

# Síntomas y tips desde las 13 semanas de embarazo



Al alcanzar las 13 semanas de embarazo inicias con el segundo trimestre, tu bebé ha crecido mucho y alcanza entre 6 y 8 cm, con una cabeza más proporcionada.

Al llegar a las 13 semanas de embarazo, entras al segundo trimestre, donde las molestias características de las primeras semanas, como náuseas y vómitos, suelen desaparecer. Tu bebé se ha desarrollado bastante, sobre todo su cerebro, y alcanza un tamaño entre 6 y 8 cm. En la ecografía 13 semanas podrás notar que su cabeza, a pesar de que sigue siendo grande, ahora es mucho más proporcionada al resto de su cuerpo.

## Cambios en ti

La maravilla de llegar a las 13 semanas de gestación es que las náuseas tienden a desaparecer y físicamente aún estás ligera, así que tus niveles de energía son más altos, por lo tanto, es el momento ideal para realizar ejercicio moderado y hacer preparativos para la llegada de tu bebé como decorar su cuarto, comprar ropita, accesorios y juguetes.

Adicionalmente, algunos de los cambios más importantes que comenzarás a experimentar son los siguientes:

### Cambios en tu cuerpo

Si ya has estado embarazada antes, seguramente tu pancita empezará a notarse desde este momento, si por el contrario, este es tu primer embarazo, probablemente tardes un poco más, pero semana a semana notarás cómo tu vientre aumenta de tamaño. Este es buen momento para cambiar tu ropa habitual por prendas más holgadas y cómodas.

### Olvidadiza

A partir de la semana 13 a la 16 puede ser que descubras que estás distraída o se te olvidan las cosas, esto sucede a causa de los cambios hormonales. No dudes en expresar a tus seres queridos esta situación, para compartir con ellos fechas importantes, como citas con el doctor, pagos, etc. o incluso dónde guardas las cosas, y así puedan apoyarte en caso de que lo olvides.

### Molestias

Puede ser que llegues a sentir pequeños pinchazos en el área de la pelvis, los cuales normalmente se resuelven adoptando una postura cómoda al sentarte o acostarte. También en esta etapa son comunes los catarros, debido a la baja de defensas, lo cual es normal y además necesario para que tu cuerpo no rechace al bebé.

## **Vacuna contra la gripe**

Procura protegerte del frío y llevar una dieta rica en vitaminas. Por estos motivos, en el tercer trimestre se recomienda aplicar la vacuna antigripal, que al estar conformada por virus muertos, es completamente segura para mujeres embarazadas, además, continúa protegiendo a tu bebé después de nacer.

## **Cambios en el bebé**

### **Tu bebé se mueve mucho, pero tal vez aún no lo sientas**

En la ecografía 13 semanas descubrirás un bebé más proporcionado que bracea y patalea enérgicamente con total libertad dentro del líquido amniótico, cuya cantidad aumenta. Tal vez aún sea muy pronto para sentir estos movimientos, pero semana a semana será más sencillo detectarlos.

Antes de las 13 semanas de gestación, el intestino del feto es parte del cordón umbilical, y ahora pasa a estar dentro de su abdomen. De la semana 13 a la 16 destaca sobre todo el desarrollo cerebral, sus dedos ya están perfectamente formados e incluso puede llegar a chuparse el pulgar, aumenta la densidad de sus huesos, y la piel, hasta ahora transparente, empieza a opacarse.

Disfruta el estado de bienestar de las 13 semanas de embarazo para organizar la llegada de tu bebé, pronto tu abultado vientre no te permitirá hacer las mismas cosas. Relájate, disfruta y prepárate para sentir de un momento a otro los movimientos de tu bebé.