

GUÍA DEL EMBARAZO

Tu embarazo mes a mes



PÁG

ÍNDICE

3	1 En busca del desarrollo óptimo del niño
4	2 Qué dieta debe seguir si buscas un embarazo
5	3 Consejos preembarazo.
6	4 Test de embarazo
7	5 Primeros síntomas
9	6 La alimentación en el embarazo
10	7 Vitaminas en el embarazo
12	8 Dolencias en el embarazo
15	9 Primer mes
16	10 Segundo mes
17	11 Tercer mes
18	12 Cuarto mes
19	13 Quinto mes
20	14 Sexto mes
21	15 Séptimo mes
22	16 Octavo mes
23	17 Noveno mes
24	18 Cuándo ir al Hospital

1 En busca del desarrollo óptimo del niño

Un bebé/niño sano es mucho más que un bebé sin enfermedades

El niño debe ser considerado siempre desde una perspectiva global: un sistema vivo y complejo, el organismo humano, en formación y maduración. El desarrollo óptimo del niño está íntimamente ligado al concepto de salud, que va más allá de la ausencia de enfermedad. El objetivo de un desarrollo óptimo en la edad infantil considera no sólo la prevención y el tratamiento de enfermedades, sino también los aspectos emocionales, ambientales y educativos. El niño debe caminar hacia la adolescencia y la edad adulta en un entorno que incluya también aspectos humanos y culturales.

El cuidado del niño empieza antes de la gestación. Los hábitos y estado de salud de la futura madre tienen importancia: su organismo ha de estar preparado físicamente para el importante esfuerzo biológico que implica la formación de un nuevo ser, y psicológicamente, para la trascendencia de la tarea que ha aceptado.

Este objetivo de bienestar físico y psíquico es deseable durante el embarazo, cuando el cuidado del niño pasa por el cuidado de la madre: son necesarios los controles obstétricos de la embarazada y los exámenes de salud del feto.

En el momento del parto el cuidado del niño sigue estando ligado de modo muy intenso al de la madre. Las consecuencias de las condiciones de higiene en que se desarrolle y la atención a las posibles complicaciones que pudieran presentarse tendrán consecuencias para ambos. Por ello, no debemos separar el cuidado del niño del cuidado de la madre.

Durante el periodo neonatal el niño va a sufrir una serie de adaptaciones a la vida extrauterina; es el momento de detección precoz de enfermedades y malformaciones. Ya desde estos primeros días de vida cobra todo su sentido el concepto de salud como ausencia de enfermedad y bienestar emocional.

La lactancia y los primeros años de vida del bebé son otros periodos de especial importancia para el desarrollo óptimo del niño. La nutrición juega un papel muy importante en todo el ciclo de vida, pero muy especialmente en los periodos prenatal, postnatal y en la primera infancia.

2 Qué dieta seguir si buscas un embarazo

10 reglas para una alimentación que favorezca el buen desarrollo de la futura gestación

- 1.- Piensa en tu futuro embarazo como una buena excusa para iniciar conductas más saludable.
- 2.- Toma diariamente un complemento vitamínico que contenga las cantidades recomendadas por la SEGO de ácido fólico (400 µg) y yodo (150 µg) para el periódico preconcepcional.
- 3.- No aumentes el consumo de grasas. Puedes evitar una ganancia de peso excesiva moderando el consumo de pastelería, frutos secos y grasas de origen animal (mantequilla, panceta, mayonesas...) e hidratos de carbono de absorción rápida (azúcar, miel...).
- 4.- Evita los guisos: es mejor cocinar a la plancha o preparar los alimentos hervidos o al vapor.
- 5.- Procura incluir en todas tus comidas una o dos raciones de verduras, frutas y hortalizas.
- 6.- Aumenta el consumo de productos lácteos, preferiblemente desnatados. Por ejemplo, toma diariamente al menos 3 vasos de leche desnatada o semidesnatada junto con uno o dos yogures desnatados o un trozo de queso no muy curado.
- 7.- En cuanto a las proteínas, debes tomar carnes, pescados, huevos y legumbres en cantidades similares a las recomendadas antes del embarazo.
- 8.- Evita el tabaco, el café, el alcohol y cualquier otra droga.
- 9.- Aumenta el contenido en fibra de tu dieta (cereales, kivis, pan integral...).
- 10.- Reparte la ingesta diaria en 5 o 6 comidas al día.



3 Consejos preembarazo

Prepara cuerpo y mente

Si tu pareja y tú estáis pensando en ser padres, es interesante que la mujer se realice una revisión ginecológica antes de quedarse embarazadas, para descartar posibles problemas médicos o psicológicos que pudieran darse, como hipertensión arterial crónica, enfermedades cardiovasculares, pulmonares o diversas patologías endocrinológicas. Esta consulta con tu ginecólogo debe realizarse un año antes de cuando se pretenda iniciar la gestación.

Durante el periodo de búsqueda del embarazo, y si se está siguiendo un tratamiento médico por alguna enfermedad crónica o incluso temporal, es posible que deban realizarse cambios en la medicación, sustituyendo aquellos fármacos que puedan ser dañinos para el feto.

