

Las primeras 12 semanas

- Semana 1** El último periodo menstrual. El útero se está engrosando para prepararse para el óvulo fertilizado.
- Semana 2** Ovulación y concepción
- Semana 3** El espermatozoides y el óvulo se han fusionado y viajan hasta las trompas de Falopio.
- Semana 4** Apego al útero. Las células comienzan a dividirse en todos los órganos futuros. Formación de saco vitelino y amniótico.
- Semana 5** Se forman dos tubos: uno para el cerebro y la médula espinal, el otro para el corazón que poco después comienza a latir.
- Semana 6** Comienzan a formarse ojos, pulmones, yemas de las extremidades y sistema digestivo. Se desarrollaron el cerebro y la médula espinal.
- Semana 7** Las extremidades están brotando. Formación de lengua. Inicio del crecimiento del cabello.
- Semana 8** Rostro tomando forma con ojos, nariz, orejas y labio superior. Formación de huesos. Presencia de dedos de manos y pies palmeados.
- Semana 9** Piernas completamente formadas. Comienza el movimiento. Formación de órganos reproductores internos.
- Semana 10** Perfil bien definido. Los ojos están abiertos. Se están formando conexiones cerebrales. Los dedos de las manos y los pies ya no están palmeados. Las huellas dactilares comienzan a formarse por fricción.
- Semana 11** Se están formando las uñas y el iris de los ojos. Comienzan a formarse los genitales externos.
- Semana 12** Los riñones comienzan a producir orina y se forman los dientes.



Consejos para el cuidado personal

- 1 Consuma una dieta nutricionalmente balanceada que incluya mucho calcio y hierro.
- 2 Beba mucha agua para mantenerse hidratado.
- 3 No se recomienda hacer dieta para 8 recetados sin consultar a un bajar de peso durante el embarazo.
- 4 Continúe haciendo ejercicio con una rutina normal a menos que su médico le indique lo contrario.
- 5 Su médico puede recomendarle vitaminas prenatales con ácido fólico y hierro.
- 6 No fume, beba alcohol ni use drogas ilegales.
- 7 Date tiempo para descansar.
- 8 No suspenda los medicamentos recetados sin consultar a un médico, pero también consulte con un médico antes de tomar cualquier medicamento no recetado.
- 9 Cree un grupo de personas confiables que lo apoyen.
- 10 Siga las instrucciones en los folletos sobre abortos espontáneos y embarazos ectópicos si es necesario.