



## Creciendo juntos

### 2 meses (6 a 9 semanas)

#### Su bebé

La 8.<sup>a</sup> semana es el inicio de una etapa muy activa en el desarrollo. A partir de ahora, su bebé estará creciendo rápidamente. Las partes del cuerpo que se formaron durante las primeras semanas (tales como el corazón y el cerebro) se volverán más especializadas y complicadas.

- Ya se formaron todos los órganos y sistemas principales del cuerpo, pero todavía no se han desarrollado completamente.
- Las primeras fases de la *placenta* son visibles y están en actividad. La placenta conecta a su bebé con el útero. Los nutrientes de su cuerpo pasan a través de la placenta y llegan a su bebé. Los productos de desecho de su bebé pasan a través de la placenta a su cuerpo y los elimina por la orina.
- Se forman y crecen los párpados, pero están cerrados. También se están formando las orejas, los dientes y el paladar.
- Se forman los tobillos y las muñecas. Se desarrollan los dedos de las manos y de los pies.
- La piel del bebé es tan fina como el papel y las venas pueden verse fácilmente.



*Al final del segundo mes, su bebé mide aproximadamente 1 pulgada (2,54 cm) y pesa menos de 1/3 onza (9,45 g).*

#### Los cambios en usted

Está en la mitad de su primer trimestre. Este es el período en que muchas mujeres se quejan de molestias y dolores en el embarazo.

- Puede sentirse mal del estómago. Puede sentirse peor por la mañana.
- También necesitará orinar con mucha más frecuencia que lo normal. Esto se debe a que su útero está creciendo y ejerce presión sobre su vejiga.
- Es posible que se sienta más cansada de lo normal y necesite descansar más a medida que su cuerpo se acostumbra al embarazo.
- Todavía puede tener molestias en los senos. Crecerán, por lo que quizás necesitará un sostén más grande, con mejor soporte. El área alrededor de sus pezones podría oscurecerse.

- Es posible que aumente su cintura, y que su ropa habitual le quede ajustada.

### **Las cosas que usted puede hacer**

- Empiece la atención prenatal y organice un calendario de visitas con su proveedor de atención a la salud.
- Tome sus vitaminas prenatales. Asegúrese de que tengan al menos 800 mcg (microgramos) de ácido fólico.
- Beba por lo menos 6 a 8 vasos de agua, jugo o leche cada día.
- Comparta sus ideas y preocupaciones acerca de estar embarazada con su compañero o con aquellas personas que son cercanas a usted. A muchos futuros padres les preocupa convertirse en padres.
- Evite tomar alcohol o medicamentos, incluso los de venta libre (los medicamentos que puede comprar sin una receta), como el ibuprofeno.

#### **¿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

*2 months (6 to 9 weeks)*

### Your Baby

The 8th week is the beginning of a very busy stage of development. From now on, your baby will be growing quickly. Body parts that formed in the first few weeks (such as the heart and brain) will become more complex and specialized.

- All major body organs and systems are formed, but they are not fully developed.
- Early stages of the *placenta* are visible and working. The placenta connects your baby to your uterus. Nutrients from your body pass through the placenta to your baby. Waste products from your baby pass through the placenta to your body and are excreted through your urine.
- Eyelids form and grow, but they are sealed shut. The ears, teeth, and palate are also forming.
- Ankles and wrists form. Fingers and toes develop.
- The fetus' skin is paper-thin and the veins are easy to see.



*By the end of the 2nd month, your baby is about 1 inch long and weighs less than 1/3 ounce.*

### Changes in You

You are in the middle of your 1st trimester. This is a time when many women complain of pregnancy aches and pains.

- You may feel sick to your stomach. This feeling may be worse in the morning.
- You may also need to urinate a lot more often than usual. This is because your growing uterus is pressing on your bladder.
- You may feel more tired than usual and need to rest more as your body adjusts to being pregnant.
- Your breasts may still be sore. They may grow large enough to need bigger bras with better support. The area around your nipples may darken.

- Your waistline may be expanding. Your regular clothes may feel tight.

### **Things You Can Do**

- Begin prenatal care, and set up your visit schedule with your health care provider.
- Take your prenatal vitamins. Be sure they have at least 800 mcg (micrograms) of folic acid.
- Drink at least 6 to 8 glasses of water, juice, or milk every day.
- Share with your partner, or those close to you, your ideas and worries about being pregnant. Many parents-to-be are worried about being parents.
- Avoid alcohol and drugs, even over-the-counter medicines (medicines you can buy without a prescription) such as ibuprofen.

### **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.