Si practicas deporte, antes del embarazo puedes seguir realizando la actividad física que más te guste, pero durante la gestación es aconsejable realizar un ejercicio moderado y suave, evitando deportes violentos.

No desesperes si no conseguís un embarazo rápido, pues esto depende de cada persona y de los factores tanto físicos como psíquicos de cada individuo. Factores como la angustia, los nervios, el estrés, etc. Si pasado un año no hubiese habido gestación, sería momento de realizar un estudio de fertilidad para poder determinar cuál es el motivo.



4 Test de embarazo

Test de embarazo

Los test de embarazo se basan en la detección en orina de la HCG (gonadotropina coriónica humana), hormona que comienza a producirse desde etapas muy iniciales del embarazo.

Esta hormona se detecta entre los días 6-15 posteriores a la concepción, por lo que en cuanto tengas una primera falta de tu menstruación puedes realizarte el test en casa, no son caros, son muy fáciles de utilizar y muy fiables. Es conveniente realizarlo con la primera orina del día.

Los falsos negativos.

Aunque se tenga en cuenta el día que se han mantenido relaciones, para calcular un embarazo, la precisión de esta prueba está relacionada con la ovulación, pues los espermatozoides pueden permanecer en las trompas hasta 5 días después de la relación, esperando a que se produzca dicha ovulación. Si a esto le añadimos que la implantación puede durar hasta 12 días y que se necesitan unos niveles determinados de hGC, se pueden obtener resultados negativos falsos hasta 3 semanas después de las relaciones, por ello es conveniente realizar el test una vez que se produzca la falta de menstruación.

Falsos positivos.

Ocurre con menor frecuencia, sobre todo si te sometes a tratamientos de infertilidad con hCG, en caso de tumores secretores de las gonadotropinas, niveles altos de hormona luteinizante (LH) y con terapia hormonal.

Test de la temperatura basal.

Una fórmula mucho más tradicional de confirmar un embarazo es la aplicación del método de temperatura basal. Se basa en el hecho de que la temperatura corporal es más baja al inicio del ciclo menstrual, durante la ovulación, y se eleva en el periodo infértil de la mujer. Por tanto, si la temperatura más alta (por encima de los 37 grados) se registra durante más de 18 días, es muy probable que el óvulo haya sido fecundado.

Para aplicar este método es importante que sigas la misma rutina todos los días:

- ✚ Tómate la temperatura al despertarte, antes de levantarte de la cama y sin hacer ningún esfuerzo físico. Es recomendable haber dormido entre 6 y 8 horas, de lo contrario hay que descansar al menos durante una hora antes de tomarla.
- ✚ Realízala cada día a la misma hora y en el mismo lugar, para evitar registros de temperaturas diferentes. Se recomienda hacerlo en la boca, en el ano o en la vagina, ya que la medición en la axila puede ser inexacta.

5 Primeros síntomas

Aunque no son exclusivos del embarazo, suelen ser las primeras sospechas.

Ausencia de regla: Suele ser el primer síntoma, sobre todo si tus ciclos son muy regulares. Si por el contrario, tus reglas son irregulares, un embarazo puede pasar desapercibido, por lo que debes prestar especial atención a otros síntomas significativos.

Náuseas y vómitos: los sufrirás sobre todo por las mañanas, nada más levantarte, o después de desayunar, aunque hay mujeres que los tienen durante todo el día. Comienzan después de implantarse el óvulo en el útero, debido a la alteración hormonal que supone. Para aliviar estos síntomas, debes comer poca cantidad y varias veces al día, de forma que tu estómago siempre esté trabajando, pero sin saturarlo. Leer estos artículos te resultará de gran ayuda:

<http://clanicamillet.es/blog/7-trucos-utiles-contras-las-nauseas-de-la-embarazada>
<http://clanicamillet.es/blog/nauseas-y-vomitos-durante-la-gestacion>

Cambio de gustos: el cambio hormonal puede producir cambios en el gusto y olfato. Tal vez, haya alimentos y olores que te gustasen y ahora los rechaces, o viceversa. Lo mejor es que sigas tus gustos en ese momento y mantengas una dieta sana y equilibrada.

Dolor premenstrual: Es muy habitual sentir dolor similar al que se sufre cuando tiene que llegar la menstruación, sobre todo durante las primeras semanas de embarazo e incluso antes de que sepas que estás embarazada, por lo que hay mujeres que creen que la regla está por llegar.

Aumento de las ganas de orinar: En las primeras semanas de embarazo, el útero comienza a crecer, comprimiendo la vejiga que está debajo de él e impidiendo que pueda llenarse completamente, por lo que la sensación de ganas de orinar aparecerá mucho antes.

Durante este período es importante que bebas mucha agua y que aumentes tu higiene íntima para evitar posibles infecciones de orina. Tras estas primeras semanas el útero crece hacia arriba, ocupando el resto de la pelvis y liberando la vejiga. Durante los últimos meses de embarazo las ganas de orinar volverán con más frecuencia

Cansancio y sueño: Durante las primeras semanas de embarazo puedes sentirte muy cansada y con ganas de dormir durante todo el día, por lo que debes descansar siempre que tengas ocasión. Esta sensación suele pasarse a las pocas semanas, aunque hay mujeres que tienen esta sensación durante

todo el embarazo. Si es así, es aconsejable que tu médico descarte la existencia de anemia o alguna otra patología.

