



## Creciendo juntos

34 semanas

### Su bebé

Los *reflejos* de su bebé ya están más desarrollados. Los reflejos son comportamientos “incorporados” que ayudan a un bebé a acostumbrarse a la vida fuera de la matriz. Algunos son: el reflejo de Moro, el reflejo de prensión, los reflejos de búsqueda y de succión, y muchos otros. El reflejo de búsqueda y el de succión ayudan a que su bebé se alimente.



*Su bebé pesa ahora aproximadamente 4 libras y media (2 k) y mide unas 18½ pulgadas (47 cm) desde la coronilla a la rabadilla.*

- Hasta el nacimiento de su bebé, recibe su "comida" a través del cordón umbilical. ¡Comer será una experiencia nueva!
- Su bebé está practicando succionar en el vientre, de manera que podrá hacerlo inmediatamente después del nacimiento. Sin embargo tendrá que aprender a integrar todo – succionar-tragar-respirar, succionar-tragar-respirar – para llegar a ser un alimentador experto.
- Si su bebé es *prematuro* (nace antes del término), es posible que sus reflejos para succionar y tragar sean débiles.
- Los huesos de la cabeza de su bebé son blandos y flexibles, para que le sea más fácil entrar en el canal del parto. Sin embargo los huesos en el resto de su cuerpo están endurecidos.
- En los niños, ahora es cuando los testículos descienden desde cerca de los riñones a través de la ingle, en su camino hacia el escroto.
- En las niñas, el clítoris es un poco prominente debido a que aún no está cubierto por el labio menor. Esto sucede en las últimas semanas antes del nacimiento.

## Los cambios en usted

- Es posible que usted se sienta más cansada en estos días. El dolor de espalda podría ser un problema. Se debe en gran parte a la tensión de los ligamentos que sostienen el útero. Hay ejercicios que pueden aliviarla. A algunas mujeres les ayuda mucho que su pareja o un amigo les dé un masaje en la espalda.
- Si es una mamá primeriza, su bebé puede empezar a colocarse en posición de parto durante esta semana. Esto significa que la cabeza de su bebé se moverá hasta su pelvis y comenzará a presionar sobre el cuello del útero. Esto puede hacer que sienta presión e incomodidad en la parte baja del cuerpo. En las mujeres que ya han dado a luz, esto por lo general sucede justo antes del trabajo de parto.
- Se le pueden hinchar mucho los pies y los tobillos, especialmente durante la tarde y noche, y cuando hace calor. Es importante beber mucho líquido.
- Llame a su proveedor de atención a la salud si de repente siente que sus manos o pies se hinchan o inflaman.
- La mayoría de las parejas están comenzando a pensar más acerca del trabajo de parto. Es un buen momento para hablar sobre un plan de parto. Asegúrese de que su proveedor conozca sus opciones para el trabajo de parto y parto (consulte los capítulos "Opciones de parto" y "Mi plan de parto" de este libro).

### ¿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

34 weeks

### Your Baby

Your baby's *reflexes* are now more advanced. Reflexes are “built-in” behaviors that help a baby adjust to life outside the womb. Some of these are the startle reflex, grasping reflex, rooting and sucking reflexes, and many others. Rooting and sucking help your baby eat.



Your baby now weighs about 4½ pounds and is about 18½ inches long from head to toe.

- Until your baby is born, his “food” comes through the umbilical cord. Eating will be something new!
- Your baby is practicing sucking in the womb so he will be able to do it right after he is born. But he will have to learn how to put everything together – suck-swallow-breathe, suck-swallow-breathe – to become an expert feeder.
- If your baby is born *prematurely* (before full-term), his sucking and swallowing reflex may be weak.
- The bones on your baby's head are soft and flexible to make it easier for him to fit through the birth canal. But the bones in the rest of his body are hardening.
- In boys, now is when their testicles descend from up near the kidneys through the groin on their way to the scrotum.
- In girls, the clitoris is easy to see because it is not yet covered by the small labia. That takes place in the last few weeks before birth.

## Changes in You

- You may feel more tired these days. Backache may be a problem. Much of this is caused by strain on the ligaments that hold up your uterus. There are exercises that will help relieve this. For some women, a back rub from a partner or friend can help a lot.
- If you are a first-time mom, your baby may start getting into the birth position this week. This means your baby's head will move into your pelvis and start to press on your cervix. This can cause pressure and discomfort down low in your body. Women who have given birth before can expect this to happen just before labor.
- Your feet and ankles may swell a lot, especially in the afternoon and evening and in warm weather. It is important to drink lots of fluids.
- If your hands or face feel swollen and puffy all of a sudden, call your health care provider.
- Most couples are starting to think more about labor. This is a good time to talk about a birth plan. Make sure your provider knows your choices for labor and birth (see the "Birth Choices" and "My Birth Plan" chapters in this book).

### 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.