

Aunque no lo haya notado, desde que queda embarazada su cuerpo empieza a cambiar de maneras milagrosas. Estos cambios están preparando su cuerpo para ser el lugar perfecto para que su bebé se desarrolle y crezca hasta el día hermoso en que finalmente se conozcan cara a cara. Este folleto es una descripción general de algunos de los cambios que puede esperar que le sucedan a su cuerpo durante el embarazo.

Pechos

¿Ha notado que sus pechos están más sensibles y están creciendo? Tal vez este fue una de las señales que la hizo sospechar que estaba embarazada. Estos cambios son obvios. Pero hay otros cambios que le ocurren a sus pechos mientras se preparan para amamantar. Entre la sexta y la octava semana de embarazo, sus pechos serán considerablemente más grandes. La capa de grasa de sus pechos se está ensanchando y la cantidad de glándulas mamarias está aumentando. Sus pechos continuarán aumentando de tamaño y de peso durante el primer trimestre. Sus pechos se sentirán más firmes y sensibles.

A medida que crecen, notará que las venas de los pechos lucirán más oscuras y más cerca de la superficie. Esto se debe a que la circulación sanguínea aumenta para incrementar el crecimiento. También puede notar que sus pezones y la piel más oscura alrededor de ellos llamada areola se vuelve más oscura y más áspera. Los pezones también pueden sobresalir más ahora. Esto ayuda a que el bebé pueda prenderse de manera firme a los pechos. Entre la semana 12 y la 14 de embarazo, los pechos pueden empezar a producir calostro, el fluido que alimentará al bebé y lo protegerá los primeros días antes de que salga la leche. El calostro probablemente será espeso y amarillo al principio y, hacia el final del embarazo, será pálido y casi transparente.

Náuseas y Vómitos

Una de las quejas más comunes de las mujeres embarazadas son las "náuseas matutinas". Las mujeres sienten náuseas y a veces vomitan a primera hora de la mañana cuando el estómago está vacío. Mientras que las "náuseas matutinas" duran un período corto durante el día, algunas mujeres sienten náuseas por períodos más prolongados y algunas mujeres hasta la etapa final del embarazo. Las náuseas matutinas son provocadas por cambios en las hormonas. Hay algunas cosas que puede hacer que pueden ayudarla a sentirse más cómoda: Coma galletas con sal, pretzels o tostadas secas antes de levantarse y espere 15 minutos. Ingiera comidas más pequeñas pero más frecuentes. Evite los alimentos picantes, grasosos y ácidos. Comer alimentos sin sal es lo mejor. Si las náuseas o los vómitos se agravan, infórmele a su médico. Siempre consulte a su médico antes de tomar cualquier medicación o remedios a base de hierbas.

Cansancio

Durante los primeros tres meses, puede sentirse exhausta todo el tiempo, sin importar cuánto duerma. Esto pasará. Pero mientras se sienta así, duerma una siesta de ser posible. Alimentarse bien y ejercitarse pueden ayudarla a sobrellevar este período en su embarazo.

Constipación y Hemorroides

Al menos la mitad de todas las mujeres embarazadas tienen problemas de constipación. Una de las razones pueden ser los cambios hormonales que disminuyen el movimiento de alimentos a través del tracto digestivo. Durante la última parte del embarazo puede que el útero haga presión sobre el recto. Las mujeres embarazadas que están constipadas a menudo también tienen hemorroides. Las hemorroides son venas hinchadas en el recto. Algunas sugerencias que pueden ayudar: Beba mucho líquido, al menos ocho vasos por día. Incluya jugos de frutas, como jugo de ciruelas pasas. Consuma alimentos altos en fibras, como frutas y verduras crudas y cereales integrales. Haga ejercicio de manera diaria.

Calambres y Dolor en la Ingle o Pelvis

En el último trimestre, puede notar calambres en las piernas. Estirar las piernas antes de acostarse puede ayudar a aliviar los calambres. Si tiene un calambre, levante los dedos en dirección a las rodillas para elongar el músculo y aliviar el calambre. A medida que el útero crece, los ligamentos redondos se estiran y extienden. Los ligamentos que se estiran pueden causar un dolor agudo en su abdomen, a menudo en el costado, o un dolor leve. Los dolores son más comunes entre la semana 18 y la 24. Cuando sienta dolor inclínese en dirección a este para aliviarlo.

Orinar de Manera Frecuente

Esto es causado por presión del útero en expansión en la vejiga, la cual contiene la orina. A medida que su útero crece y se eleva hacia la parte alta del abdomen, los síntomas a menudo desaparecen. Sin embargo, probablemente volverán hacia el final del tercer trimestre cuando el bebé se deslice hacia la pelvis y vuelva a presionar la vejiga. Tal vez note que tiene pérdidas de orina cuando estornuda o tose.

Acidez Estomacal

La acidez estomacal es un dolor agudo y con ardor que se siente primero en el estómago y luego asciende hasta la garganta. Cuando está embarazada, el cuerpo produce una hormona para relajar los músculos. Esto permite que los huesos pélvicos se separen. También ralentiza la digestión y relaja el músculo que mantiene la comida digerida y los ácidos en el estómago, y evita que vuelvan al esófago. Esto empeora con el útero haciendo presión sobre el estómago.