Cambios en las mamas: Están congestionadas y en tensión por lo que pueden doler al tacto, e incluso molestarte el roce de la ropa. Estos cambios se notan desde los primeros días de embarazo, pues tu cuerpo empieza a prepararse para alimentar a tu bebé. Estos son algunos cambios en tu pecho que te ayudarán a identificar un embarazo:

- ✚ Hinchazón y aumento de tamaño de las mamas: es uno de los primeros signos de embarazo en muchas mujeres. El aumento se debe al cambio hormonal y la acumulación de grasa que se produce durante las primeras semanas. Alrededor de la sexta semana de embarazo, es posible que hayas aumentado hasta una talla de sujetador. Además, tus senos seguirán creciendo hasta el momento del parto y posteriormente, con la subida de la leche.
- ✚ Cambio de coloración, picores y estrías: el pezón se oscurece y su perfil se hace más sobresaliente. Verás que unas pequeñas glándulas situadas alrededor de las areolas segregan una sustancia grasa para que el pezón no se seque ni se agriete, pudiendo desempeñar su función alimenticia. Ten en cuenta que el crecimiento del pecho hace que las estrías y los picores en la piel sean más habituales. Además, puede que aprecies más unas venas azuladas en el pecho, dado que necesitará mayor aporte de sangre.
- ✚ Estrías: puede darse el caso de que aparezcan estrías durante el embarazo. Leer este artículo te ayudará a saber por qué se producen y cómo evitarlas: <http://clinicamillet.es/blog/estrias-durante-el-embarazo>
- ✚ Cambios de humor: Que tengas cambios de humor es muy normal, sobre todo en el primer y tercer trimestre. Si normalmente los sufres durante la regla, es muy posible que te pase durante el embarazo, debido a la revolución hormonal que se está produciendo en tu cuerpo. Si te notas cambios de humor exagerados, serios problemas de sueño o trastornos alimenticios severos, debes consultar con tu médico. Debes tener en cuenta que una de cada diez gestantes pueden sufrir depresión durante los meses de embarazo. Aquí tienes más información al respecto:
 - ✚ Se calcula que una de cada diez gestantes sufre depresión durante los meses de embarazo. Consulta con tu médico si detectas cambios de humor exagerados, problemas serios de sueño o cambios de los hábitos de alimentación, como inapetencia severa o incapacidad para dejar de comer. Todo ello interfiere en el desarrollo de un embarazo sano.
 - ✚ Mareos y desmayos: Los cambios hormonales provocan que los órganos de nuestro cuerpo se alteren, entre ellos el corazón y el cerebro, que son los principales responsables de los mareos y desmayos. Los estrógenos y la progesterona hacen que el flujo de sangre sea más lento y aumente su riego al útero, con lo que es más fácil que se produzcan síncope, es decir, que no llegue suficiente sangre al cerebro durante unos instantes y te sientas mareada o caigas al suelo. Lo habitual es recuperarse rápidamente y sin mayores complicaciones. Para prevenir los desmayos, lo mejor es sentarte con los pies en alto cuando te notes mareada

6 Alimentación en el embarazo

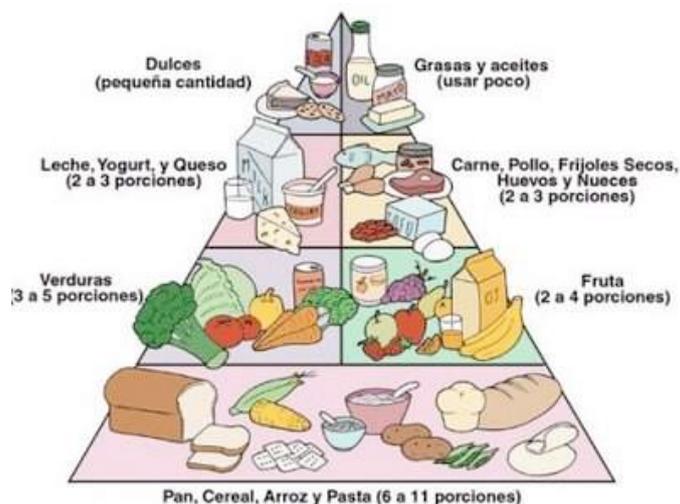
Durante el embarazo, tu metabolismo va cambiando en función de las necesidades de tu cuerpo, por tanto, el objetivo nutricional es ingerir determinados grupos de alimentos con el fin de cubrir tanto tus propias necesidades como las de tu bebé.

Cuando estás embarazada, el aumento de calorías que necesitas debes aportarlo con alimentos nutritivos, ya que hay numerosas sustancias que aportan gran cantidad de “calorías vacías”, como las bebidas alcohólicas y carbonatadas o las golosinas.

La pirámide nutricional.

Debes tomar abundantes alimentos de la base de la pirámide nutricional y disminuir la cantidad a medida que vayas ascendiendo en la misma.

