




El viaje del embarazo




Mi diario de viaje

 Nombre del bebé o cómo le llamamos en casa:

.....

 Cita Ecografía Semana 20: ____ / ____ / _____

 Mis dudas para la charla:

.....
.....
.....
.....

Gracias por viajar con nosotros. En el Hospital del Henares tu bienestar es nuestra prioridad

Próxima estación: segundo trimestre

Tu viaje de la **Semana 12 a la 20**

Acude a las charlas que tenemos todos los jueves de 10:00 a 11:30 en el Hospital del Henares. Aula 6. Primera planta. Detrás de admisión.

Cuidarte a ti es empezar a cuidar a tu bebé

En las charlas hablaremos de:

El crecimiento de tu bebé

- **Semana 12:** El bebé está totalmente formado, tiene uñas y ya puede cerrar sus puñitos. Mide aproximadamente 6 cm.
- **Semana 16:** Empieza a percibir sonidos internos como tus latidos y tu voz. Es el momento ideal para empezar a hablarle.
- **Semana 20:** Alcanza los 25 cm. aproximadamente. Es el ecuador del embarazo y sus rasgos faciales ya están definidos.

❖ **Dato clave:** En este periodo el bebé dobla su tamaño y comienza a moverse con más fuerza.

Autocuidado y Bienestar

Contenido de la sesión:

- Hablaremos sobre los cambios físicos y emocionales de esta etapa.
- Realizaremos una práctica guiada de hidratación abdominal.
- Compartiremos consejos para mejorar el descanso, nutrición y el bienestar diario.

Equipaje sugerido para la charla:

- 👕 **Ropa cómoda** (para movernos a gusto).
- 🧺 **Toalla pequeña** (para la práctica).
- 🌿 **Aceite de almendras** (para el cuidado de la piel).
- 👐 **Esterilla** (si tienes).

Otra información de interés

Queremos que sepas que todo el equipo de obstetricia del Hospital Universitario del Henares estamos aquí para cuidaros y que sois nuestra prioridad.

A parte del “viaje del embarazo”, te ofrecemos una **charla informativa alrededor de la semana 34** para hablar sólo del momento del parto, conocer a matronas, equipo de enfermería, neonatólogos y anestesistas del hospital y visitar los paritorios. Así podrás resolver todas las dudas que te surjan.

Te citaremos también a una **consulta específica con tu matrona** del hospital en la semana 36 para hablar de tu plan de parto.

Nuestro parto y cuidados posteriores son respetuosos con la madre y el bebé y disfrutamos de una política “piel con piel” tanto en el paritorio como en la hospitalización y en neonatos, si tu bebé fuera ingresado.

Conoce todo en lo que podemos ayudarte en la página web del hospital:



Te esperamos todos los jueves para aprender a cuidarte y cuidar de tu bebé