



Creciendo juntos

30 semanas

Su bebé

Durante el 3.er trimestre, el crecimiento de su bebé dependerá de factores hereditarios, el sexo, la salud y la alimentación. Un bebé de 30 semanas puede pesar de 1 a 1½ libras (453 a 680g) más o menos que otro bebé de la misma edad. Los dos se consideran pesos normales.



Su bebé pesa ahora aproximadamente entre 2½ a 3 libras (900 g a 1,3 k) y mide unas 15 pulgadas (38 cm) desde la coronilla a la rabadilla.

- Aunque haya menor espacio para moverse, su bebé puede aún moverse y flexionar sus extremidades. Pronto, a medida que crezca, tendrá que ponerse en “posición fetal”.
- Puede parecer más activo algunos momentos del día que otros. Preste atención cada día al movimiento de su bebé. Debería sentir 10 movimientos en un período de 2 horas, que pueden ser patadas, contorsiones, empujones o contoneos.
- Sus riñones funcionan bien ahora. Producen aproximadamente medio litro de orina (unas 17 onzas líquidas) por día. La orina pasa al líquido amniótico.
- El cuerpo de su bebé crece más que su cabeza, pero dentro de su cráneo, su cerebro se desarrolla rápidamente. Algunas partes de su cerebro se diferencian cada vez más, y cada parte tiene una función diferente. A medida que transcurran las semanas, las conexiones dentro de su cerebro serán cada vez más complejas.
- Su bebé necesita la mayoría de los nutrientes durante el 3.er trimestre. Necesitará muchas proteínas, vitamina C, ácido fólico, hierro y calcio (unos 200 mg de calcio van al esqueleto de su bebé todos los días). Cuando usted ingiere alimentos que tienen un alto contenido de nutrientes, está ayudando a que su bebé crezca y sea saludable.

Los cambios en usted

A medida que su útero se expande hacia su caja torácica, necesita más espacio en su abdomen. Como consecuencia, se ejerce presión sobre otros órganos, lo que puede originar nuevas incomodidades:

- Muchas mujeres comienzan a tener contracciones en esta etapa. Estas ayudan a fortalecer el útero para el trabajo de parto. Por lo general son indoloras, vienen y van. Es normal sentir algunas contracciones. Sin embargo, si tiene 6 o más en 1 hora, llame a su proveedor de atención a la salud.
- Es posible que padezca un poco de estreñimiento, dificultades para dormir, hemorroides, calambres en las piernas, várices u otras molestias. Esto es normal en el embarazo, pero puede ser muy molesto. Hable con su proveedor de atención a la salud al respecto.
- Es posible que note alguna hinchazón de sus pies, tobillos y manos al terminar el día. La ayudará descansar con los pies elevados.
- Es posible que usted desee hacer un recorrido por el Centro Materno Infantil para aprender acerca de lo que puede esperar en el hospital. Los recorridos gratuitos se llevan a cabo:
 - Todos los miércoles a las 11 a.m.
 - El 1.er y 3.er miércoles de cada mes, a las 6 p.m y a las 7:30 p.m.

Para inscribirse para un recorrido, llame al 206-598-5956.

¿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

30 weeks

Your Baby

During the 3rd trimester, how much a baby grows depends on their heredity, sex, health, and nutrition. A 30-week baby could weigh as much as 1 to 1½ pounds more or less than another baby of the same age. Both are considered normal weights.



Your baby now weighs about 2½ to 3 pounds and is about 15 inches long from head to rump.

- Even though there is less room to move around, your baby can still move and flex his limbs. Soon, as he gets bigger, he will need to get into the “fetal position.”
- He may seem more active at some times of the day than others. Every day, pay attention to your baby’s movement. You should feel 10 movements in a 2-hour period – movements like kicks, squirms, pokes, or wiggles.
- His kidneys are working well now. They are producing about half a liter of urine (about 17 fluid ounces) a day. This urine passes into the amniotic fluid.
- Your baby’s body is growing more than his head. But inside his skull, his brain is developing rapidly. Parts of his brain are becoming more distinct, and each part has a different function. As the weeks continue, connections within his brain will become more complex.
- Your baby needs the most nutrients during the 3rd trimester. You will need plenty of protein, vitamin C, folic acid, iron, and calcium (about 200 mg of calcium goes into your baby’s skeleton every day). When you eat foods that are rich in these nutrients, you are helping your baby grow and be healthy.

Changes in You

- Many women begin to have contractions around now. These help the uterus “tone up” for labor. They are usually painless, and they come and go. Some contractions are normal. But if you have 6 or more in 1 hour, call your health care provider.
- You may be having some constipation, a hard time sleeping, hemorrhoids, leg cramps, varicose veins, or other discomforts. These are normal in pregnancy, but they can be irritating. Talk with your health care provider about them.
- You may notice some swelling in your feet, ankles, and hands by the end of the day. Rest with your feet up to help with this.
- You may want to take a tour of the UWMC Maternity and Infant Center to learn about what to expect in the hospital. Free tours are held:
 - Every Wednesday at 11 a.m.
 - The 1st and 3rd Wednesday of every month at 6 p.m. and 7:30 p.m.

To register for a tour, call 206-598-5956.

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.