- ✚ Primer nivel: pan, cereales, arroz y pasta. Estos alimentos te aportarán hidratos de carbono y fibra.
- ✚ Segundo nivel: verduras. También aportan hidratos de carbono, proteínas de bajo nivel biológico y fibra.
- ✚ Tercer nivel: frutas. Aportan hidratos de carbono y fibra. Debes tomar 3 o 4 porciones al día, evitando los zumos azucarados y las frutas en almívar.
- ✚ Cuarto nivel: leche y derivados lácteos. Aportan calcio, proteínas de alto valor biológico y grasas.
- ✚ Quinto nivel: carne, pescado, legumbres y huevos. Aportan proteínas de alto valor biológico, grasas y hierro, vitamina B12, yodo y zinc.
- ✚ Sexto nivel: aceites y grasas. Aportan calorías y grasas. Los frutos secos, además, aportan proteínas, algunas vitaminas y minerales. Los alimentos de este nivel debes tomarlos una vez al día, e incluso si es posible, evitar su consumo.
- ✚ Séptimo nivel: azúcar, miel y platos elaborados. Aportan muchas calorías. También es conveniente que los evites.



7 Vitaminas en el embarazo

Estos nutrientes son indispensables durante tu embarazo:

Ácido fólico (vitamina B9).

Es una de las vitaminas esenciales para la división celular y su participación en la formación de la sangre es muy importante. Puedes encontrar esta vitamina en los vegetales de hoja verde, las frutas, las legumbres, el hígado o los cereales integrales.

Vitamina B12.

Es otra de las vitaminas esenciales para la división celular. AL igual que el ácido fólico, su participación en la formación de sangre es muy importante. Su acción es conjunta a la vitamina B9 o ácido fólico. La cantidad diaria recomendada es de 2,5 µg/día. Puedes encontrar esta vitamina en carnes, pescados, leche y derivados.

Vitamina B6.

Importante vitamina, cuya carencia puede provocar anemias. Puedes ingerirla a través de la carne, los cereales y los frutos secos.

Vitamina C.

Ayuda en el proceso de absorción del hierro, actúa como antioxidante y participa en la formación de encías y dientes. Si eres o has sido fumadora o has tomado anticonceptivos, debes aumentar esta cantidad. La vitamina C se encuentra en frutas y verduras.



Vitamina A.

La vitamina A o retinol favorece el crecimiento y desarrollo de huesos, piel, mucosas, uñas, pelo y esmalte de dientes. Es imprescindible para el correcto desarrollo de la vista, pues mejora la visión nocturna y previene enfermedades como cataratas, glaucoma, pérdida de visión y ceguera crepuscular. Esta vitamina previene enfermedades infecciosas al estimular la producción de anticuerpos y aumentar la resistencia a la infección, además es un excelente antioxidante natural.

Esta vitamina se encuentra en alimentos como el huevo, la carne, la leche y sus derivados, el hígado (sobre todo el de bacalao) y los riñones.

Vitamina D.

La vitamina D se sintetiza en la piel por la acción de la radiación solar y se acumula en el hígado, el cerebro, la piel y los huesos. Esta vitamina mantiene los niveles de calcio y fósforo normales en la sangre, participa en el crecimiento y maduración celular y fortalece el sistema inmunitario.

Vitamina E.

La vitamina E tienen una función antioxidante, lo que mantiene la integridad de las membranas celulares y promueve la cicatrización, retrasando el envejecimiento. Además, aumenta la respuesta del sistema inmunitario al estimular la producción de células de defensa. Una dieta equilibrada no necesita aporte extra de vitamina E.

Vitamina K.

La vitamina K es la vitamina de la coagulación, se acumula en el hígado y allí forma parte de la síntesis de algunos de los factores de la cascada de coagulación.



8 Dolencias en el embarazo

Estas dolencias suelen ser frecuentes durante el embarazo.

Anemia.- El cansancio, la fatiga y la poca resistencia al ejercicio físico son los síntomas principales. Puede darse palidez en la piel y bajo las uñas, y algo de taquicardia; esto se debe a que al haber menos glóbulos rojos en sangre que transporten oxígeno, el corazón trabaja más deprisa para que fluya más sangre y se compense. Aunque tu bebé no tenga estos síntomas, aunque tu bebé no tengas estos síntomas, si la anemia es muy prolongada y grave se retrasará su crecimiento, e incluso podría aparecer sufrimiento fetal.

La falta de hierro es la causa más frecuente de anemia durante el embarazo, por lo que te ayudará tomar alimentos como las legumbres, las verduras, el pescado, la carne roja o blanca y el hígado. La analítica del inicio del embarazo nos dirá si los niveles de hierro son correctos, y unos meses después se repetirán dichas analíticas para comprobar que siguen en los niveles adecuados. En ocasiones puede ser necesario tomar suplementos que aporten mayor cantidad de hierro hasta después del parto.

Náuseas y vómitos.- Los sufrirás sobre todo por las mañanas, nada más levantarte, o después de desayunar, aunque hay mujeres que los tienen durante todo el día. Comienzan después de implantarse el óvulo en el útero, debido a la alteración hormonal que supone. Para aliviar estos síntomas, debes comer poca cantidad y varias veces al día, de forma que tu estómago siempre esté trabajando, pero sin saturarlo.

