (siempre y cuando sepas que puedes comer esos alimentos durante el embarazo). Si necesitas controlar el peso, elige carnes magras como el conejo, el pollo sin piel y los cortes magros de carne roja, como el bistec. Si te gusta el pescado, cómelo sin problema, aunque sea graso. Esas grasas son esenciales para el desarrollo del cerebro del bebé. Como hemos dicho antes, es importante que comas distintos tipos de pescado. Los pescados pequeños, como las sardinas y la caballa, llevan menos mercurio que los peces grandes, como el salmón o el atún. Todo es cuestión de cantidad: un total de 120 a 150 g por día es suficiente proteína animal para tus necesidades.

Consejos para embarazadas

¡Bravo! Ya llevas 19 semanas de embarazo y eso quiere decir que has llegado al ecuador de tu embarazo. ¡Puedes sentirte muy orgullosa! Al fin y al cabo, has logrado algo impresionante. Por supuesto, como todas las futuras madres, tienes un montón de preguntas sin respuesta, como, por ejemplo, qué sucede a partir de ahora. Un consejo para las embarazadas es ir a una clase prenatal. Saber qué está pasando elimina en gran parte las incertidumbres y hablar con otros futuros padres puede ser también particularmente útil.

18 semanas de embarazo ^[6]

20

semanas de embarazo ^[7]

Leer más ^[8]

URL de origen: <https://www.nestlebebe.es/mi-embarazo/mi-embarazo-semana-a-semana/segundo-trimestre/19-semanas>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebebe.es/mi-embarazo/mi-embarazo-semana-a-semana/segundo-trimestre/19-semanas>

- [2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.es/mi-embarazo/mi-embarazo-semana-a-semana/segundo-trimestre/19-semanas&media=https://www.nestlebebe.es/sites/g/files/sxd771/f/styles/thumbnail/public/field/image/600x302_week19.jpg&description=19 semanas de embarazo
- [3] <https://twitter.com/share?text=19%20semanas%20de%20embarazo&url=https%3A//www.nestlebebe.es/mi-embarazo/mi-embarazo-semana-a-semana/segundo-trimestre/19-semanas>
- [4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.es/mi-embarazo/mi-embarazo-semana-a-semana/segundo-trimestre/19-semanas>
- [5] <https://www.nestlebebe.es/printpdf/43641>
- [6] <https://www.nestlebebe.es/mi-embarazo/mi-embarazo-semana-a-semana/segundo-trimestre/18-semanas>
- [7] <https://www.nestlebebe.es/mi-embarazo/mi-embarazo-semana-a-semana/segundo-trimestre/20-semanas>
- [8] <https://www.nestlebebe.es/javascript%3A%3B>