

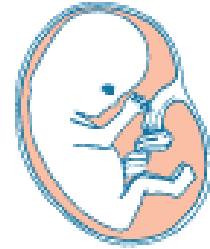


Creciendo juntos

3 meses (10 a 13 semanas)

Su bebé

Este es el último mes de su primer trimestre. Su bebé crece mucho cada día. Al final de este mes, todos los órganos vitales y el sistema nervioso de su bebé se habrán formado completamente y estarán en actividad. Las cosas más importantes que sucederán en los próximos 6 meses son que los órganos madurarán, crecerán y se harán más fuertes.



Al final del tercer mes, su bebé medirá aproximadamente 3 pulgadas (7,6 cm) y pesará aproximadamente 1 onza (28 g).

Algunos de los momentos más destacados de este mes son:

- Los dedos de las manos y los pies están separados y las uñas son blandas.
- Su bebé está ocupado pateando y estirándose, pero es demasiado temprano para que usted lo sienta.
- Su boca tiene 20 yemas que se convertirán en dientes de leche.
- Le está comenzando a crecer en el cuerpo un vello como piel de durazno.
- Su corazón late rápidamente, a una frecuencia de entre 120 a 160 latidos por minuto.

Los cambios en usted

Su útero está ahora del tamaño de una toronja y hay un bulto en la parte inferior de su vientre. ¡En la visita a su proveedor de atención a la salud será recompensada con la emoción que significa escuchar los latidos de su bebé por primera vez!

- A la 10.^a semana sentirá una mezcla de emociones propias del embarazo. Un día estará malhumorada y al otro día estará alegre. Esto se debe parcialmente a los cambios hormonales.
- Es posible que decida usar ropa más suelta.
- Podría haber aumentado 2 a 4 libras (1 a 2 kg) hasta ahora y estar sintiendo más hambre.
- El estreñimiento puede ser un problema para algunas mujeres.

Las cosas que usted puede hacer

- Haga preguntas sobre cualquier cambio en su cuerpo que le preocupe.
- Permita un tiempo para que usted y su pareja se acostumbren a los muchos sentimientos acerca de este embarazo.
- Cuídese bien tanto en cuerpo como en mente.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas sobre el crecimiento de su bebé y los cambios en su cuerpo, hable con su proveedor de atención a la salud en su próxima visita a la clínica.

Growing Together

3 months (10 to 13 weeks)

Your Baby

This is the last month of your 1st trimester. A lot of growth is taking place every day. By the end of this month, all of your baby's vital organs and nervous system will be fully formed and working. The main things that will happen in the next 6 months are that the organs will mature and grow larger and stronger.



By the end of the 3rd month, your baby will be about 3 inches long and weigh about 1 ounce.

Some of the highlights this month are:

- Fingers and toes are separated and have soft nails.
- Your baby is busy kicking and stretching, but it is still too early for you to feel it.
- His mouth has 20 buds that will become baby teeth.
- He is beginning to grow some peach-fuzzy hair on his body.
- His heart beats quickly, at about 120 to 160 beats per minute.

Changes in You

Your uterus is now the size of a grapefruit and there is a bump in the lower part of your belly. You will be rewarded at your health care provider visit with the thrill of hearing your baby's heartbeat for the 1st time!

- By the 10th week, you may find yourself riding pregnancy's emotional roller coaster. You might feel moody one day and joyful the next. This is partly due to hormone changes.
- You may find yourself choosing looser clothes to wear.
- You may have gained 2 to 4 pounds by now and are feeling more hungry.
- Constipation can be a problem for some.

Things You Can Do

- Ask about any changes in your body that concern you.
- Allow yourself and your partner time to adjust to the many feelings about this pregnancy.
- Take good care of yourself in both body and mind.

Questions?

Your questions are important. If you have questions about your baby's growth and your changing body, talk with your health care provider at your next clinic visit.