Cefaleas.- Hay muchos tipos de dolores de cabeza, pero sólo algunos aumentan o aparecen durante el embarazo. Otros incluso disminuyen su intensidad y frecuencia: las migrañas, por ejemplo, se alivian en el 80% de las embarazadas.

El dolor de cabeza que aumenta con más frecuencia durante el embarazo es la cefalea tensional, llamada así porque se relaciona con la tensión emocional y muscular. Su empeoramiento se debe a la ansiedad o a cambios posturales en la espalda, empeorando según avanza el embarazo. El dolor suele localizarse en la frente o en la nuca; la sensación es de rigidez o de opresión, acompañado de dolor lumbar y de los músculos cervicales. Para aliviar estos síntomas, debes hacer reposo y si es necesario tomar una pequeña cantidad de paracetamol. El tratamiento consiste en reposo con analgésicos suaves, como el paracetamol.

La preeclampsia es una enfermedad que puede aparecer durante el embarazo. Se caracteriza por un aumento de la tensión arterial, presencia de proteínas en la orina y edemas (retenciones de líquido). Uno de los síntomas principales es el dolor de cabeza cerca de la nuca, aparece de golpe y es intenso, acompañado de otros síntomas como somnolencia, desorientación, alteraciones de la visión, dolor abdominal, náuseas y vómitos. Se considera una situación de urgencia, por lo que si sospechas que puedes sufrirla, debes acudir inmediatamente al hospital.

Lumbago.- Lo sufren más de la mitad de las embarazadas en la parte más baja de la espalda, la zona lumbar. Suele darse a partir del séptimo mes de embarazo y no remite hasta después del parto.

Para aliviar el dolor de forma inmediata se puede tomar un paracetamol, si el médico no ha dicho lo contrario, pero hay otras pautas que te ayudaran a combatir esta dolencia:

- + Camina con zapatos de tacón bajo, que facilitan una buena postura. No utilices zapatos totalmente planos o con demasiado tacón.
- + Haz mayor reposo, evita la actividad física y cargar peso.
- + Aplica calor en la región lumbar, te aliviará.
- + Al dormir, hazlo siempre de lado, preferiblemente con una almohada entre las rodillas y brazos para que la espalda tenga una posición óptima y se relajen todos los músculos.
- + Realiza ejercicios de fisioterapia, yoga u otros ejercicios que te ayuden a mantener una buena postura y relajen la espalda.

Hipersomnia.- Es la sensación de sueño de forma excesiva, algo muy normal entre embarazadas, sobre todo durante el primer trimestre. Aunque duermas muchas horas, sentirás que al levantarte te cuesta mucho despertar del todo y durante todo el día puedes notar una somnolencia excesiva que te obligue a echar varias cabezadas.

Si esta sensación persiste hasta el punto de darte problemas, debes acudir a tu médico para valorar el tratamiento necesario. Antes de llegar a este punto, intenta realizar ejercicio de manera moderada, comer sano y hacer cenas ligeras, marcándote también unas horas de sueño.

Dolor de abdomen.- La causa principal suele ser el exceso de gases. El aumento del nivel de progesterona hace que el intestino no se contraiga de manera habitual, acumulándose alimento o gases y provocando una distensión abdominal. Además el aumento del tamaño del útero comprime más esta zona, haciendo que aumente el dolor.

Por otra parte, el dolor abdominal puede ser una señal para detectar otros problemas como posible aborto, embarazo ectópico o incluso una apendicitis.

Estreñimiento.- Es muy común sufrirlo durante el embarazo. Para ayudar a tu organismo, debes aumentar la ingesta de fibra con vegetales y frutas. También es importante beber agua de manera frecuente, acompañando todo esto de paseos que estimularán el movimiento intestinal.

Intenta marcarte unos horarios para ir al baño; lo más recomendable es que vayas por la mañana nada más levantarte. Trata de evitar la toma de laxantes, a no ser que padezcas un estreñimiento demasiado prolongado.

Sangrado vaginal- Durante el embarazo dejas de tener la regla, por lo que si notas algún manchado, estarás teniendo una “pérdida”. Normalmente esta sangre es más oscura y espesa de lo habitual, pues va acompañada de moco y además está coagulada. Es más común que estas pérdidas se produzcan durante el primer trimestre de embarazo y la mayoría de veces no tienen mayor

importancia, aunque es conveniente que acudas a tu médico para asegurarte de que todo se desarrolla correctamente. Si por el contrario, estas pérdidas son continuas o abundantes, acude al hospital de manera urgente, sobre todo si también notas dolor abdominal, pues puede ser señal de un riesgo de aborto que podría evitarse si se interviene a tiempo.

Si las pérdidas son continuas o abundantes, acudir al hospital se convierte en una urgencia. Más aun si se acompaña de un dolor abdominal o pélvico, ya que puede indicar que hay un aborto en curso que quizá puede evitarse si se interviene a tiempo.



Crecimiento de tu futuro bebé.

A los 25 días de gestación, su corazón comienza a latir una media de 60 veces por minuto. Empiezan a formarse el tubo neuronal, las extremidades, el tubo digestivo, los pulmones, los riñones y el hígado.

