

Lo que experimenta

El segundo trimestre se extiende desde la semana catorce a la veintiséis. ¿Qué le pasa a su cuerpo y sus sentimientos?

Su cuerpo está pasando por muchos cambios para hacerle espacio a su bebé y darle lo que necesita para que se desarrolle. Su cuerpo también está pasando por algunos cambios para prepararse para el parto. A pesar de que la mayoría de estos cambios son esperados, echemos un vistazo a las cosas que puede hacer para sentirse más cómoda. La mayoría de los cambios y los malestares que experimentará pueden ser ayudados con un poco de cuidado personal adicional y descanso.

Picazón. Podrá sufrir de picazón en el vientre. La picazón es causada por el estiramiento y la tensión de la piel a medida que se expande con el crecimiento del útero. Trate de usar ropa holgada hecha de fibras naturales, como el algodón, para evitar la irritación de la piel. Trate de usar lociones sin perfume para mantener su piel hidratada a medida que se estira. También puede usar una crema para la picazón, como la loción de calamina, para aliviarse.¹

Estrías. Puede ayudar a minimizar las estrías al tomar mucha agua, tomar sus vitaminas, hacer ejercicio y no aumentar más peso del que es saludable para su embarazo. Además, las cremas que contienen extracto de centella asiática, vitamina E e hidrolizados de colágeno-elastina previenen o disminuyen las estrías en algunas mujeres, así que busque esos ingredientes al seleccionar una crema.^{2,3}

Máscara del embarazo. Es posible que note secciones de piel más oscura en el labio superior, la nariz y otros lugares en la cara. Esto se conoce como “máscara del embarazo”. Las hormonas del embarazo son responsables de estos parches más oscuros. Use protector solar y sombrero cuando esté al aire libre.¹

Dolor de espalda y piernas. Es natural que aumente de peso a medida que crece su bebé, pero eso puede hacer que le duelen la espalda o las piernas. Para ayudar a aliviar estos dolores y molestias, descanse más y aplique calor suave en las áreas doloridas. Considere usar una almohadilla térmica para ayudar a aliviar esos dolores.³

Cambios en los senos. Al final de este trimestre, los senos estarán listos para alimentar al bebé. Puede aliviar el malestar al usar un sostén de maternidad que ofrece buen soporte. Es posible que los senos comiencen a gotear un poco, e incluso dejar puntos húmedos en su sostén o camisa. Lleve consigo apósitos mamarios para que pueda meter uno dentro de cada copa de su sostén para absorber el líquido y proteger su ropa.⁴

Línea negra. Es una línea vertical más oscura que se extiende desde el ombligo hasta la línea del vello púbico. Si esta línea le molesta, mantenga el abdomen cubierto o use un buen protector solar si se expone al sol.⁵

Secreción vaginal. También puede sentirse preocupada si nota una secreción blanca y lechosa en su vagina. No se haga duchas ni use tampones, pero puede usar protectores diarios.^{6,7}

Hemorroides y várices. Las várices se ven como venas hinchadas en las piernas. Para ayudar a evitarlas y disminuir la hinchazón, siéntese con las piernas y los pies levantados y no use medias ajustadas hasta la rodilla. Las hemorroides son venas inflamadas dolorosas o que pican alrededor del ano. Para ayudar a prevenirlas, manténgase bien hidratada y tenga una dieta saludable y balanceada, especialmente una rica en fibra. Evitar el estreñimiento es la principal forma de controlarlas o evitarlas.⁶

Tejidos inflamados. Los tejidos también pueden hincharse un poco, y eso puede hacer que las manos se sientan entumecidas o con hormigueo. Si bien distrae, ¡no es nada de qué preocuparse! Para ayudar con el adormecimiento o el hormigueo, tome descansos más frecuentes de su computadora o de escribir en su teléfono.

Cambios dentales. Las hormonas cambiantes también pueden provocar encías dolorosas o sangrantes y un mayor riesgo de caries en los dientes, por lo que es importante continuar con el cepillado y con el uso de hilo dental en los dientes con regularidad. Dígale a su dentista que está embarazada y programe exámenes dentales durante su embarazo para mantener su boca sana.

