



Creciendo juntos

26 semanas

Su bebé

- Ahora puede escuchar sonidos tales como música y su voz a través de la pared uterina. Usted podría notar un movimiento repentino si hay un ruido fuerte o agudo.
- Sus ojos están completamente desarrollados y finalmente puede abrirlos y cerrarlos. Si coloca una linterna sobre su vientre, podría responder con un sobresalto o girar su cabeza hacia ambos lados o lejos de la luz.
- La primera evacuación intestinal de su bebé, denominada *meconio*, comienza a llenar los intestinos.
- Tiene muy poca grasa corporal, también llamada *grasa subcutánea* (es decir, grasa debajo de la piel), por lo que todavía se ve muy delgado, rojo y arrugado. Sin grasa, a su bebé le será muy difícil controlar su temperatura corporal fuera de la matriz. Esta es la razón por la que a los bebés prematuros se los mantiene en cunas calientes e incubadoras. Ahora usted es la incubadora de su bebé.



A las 26 semanas, su bebé pesa aproximadamente 1½ a 2 libras (680 a 900 g). Desde la coronilla a la rabadilla mide unas 10 pulgadas (25.4 cm).

Los cambios en usted

- Su útero se está expandiendo en su cavidad abdominal, a medida que su bebé y la placenta crecen y el líquido amniótico aumenta. La parte superior del útero está cerca de su cintura.
- Puede ser que usted sienta dolores de espalda. Su centro de gravedad se ha movido hacia adelante. Esto empuja a su útero hacia adelante y tensa los ligamentos que lo sostienen. Muchas mujeres lo contrarrestan inclinándose, que puede ocasionar dolor de espalda. Los masajes pueden ayudarla a relajar sus músculos y aliviar la tensión en su espalda.

- A muchas mujeres les alivia usar una faja diseñada para sostener el útero. Un ejercicio especialmente bueno como ayuda para aliviar el dolor de espalda, denominado “movimiento pélvico”, se puede hacer mientras permanece sentada, de pie o acostada.
- Su dolor de espalda también puede deberse a la hormona *relaxina*, que ayuda a ensanchar sus caderas para prepararlas para el parto.
- También le pueden doler los dedos, muñecas y manos. Esto se debe a que muchos tejidos de sus muñecas se hinchan, lo que pueden causar entumecimiento o ardor. Todo esto volverá lentamente a la normalidad luego de que nazca su bebé.
- Este es el período de mayor aumento de peso, de manera que es importante que continúe comiendo comidas adecuadas e incluya refrigerios saludables. Recuerde beber bastante agua.
- Su embarazo se está volviendo más real para su familia y amigos. Otras personas pueden sentir cómo se mueve su bebé.
- Otros pueden ayudarla a aliviar la tensión de su espalda ubicándose detrás de usted y colocando sus manos entrelazadas debajo de su vientre.

¿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

26 weeks

Your Baby

- He can now hear sounds like music and your voice through the uterine wall. You may notice a sudden movement if there is a loud or sharp noise.
- His eyes are completely developed and he can finally open and close them. If you place a flashlight on your belly, he may respond with a startle or turn his head either toward or away from the light.
- Your baby's first bowel movement, called *meconium*, starts to fill the intestines.
- He has very little body fat, also called *subcutaneous fat* (meaning fat under the skin), so he still looks skinny, red, and wrinkled. Without fat, your baby will have a hard time controlling body temperature outside of the womb. That is why premature babies are kept in heated cribs and incubators. Right now, you are your baby's incubator.



At 26 weeks, your baby weighs about 1½ to 2 pounds. He is about 10 inches long from the top of his head to his rump.

Changes in You

- Your uterus is expanding in your abdominal cavity as your baby and placenta grow and the amniotic fluid increases. The top of your uterus is close to your waist.
- You may have some back pain. Your center of gravity has shifted to the front. This pulls your uterus forward and strains the ligaments that support it. Many pregnant women counteract this by leaning backward, which can lead to a backache. Massage can help relax your muscles and relieve the strain on your back.

- Some women find relief by wearing a sling that is designed to support the uterus. An especially good exercise to help ease back pain, called “pelvic rocking,” can be done while sitting, standing, or lying down.
- Another reason for your back discomfort may be from the hormone *relaxin*, which helps your hips spread to prepare for childbirth.
- You also may find that your fingers, wrists, and hands ache. This is because many tissues in your wrist are swollen, and this may cause numbness or burning pain. All of these things will slowly return to normal after your baby is born.
- This is the period of the greatest weight gain, so it is important to keep eating good meals and include healthy snacks. Remember to drink plenty of water.
- Your pregnancy is becoming more real for your family and friends. Others can feel the baby move.
- Others also can help relieve the strain on your back by standing behind you and placing their interlaced hands beneath your belly.

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.