Cambios en tu cuerpo.

Desde el primer mes la mayoría de mujeres esperan notar los primeros cambios en el vientre, pero el útero aún tiene su tamaño habitual. Sin embargo, es posible sentir hinchazón y molestias similares a los síntomas premenstruales.

El primer cambio que se suele notar es en el aumento y tensión en el pecho, debido a la subida de los niveles de progesterona y estrógenos. También puedes notar más ganas de orinar a causa del aumento del flujo sanguíneo y del paso de mayor cantidad de líquido por los riñones.

Emocionalmente, puedes sentirte algo insegura y estresada, sobre todo si eres primeriza, pues todos los cambios que va a experimentar tu cuerpo son totalmente nuevos. Además, los cambios hormonales que se producen, pueden causar inestabilidad emocional.

En cuanto a la alimentación, las primeras semanas de embarazo, comienza la formación del tubo neuronal de tu bebé por lo que es necesario un aporte extra de vitamina B12 y ácido fólico.

Pruebas que debes realizarte.

En tu primera visita al ginecólogo, éste te confirmará el embarazo a través de una ecografía, pudiendo observar el interior del útero y comprobando así que hay un embrión en crecimiento. A partir de la séptima semana de embarazo se podrá verificar que existe latido fetal.

Cuando se produce la implantación del óvulo fecundado en el útero, sus células generan una sustancia llamada gonadotropina coriónica humana (HCG)", que hace que el embarazo se desarrolle sin problemas. Puede detectarse tanto en sangre como en orina; es por ella por lo que puede detectarse en los test de embarazo caseros pasada al menos una semana de retraso de la regla.

10 Segundo mes

Durante este mes se cierra el tubo neuronal y se desarrollan el aparato nervioso y el muscular. Además se forma el estómago y aparece una protuberancia que más adelante dará lugar al pene o al clítoris.

Cambios en tu cuerpo.

Empezarás a sentirme más fatigada y posiblemente tengas náuseas, sobre todo durante la mañana. Tendrás la tensión arterial más baja de lo habitual y a medida que avance tu embarazo irá subiendo.

El volumen sanguíneo materno va aumentando durante el embarazo para poder cubrir las necesidades maternas y fetales, y para proteger a la madre de los efectos vinculados a la pérdida sanguínea durante el parto. Este aumento sanguíneo puede que donde más lo notes sea en la zona genital, pues comienza a tener un color más oscuro y azulado. El cuello del útero se vuelve más blando por lo que es posible que tengas un leve manchado tras las relaciones sexuales.

Por otra parte, el sistema inmunitario se hace más “débil” con el fin de tolerar la presencia de las células fetales y placentarias, por lo que puede hacerte más susceptible de padecer infecciones.

El útero va aumentando su tamaño, aunque aún no notarás el vientre de mayor tamaño, si notarás son mayores ganas de orinar. Si que apreciarás un aumento del pecho y mayor pesadez y sensibilidad en ellos. Notarás que las areolas se oscurecen y que aparecen pequeños nódulos llamados “Tubérculos de Montgomery”. Además, es posible que queden más visibles las venas del pecho debido al aumento del flujo sanguíneo a las mamas. Es aconsejable que mantengas esta piel bien hidratada para evitar la aparición de estrías.



11 Tercer mes

Se oye el latido, el sistema nervioso de tu bebé está totalmente formado y puede empezar a moverse. Van formándose también lo que serán los dientes de leche.

Cambios en tu cuerpo.

El útero sigue creciendo, por lo que empezarás a notarte “tripita”, que irá cogiendo una forma cada vez más redondeada; empezarás a notar a tu bebé, sobre todo si no es tu primer embarazo. Este aumento del tamaño del útero hace que los ligamentos de éste se distiendan, por lo que puedes sentir alguna molestia, similar al dolor pre-menstrual. Mientras no tengas ningún manchado o molestias al orinar no tiene ninguna importancia.

En algunas mujeres pueden producirse mareos o incluso algún síncope con pérdida de conciencia momentánea. Para evitar esto debes mantenerte activa y evitar sitios con mucha aglomeración de gente, además de evitar los cambios bruscos de postura. También debes tomar mucho líquido para evitar la deshidratación que pueden provocar los vómitos típicos de este trimestre.

El aumento de estrógenos y progesterona sobre la hormona que estimula los melanocitos puede hacer que notes mayor pigmentación en tu piel o incluso que aparezcan pequeñas manchitas. En la mayoría de casos desaparecen tras el parto, pero es importante que mantengas la piel hidratada y protegida del sol.

En este periodo la media de aumento de peso es de 2kg aunque si no lo has ganado debido a los vómitos o por otros motivos, no debes preocuparte pues no será perjudicial para tu bebé.

Qué alimentación debes seguir.

Algunos hábitos pueden minimizar las náuseas y vómitos: <http://www.clinicamillet.es/blog/7-trucos-utiles-contras-las-nauseas-de-la-embarazada/>

Pruebas que debes realizarte.

En la semana 12, es fundamental comprobar el grosor del pliegue nucal a través de la “Eco Doppler de Semana 12”, que puede alertar sobre posibles anomalías. Determinadas alteraciones cromosómicas sólo podrán diagnosticarse examinando células del líquido amniótico, de la sangre o de las vellosidades coriales.

