

# Calcular semanas de embarazo: claves que debes conocer



¿Cómo calcular semanas de embarazo y cuáles son las semanas más importantes? A continuación, una completa guía con las etapas claves en el desarrollo del bebé.

Cada segundo del embarazo es importante. Sin embargo, durante el transcurso de los 9 meses existen momentos clave para el desarrollo de tu bebé que debes conocer. Por ejemplo, ¿sabes cómo calcular semanas de embarazo? Este dato es clave para velar por el buen desarrollo del feto.

## ¿Cómo saber cuántas semanas de embarazo tengo?

En la primera revisión con el médico casi todas las mujeres se preguntan “*Cómo saber cuántas semanas de embarazo tengo*” y aunque la respuesta es simple, se debe calcular con precisión.



Lo principal para calcular semanas de embarazo es contar desde el primer día de la última regla, ya que la ovulación -el momento en que están las condiciones para que quedes embarazada- ocurre aproximadamente 14 días después del inicio de la regla.

El embarazo dura 40 semanas aproximadamente, lo que son 280 días o 9 meses. Si una mujer supiera con exactitud la fecha de su última ovulación, se diría que el embarazo dura 266 días o 38 semanas, por la diferencia de 14 días entre la regla y la ovulación. Por esta razón es necesario -como madre- saber calcular cuántas semanas de embarazo tengo, y existen algunos métodos:

### La regla de Nagele

Es una fórmula matemática donde se resta tres meses al primer día de tu última regla, y a esa fecha se le suman siete días. Por ejemplo, para calcular cuántas semanas de embarazo tengodesde mi última regla (1 de noviembre) debo restar 3 meses a esa fecha y luego sumar 7 días para obtener una fecha probable de parto (7 de agosto).

### Calculo trimestral

Otro método para calcular semanas de embarazo es llevar un conteo trimestral. Puedes guiarte desde la primera ecografía (semana 11-12) para saber dónde te ubicas:

- 1.er trimestre: Desde la fecha de la última regla hasta la semana 12 de embarazo.
- 2.º trimestre: Desde la semana 13 hasta la 28.
- 3.er trimestre: Desde la semana 28 hasta el nacimiento.



### Calendario del embarazo

Durante el embarazo son varias las etapas claves en el desarrollo de tu bebé, pero ¿cuáles son? Algunas de las semanas más importante del período de gestación son:

- **Semana 12.** La última del primer trimestre. El cerebro del bebé se desarrolla, así como las uñas. También lo hacen las cuerdas vocales y riñones.
- **Semana 16.** El bebé es capaz de sostener la cabeza erguida y realiza expresiones faciales. En esta etapa podrás hacerte la prueba de sangre para medir los niveles de alfa-fetoproteína (AFP) para conocer si existen complicaciones en el tubo neural.
- **Semana 20.** Los órganos genitales están completamente formados y se ven claramente en

ecografías, así que, si en el primer eco no se dejó ver, ahora sabrás su sexo con exactitud.



- **Semana 28.** Tu doctor te dirá si el bebé viene de nalgas o de cabeza para decidir entre una cesárea o parto natural, sin embargo, el bebé aún dispone de 2 meses más para acomodarse, por lo cual no hay razón para preocuparse.
- **Semana 32.** Los últimos toques: pestañas, cejas y cabello. En esta fecha el médico controlará en ti síntomas como hinchazón, dolores de cabeza o aumento de peso para evitar preeclampsia.
- **Semana 37.** Ya el bebé está listo, y a partir de ahora el embarazo se considera a término. Podrías perder el tapón mucoso, ya que el cuello del útero se irá preparando para el parto.
- **Semana 40.** ¡Semana de parto! Aunque solo el 5% de las mujeres suelen cumplirla. Algunas madres se adelantan y las primerizas suelen atrasarse hasta dos semanas más.

Vivir el embarazo de manera saludable depende mayormente de ti, y con esta guía podrás estar atenta a cada etapa del desarrollo de tu bebé, para que sepas cómo actuar en cada una de ellas. Además, en **Banmédica** encontrarás un apoyo permanente durante todo tu embarazo y, desde luego, en el crecimiento de tu hijo/a.