Para aliviar la acidez, intente lo siguiente: Ingiera cinco o seis comidas pequeñas por día en lugar de dos o tres grandes. No consuma alimentos que producen gases como frijoles, col, brócoli crudo, etc. También evite comidas grasosas y picantes. Coma al menos una hora antes de acostarse.

Adormecimiento y Hormigueo

A medida que el útero crece, se apoya en determinados nervios, lo que puede resultar en adormecimiento y hormigueo en las piernas, los dedos de los pies y a veces los brazos. Si siente un dolor agudo en las nalgas que se extiende hasta la pierna, incluso hasta los dedos de los pies, entonces tiene que ver con el nervio ciático. Esto no es grave usualmente y se irá luego de que nazca el bebé.

Cambios en la Piel

Cuando está embarazada, produce hormonas que afectan determinadas áreas de la piel. Le pueden salir manchas amarillentas e irregulares alrededor y encima de los ojos, encima de los pómulos o sobre el labio superior. Estas marcas a menudo desaparecen o se aclaran después del embarazo cuando los niveles hormonales vuelven a ser normales. Muchas mujeres notan una línea oscura que va desde arriba hacia abajo del abdomen. Las estrías a veces son lo más preocupante del embarazo, especialmente para las adolescentes. Sin embargo, son una parte normal del embarazo. Su gravedad depende de la elasticidad de la piel. Aparecen en el abdomen y a veces en los pechos, los muslos y las nalgas. Ninguna crema, ni siquiera la manteca de cacao, ayudará a prevenir las estrías. Es la habilidad de la piel para estirarse, no su suavidad, lo que afecta a las estrías. Si bien la mayoría de las estrías se aclaran y se vuelven de color plateado, hay algunas cremas de venta bajo receta que pueden ayudar a disminuir las estrías después del embarazo. Consulte a su médico si tiene inquietudes.

Venas Inflamadas y Varicosas

La inflamación es normal durante el embarazo. A menudo ocurre en las piernas. Es causada por el útero que crece y hace presión sobre los vasos sanguíneos que transportan fluidos desde los pies y los tobillos. Poca proteína en su dieta también puede causar que el cuerpo retenga líquidos.

Si tiene inflamación en las manos y el rostro, infórmeselo a su médico, porque esto puede significar otro problema. Las venas varicosas son venas inflamadas que aparecen la mayoría de las veces en las piernas pero también pueden aparecer alrededor de la vagina. Son causadas por la presión del peso del bebé en las venas. Tienden a aparecer más a menudo si tiene que pararse o sentarse por períodos prolongados. Aquí hay algunas cosas que puede hacer para reducir la inflamación y aliviar la incomodidad: Levante las piernas cuando sea posible. Acuéstese de lado en la cama. No utilice nada que apriete las piernas, como medias ajustadas en sus tobillos y haga ejercicio de manera diaria.

Falta de Aire

Puede sentir falta de aire a medida que el bebé crece y ocupa espacio en su abdomen. A medida que su bebé crece en el útero, el útero se expande y ocupa más lugar en el abdomen. Llegado el tercer trimestre, el útero ha crecido tanto que hace presión sobre los órganos digestivos y el diafragma, y estos hacen presión sobre los pulmones. Esto limita el espacio que tienen los pulmones para expandirse y eso puede causarle falta de aire. Unas semanas antes de dar a luz, la cabeza del bebé se moverá hacia abajo en el útero. Esto usualmente ocurre entre la semana 36 y la 38 de embarazo en las mujeres que no han estado embarazadas antes. En el caso de las mujeres que han tenido un embarazo previo, puede no ocurrir hasta el comienzo del trabajo de parto. Cuando esto sucede, verá que le resulta más fácil respirar.