11 Cuarto mes

El cordón umbilical sigue creciendo y el feto se mueve libremente. Su piel es rosada y transparente y empieza a formarse el pelo. Ya puede oír tu voz. Tu bebé pesará unos 170 gramos y mide entre 15 y 18 cm.

Cambios en tu cuerpo.

Durante este mes irán desapareciendo las náuseas y el cansancio y es probable que puedas llegar a percibir algún leve movimiento del bebé. Tu vientre seguirá creciendo y puedes tener molestias abdominales. Además puedes sufrir infecciones bucales y sangrado de encías. También puedes tener calambres nocturnos debido a la compresión de los nervios de las piernas y mayores ganas de orinar por la compresión de la vejiga.

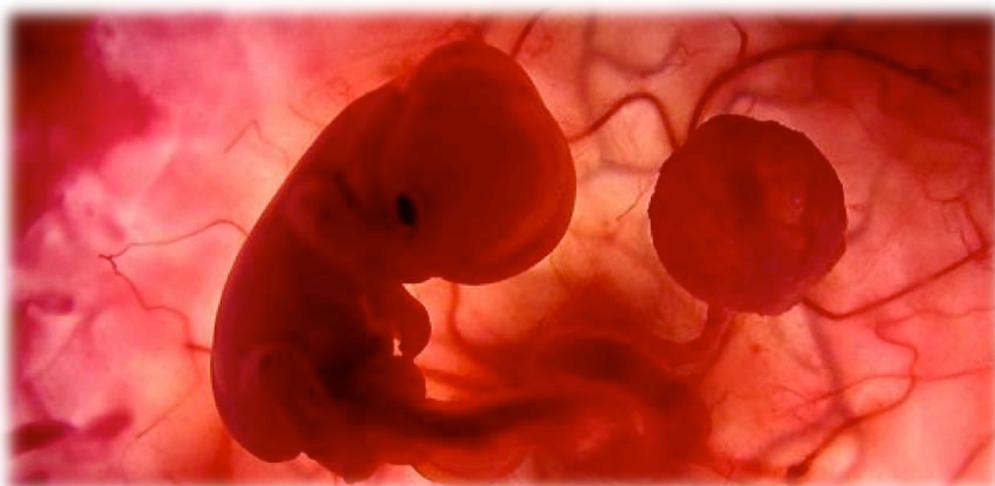
Alimentación que debes seguir.

Es importante el consumo de pescado y marisco por su aporte proteínico de alto valor biológico; además son bajos en grasas saturadas y contienen ácidos Omega 3, aunque es recomendable evitar el consumo de pez espada, emperador o caballa y limitar a una vez a la semana el atún blanco o el bonito.

Pruebas que debes realizarte.

La amniocentesis es una prueba diagnóstica prenatal que consiste en la extracción, mediante punción de una muestra del líquido amniótico que rodea el feto. A partir de este líquido se obtienen células fetales que permiten realizar el estudio genético.

Normalmente se realiza entre las semanas 15 y 21 de gestación. Posee una altísima fiabilidad en la confirmación o descarte de defectos cromosómicos en el feto.



12 Quinto mes

El feto crece rápidamente: la sangre se forma ya en la médula ósea y el tejido adiposo comienza a producir calor.

Cambios en la madre.

Algunas mujeres comienzan a secretar por los pezones un líquido amarillento, casi transparente, llamado calostro. Empezarás a disfrutar de la acción de la progesterona que hará tu vida más placentera y optimista, haciéndote sentir más fuerte y enérgica.

La concentración de grasas en la sangre aumenta a partir de este mes, ya que aumentan más las demandas nutricionales fetales. Por eso, en la analítica de este trimestre verás tu colesterol y triglicéridos más altos, pero está dentro de lo normal. Con el azúcar ocurre algo similar, tu organismo se resistirá a la acción de la insulina producida por tu páncreas, y si este no es capaz de producir la cantidad necesaria para controlar el azúcar durante el embarazo, podrás padecer de diabetes gestacional. Para controlar el nivel de azúcar, tendrás que hacerte el Test de O'Sullivan, conocida como "prueba del azúcar".

Pruebas que debes realizarte.

Entre la semana 18 y 22 se realizará la Eco Doppler de 20 semanas. Es la más importante del embarazo pues a través de ella se detectarán posibles anomalías fetales. Aquí lo tienes muy bien explicado: <http://www.clinicamillet.es/blog/ecografia-doppler-de-la-semana-20/>



13 Sexto mes

Cambios en tu cuerpo

Tu barriga continúa creciendo, y llegados a este punto, para controlar ese exceso de peso que hace que se pierda tu centro de gravedad, tu columna vertebral y zona lumbar se curvarán para compensar dicha inestabilidad, además notarás que tus piernas tenderán a colocarse más separadas para mejorar la base de tu cuerpo. Por otra parte, notarás algo de dificultad al respirar pues el diafragma comienza a elevarse y la respiración se realizará principalmente con los músculos del tórax, sin ayuda abdominal.

Alimentación que debes seguir.

