Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

¿Cómo se desarrolla mi bebé durante el embarazo?

¿Cómo se forma un bebé en el vientre de su madre?

Desde que el óvulo y el espermatozoide se unen, hasta el parto, se producen cambios ordenados de forma magistral y delicada. Este proceso viene definido en parte por nuestros genes, y a la vez, por el ambiente que nos rodea.

De hecho, el feto es más complejo que el adulto. Para empezar, tiene su propio sistema de alimentación a través de la placenta y el cordón umbilical, que además le sirve para tomar oxígeno. Está envuelto en su propia carcasa de protección (saco amniótico) que le deja tragar líquido y verter sus propios residuos con la orina. Porque, aunque nos asombre, el feto traga su propio líquido amniótico y emite su propia orina, y esto es preciso, tanto para el buen desarrollo del tubo digestivo, como de los riñones y las vías urinarias.

Pero vamos por partes…

¿Qué pasa en cada etapa del embarazo?

La formación de un bebé se divide en tres fases distintas: el periodo germinal, embrionario y fetal.

1. Periodo germinal.

Esta fase va desde que se unen el óvulo y el espermatozoide hasta más o menos 14 días después.

Durante esta fase, el **cigoto,** que es la primera célula que resulta de la fusión de óvulo y espermatozoide, se va multiplicando en cascada; esto es, primero se forman 2 células, después 4 células, y así de forma continua… Al mismo tiempo se mueve desde las trompas del útero hasta su pared posterior que es donde se suele asentar y germina el embrión.

Es fácil entender que cualquier problema en esta etapa supone un riesgo grave para la supervivencia.

2.- Periodo embrionario.

Una vez que el cigoto se implanta en la pared del útero se le llama **embrión**. Esta fase va desde la semana 2 a la 8 tras la concepción. El propio embrión es el que se crea su placenta y su cordón umbilical para conectar con la circulación de su madre y tener acceso a nutrientes y oxígeno.

A través de la placenta también tendrá contacto con todo lo que pase a la circulación de la madre, incluido tóxicos. Es por ello, por lo que las mujeres gestantes deben evitar tomar sustancias nocivas (tabaco, drogas, alcohol…) y

hablar con su médico sobre los fármacos que tomen de forma habitual.

En esta etapa empieza el desarrollo de las distintas partes del cuerpo. Empiezan a formarse y a funcionar los distintos órganos. Su corazón comienza a latir y a bombear sangre hacia la 4ª semana.

Las revisiones con el ginecólogo sirven para comprobar, entre otras cosas, que todo se está formando bien. Al final de esta fase el embrión mide unos 2,5 cm de largo y pesa unos 4 g. A pesar de su tamaño, es capaz de responder al tacto y moverse, aunque es algo más tarde cuando la madre nota que se mueve.

3.- Periodo fetal.

A partir de las 9-12 semanas aparecen los órganos sexuales. Es por ello por lo que en la ecografía del segundo trimestre suele saberse el sexo de nuestro futuro hijo.

Entre el 4º y 6º mes, los ojos son sensibles a la luz y el bebé es capaz de oír. Será sobre todo sensible a la voz de su madre. Otros órganos de los sentidos también se van formando gracias a la maduración y crecimiento del sistema nervioso. A partir de las 24 semanas, las neuronas se han desarrollado lo suficiente para trasmitir los impulsos nerviosos que informan de la sensación de dolor.

Los siguientes meses son cruciales para el aumento de peso y talla y para que el bebé se prepare para el parto. A partir de las 22-26 semanas, los órganos y sistemas están ya preparados para que se considere al feto como viable; si bien este límite está en constante revisión y depende sobre todo de los medios técnicos y los últimos avances en esta área.

¿Cómo me cuido en el embarazo?

Estar embarazada no quiere decir que tengamos que dejar de hacer nuestra vida normal, a no ser que ello implique un riesgo para el feto. Según el tipo trabajo que tengamos las normas varían, pero lo normal es que podamos y debamos seguir una vida activa. Igual sucede con el deporte y el ocio.

Es distinta la actitud que debemos tomar ante la toma de tóxicos potenciales como el alcohol o el tabaco, que es obvio que siempre serán desaconsejados.

Es crucial intentar mantener el estrés a raya y darnos tiempo de descanso y autocuidado.

El apoyo de la pareja también resulta vital para mejorar el ánimo de la madre y hacer fácil un vínculo sano con el futuro hijo. Es esencial recordar que somos seres sociales (tribu) y la llegada de un bebé pone a prueba todos nuestros recursos psicológicos y sociales (redes de apoyo de familia y amigos).

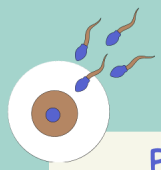
En este sentido, la visita periódica con la matrona puede facilitar el contacto con mujeres en nuestra misma situación y fomentar el vínculo y la pertenencia al grupo.

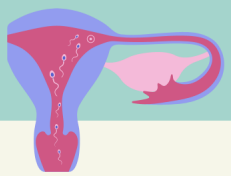
Prepararnos para la llegada de nuestro hijo siempre es un desafío, pero a la vez es la aventura más especial de nuestra vida.

Catalina G. Marín Barba Pediatra centro de salud Los Alpes. Madrid

Familia y Salud

DESARROLLO PRENATAL





PERIODO GERMINAL

1

Esta fase comprende desde que se unen el óvulo y el espermatozoide en las trompas de Falopio, hasta aproximadamente 14 días después.
El cigoto resultante de la fusión se empieza a dividir a toda velocidad y va creciendo el número de sus células. Al mismo tiempo se produce un desplazamiento desde las trompas hasta la pared posterior del útero que es donde se implanta el embrión.

PERIODO EMBRIONARIO

2

Una vez se implanta en el útero, el cigoto pasa a llamarse embrión.
En las seis semanas siguientes va a fabricar su propia placenta y cordón umbilical para conectar con la circulación de su madre y así recibir los nutrientes y el oxígeno que necesita para crecer.
Se empezarán a formar las distintas partes del cuerpo y el corazón empezará a latir.

PERIODO FETAL

3

A partir de las 9/12 semanas aparecen los órganos sexuales.
Entre el 4º/6º mes los ojos son sensibles a la luz y el bebé es capaz de oír, gracias al crecimiento del sistema nervioso.
Las neuronas se multiplican y conectan unas con otras parra trasmitir los impulsos y con ello información del entorno.
Nuestro bebé irá ganando peso y talla para afrontar el parto en las mejores condiciones posibles.

¿CÓMO PUEDO CUIDARME DURANTE EL EMBARAZO?

Es importante eliminar el estrés y los agobios de la vida diaria.
El apoyo de la pareja es esencial tanto para la madre como para el hijo.
Evita todo aquello que pueda dañar la salud del bebé: alcohol, tabaco, drogas...

AEPap
Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria

Podéis descargar la infografía en PDF, pinchando en la imagen.

Autores del artículo original:
- ***Cecilia M Gómez Málaga***
- ***Isabel Botana del Arco***

Fecha de publicación: 16-10-2013

Última fecha de actualización: 31-10-2023

Autor/es:

- Catalina Gema Marín Barba . Pediatra. Centro de Salud ‘Alpes’. Madrid.

CC BY NC ND