Resources

1. "Pregnancy Week 1 - 2." American Pregnancy Association, 23 July 2021, americanpregnancy.org/week-by-week/1-and-2-weeks-pregnant/. Accessed 12/16/20
2. "Nausea during Pregnancy." American Pregnancy Association, 16 July 2021, americanpregnancy.org/pregnancy-health/nausea-during-pregnancy/. Accessed 12/16/20
3. "Morning Sickness." American Pregnancy Association, 16 July 2021, americanpregnancy.org/pregnancy-health/morning-sickness-during-pregnancy/. Accessed 12/16/20
4. OASH Office on Womens Health. "Body Changes and Discomforts | Office on Women's Health." You're Pregnant Now What? Body Changes and Discomforts, U.S. Department of Health and Human Services, 30 Jan. 2019, www.womenshealth.gov/pregnancy/youre-pregnant-now-what/body-changes-and-discomforts. Accessed 12/16/20
5. "Breast Changes during Pregnancy." American Pregnancy Association, 20 July 2021, americanpregnancy.org/pregnancy-health/breast-changes-during-pregnancy/. Accessed 12/16/20
6. "Common Discomforts of Pregnancy." American Pregnancy Association, 16 July 2021, americanpregnancy.org/your-pregnancy/7-common-discomforts-pregnancy/. Accessed 12/16/20
7. "Constipation in Pregnancy." American Pregnancy Association, 16 July 2021, americanpregnancy.org/pregnancy-health/constipation-during-pregnancy/. Accessed 12/16/20
8. "Pregnancy Weight Gain." American Pregnancy Association, 16 July 2021, americanpregnancy.org/pregnancy-health/pregnancy-weight-gain/. Accessed 12/16/20
9. "Back Pain during Pregnancy." American Pregnancy Association, 16 July 2021, americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/pregnancy-health-wellness/back-pain-during-pregnancy/. Accessed 12/16/20
10. "Mood Swings during Pregnancy." American Pregnancy Association, 16 July 2021, americanpregnancy.org/pregnancy-health/mood-swings-during-pregnancy/. Accessed 12/16/20
11. OASH Office on Womens Health. "Mental Health | Office on Women's Health." Mental Health Good Mental Health Stress and Your Health, U.S. Department of Health and Human Services, 14 Mar. 2019, www.womenshealth.gov/mental-health/. Accessed 12/16/20
12. "Stress during Pregnancy." American Pregnancy Association, 16 July 2021, americanpregnancy.org/naturally/treat-stress-naturally-pregnancy/. Accessed 12/16/20
13. "Pregnancy Pains." American Pregnancy Association, 16 July 2021, americanpregnancy.org/pregnancy-complications/pregnancy-pains/. Accessed 12/16/20
14. "Pregnancy Cramps." American Pregnancy Association, 16 July 2021, americanpregnancy.org/your-pregnancy/cramping-during-pregnancy/. Accessed 12/16/20
15. "Headaches in Pregnancy." American Pregnancy Association, 16 July 2021, americanpregnancy.org/pregnancy-health/headaches-and-pregnancy/. Accessed 12/16/20
16. OASH Office on Womens Health. "Prenatal Care | Office on Women's Health." A-Z Health Topics Prenatal Care, U.S. Department of Health and Human Services, 1 Apr. 2019, www.womenshealth.gov/a-z-topics/prenatal-care. Accessed 12/16/20
17. OASH Office on Womens Health. "Staying Healthy and Safe | Office on Women's Health." You're Pregnant Now What? Staying Healthy and Safe, U.S. Department of Health and Human Services, 14 Mar. 2019, www.womenshealth.gov/pregnancy/youre-pregnant-now-what/staying-healthy-and-safe. Accessed 12/16/20
18. "Diet during Pregnancy." American Pregnancy Association, 16 July 2021, americanpregnancy.org/pregnancy-health/diet-during-pregnancy/. Accessed 12/16/20
19. "Caffeine during Pregnancy." American Pregnancy Association, 14 Sept. 2021, americanpregnancy.org/pregnancy-health/caffeine-intake-during-pregnancy/. Accessed 12/16/20
20. ACOG Medical Staff. "Nutrition during Pregnancy." ACOG Nutrition During Pregnancy, The American College of Obstetricians and Gynecologists, Mar. 2021, www.acog.org/6/20
21. National Institutes of Health. "Folic Acid Helps Prevent Some Birth Defects." Centers for Disease Control and Prevention Folic Acid Homepage, Centers for Disease Control and Prevention, 1 Sept. 2021, www.cdc.gov/ncbddd/folicacid/features/folic-acid-helps-prevent-some-birth-defects.html. Accessed 12/16/20
22. "Effects of Exercise during Pregnancy." American Pregnancy Association, 16 July 2021, americanpregnancy.org/pregnancy-health/effects-of-exercise-on-pregnancy/. Accessed 12/16/20
23. "Dehydration during Pregnancy." American Pregnancy Association, 16 July 2021, americanpregnancy.org/pregnancy-complications/dehydration-pregnancy/. Accessed 12/16/20
24. "Spotting during Pregnancy." American Pregnancy Association, 16 July 2021, americanpregnancy.org/pregnancy-concerns/spotting-during-pregnancy/. Accessed 12/16/20
25. Mayo Medical Staff. "Sex during Pregnancy: What's Ok, What's Not." Mayo Clinic, Mayo Foundation for Medical Education and Research, 31 July 2020, www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/sex-during-pregnancy/art-20045318. Accessed 12/16/20
26. "Tobacco Use and Pregnancy: Resources." Centers for Disease Control and Prevention Reproductive Health Tobacco Use and Pregnancy, Centers for Disease Control and Prevention, 29 Sept. 2017, www.cdc.gov/reproductivehealth/maternalinfanthealth/tobaccousepregnancy/resources.htm. Accessed 12/16/20
27. "Alcohol Use in Pregnancy." Centers for Disease Control and Prevention Fetal Alcohol Spectrum Disorders, Centers for Disease Control and Prevention, 24 May 2021, www.cdc.gov/ncbddd/fasd/alcohol-use.html. Accessed 12/16/20
28. "Milestones of Early Life," Heritage House '76, Inc. 2019 Accessed 12/16/20
29. Hazelrigg, Eric, MD, ObGyn, Accessed 12/16/20