En este momento del embarazo suele producirse una disminución de la concentración de glóbulos rojos y hemoglobina en sangre que originan un cierto estado de anemia. La falta de hierro es con gran diferencia la causa más frecuente de anemia “verdadera” durante el embarazo.

Las mejores fuentes de hierro en la dieta son las carnes y especialmente el hígado. También te aportará hierro, aunque en menor cantidad, las verduras y legumbres. Por otra parte, si el ginecólogo te recomienda un suplemento de hierro, debes saber que puede provocar estreñimiento, por lo que debes aumentar el consumo de fibra.

Pruebas que debes realizarte.

En este mes se te pedirá la analítica del segundo trimestre. Es parecida a la del primer trimestre, muy parecida a la del primero.



14 Séptimo mes

Cambios en tu cuerpo.

El útero crece hasta situarse entre tus costillas; debido a esta distensión uterina pueden aparecer estrías gestacionales que pueden causar picor.

El diafragma se sigue elevando, dejando menos espacio a tus pulmones, por lo que notarás que te fatigas más. Tu estómago también se desplazará por lo que puedes notar ardores o reflujo. La curvatura lumbar se hace algo más pronunciada por lo que puedes notar alguna molestia, y es habitual también en ciertas mujeres, tener una leve pérdida de memoria y dificultad para concentrarte.

Puedes notar más los movimientos de tu bebé, ya tiene mayor tamaño y fuerza y aún tiene sitio suficiente para moverse. Más adelante, debido a la falta de espacio, no lo notarás tanto. Otros síntomas que puedes notar este mes son: pérdida de cabello o por el contrario, aumento de vello en algunas zonas del cuerpo (que desaparece tras el parto) debido al aumento del nivel de andrógenos producidos por ovarios y placenta o un mayor crecimiento de las uñas.

Alimentación que debes seguir.

En caso de que padezcas diabetes gestacional, corres el riesgo de que tu bebé reciba más cantidad de azúcar de la que necesita y aumente demasiado de peso, por lo que si es tu caso, es importante que cambies tus hábitos alimenticios y realices ejercicio moderado.



15 Octavo mes

Cambios en tu cuerpo.

Es muy probable que empieces a notar contracciones en tu útero, se llaman “Contracciones de Braxton Hicks”; se caracterizan por ser esporádicas, impredecibles y de baja intensidad, por lo que no notarás demasiada molestia.

Puedes notarte los pies hinchados, esto se debe a que el tamaño del útero dificulta el retorno venoso debido a la compresión de la vena cava. Evita pasar mucho tiempo de pie o sentada. Trata de dar paseos cortos, usa zapatos cómodos con tacón bajo y date duchas en las piernas alternando agua fría y tibia; además es conveniente usar medias elásticas de compresión fuerte.

Probablemente notes un aumento en las secreciones vaginales, que tienen un color blanquecino y espeso, y que controlan la flora bacteriana vaginal.

Alimentación que debes seguir.

Es aconsejable que continúes con la toma de ácido fólico hasta el final del embarazo.

Pruebas que debes realizarte.

En este punto se controlará especialmente tu peso y tensión, y se te reañará una nueva analítica que incluirá un estudio de coagulación, pues es muy aconsejable antes de realizar una anestesia epidural o una cesárea.

Entre la semana 32 y 36 se realizará la Ecografía Doppler de 32 semanas, con la que se verá si el feto crece de acuerdo a lo establecido. Además podrá verse la estática fetal, pues es importante ver en este periodo de embarazo, cómo se sitúa el feto (si está “de cabeza”, “de nalgas” o “atravesado”).



15 Noveno mes

Cambios en la madre.

En este periodo puede aparecer un pequeño sangrado debido a la dilatación del cuello uterino por el inicio de las contracciones. También puede producirse la expulsión del tapón mucoso, (similar al flujo vaginal, de consistencia pegajosa y de color desde transparente hasta marrón).

Se estima como fecha probable de parto cuando se cumplen las 40 semanas de embarazo, aunque este puede prolongarse una o dos semanas más. Si llegados a ese punto no se ha producido el parto de manera natural, se inducirá para evitar posibles complicaciones.

La fecha probable de parto es cuando se cumplen las 40 semanas de gestación. Sin embargo, el embarazo puede prolongarse hasta la semana 41 o 42. Llegados a esta fecha se trata de un embarazo cronológicamente prolongado y, si no se ha producido el parto de manera natural, se debe ingresar a la embarazada para inducir el parto con el fin de evitar posibles complicaciones.

Leer estos artículos te resultará de gran ayuda:

<http://clanicamillet.es/categoria/parto/lo-que-debes-saber-sobre-el-parto/>



16 Cuándo ir al hospital

Estos son los síntomas más comunes que te indicarán que ha llegado el momento del parto:

<http://clanicamillet.es/categoria/parto/lo-que-debes-saber-sobre-el-parto/>

QUÉ DEBES LLEVAR AL HOSPITAL.

Esta información te será muy útil para conocer lo que necesitas llevar al hospital el día del parto, tanto para tu bebé como para ti.

<http://clanicamillet.es/categoria/parto/que-debo-llevar-al-hospital/>