Autocuidado. Descanse y duerma más. Lleve una dieta saludable y haga ejercicios de bajo impacto, si su profesional médico lo permite. Y, finalmente, solicite el apoyo de su pareja o de amigos o familiares que la apoyen durante este embarazo

Cuando llamar al profesional médico

Si se siente deprimida la mayor parte de cada día o tiene pensamientos de hacerse daño, debe comunicarse de inmediato con su médico.⁹

Comuníquese con su médico inmediatamente si ve o experimenta:¹⁰

- Sangrado vaginal.
- Inflamación repentina o grave en la cara, manos o dedos, o aumento repentino de peso.
- Dolores de cabeza intensos.
- Calambres dolorosos en su vientre o abdomen.
- Fiebre y escalofríos.
- Vómitos o náuseas periódicas.
- Ardor al orinar.
- O si está mareada o las cosas se ven borrosas.

Embarazo saludable

Es posible que desee dar a luz a su bebé o que su embarazo acabe. ¿Qué puede hacer para facilitar su embarazo y estar saludable ahora y después de que nazca su bebé? Lleve una dieta que proporcione los nutrientes y la fibra que usted y el bebé necesitan. Planifique realizar dos horas y media cada semana de ejercicio suave que le permita aumentar su ritmo cardíaco, como caminar, nadar o estirarse. Si está acostumbrada a hacerlo, bailar o andar en bicicleta también puede ser divertido, pero tenga cuidado, ya que su equilibrio puede estar un poco desfasado con un vientre que crece.¹⁰

Aquí hay algunas cosas que no debería arriesgarse a hacer mientras está embarazada.

- No fume.
- No consuma drogas ilícitas.
- No beba alcohol.

No son buenos para usted y no son buenos para su bebé. Si su médico está de acuerdo, entonces un poco de cafeína está bien en el segundo o tercer trimestre¹¹, pero es mejor evitar por completo las bebidas energéticas. Tenga en cuenta que, en estas próximas semanas, gran parte de lo que experimentará es normal para una mujer embarazada en su segundo trimestre. Pero si alguna vez está preocupada, llame a su médico, tanto para tranquilizarse como para asegurarse de que las cosas vayan como deben.

Los recursos incluyen:

1. American Pregnancy Association. Skin Changes During Pregnancy. Found at <http://americanpregnancy.org/pregnancy-health/skin-changes-during-pregnancy/>, accessed 1/31/2019.
2. Mallol, J., Belda, M. A., Costa, D., Noval, A., & Sola, M. Prophylaxis of Striae Gravidarum with a Topical Formulation. A double blind trial. International journal of cosmetic science, 1991. 13(1), 51-57.
3. Office on Women's Health. U.S. Department of Health and Human Services. Body Changes and Discomforts. Washington, DC. Found at <https://www.womenshealth.gov/pregnancy/youre-pregnant-now-what/body-changes-and-discomforts>, accessed 1/31/2019.
4. Sitz, D. PhD. I'm Not Breastfeeding. Will My Breast Milk Dry Up on Its Own? Found at https://www.babycenter.com/404_im-not-breastfeeding-will-my-breast-milk-dry-up-on-its-own_11730.bc, accessed 1/31/2019.
5. American Academy of Family Physicians. Changes In Your Body During Pregnancy: Second Trimester. Found at <https://familydoctor.org/changes-in-your-body-during-pregnancy-second-trimester/>, accessed 1/31/2019.
6. Hazelrigg, E. - Ob/Gyn. Interview.
7. American Pregnancy Association. Vaginal Discharge During Pregnancy. Found at <http://americanpregnancy.org/pregnancy-health/vaginal-discharge-during-pregnancy/>, accessed 1/31/2019.
8. American Dental Association. Is It Safe to Go to the Dentist During Pregnancy? Found at <https://www.mouthhealthy.org/en/pregnancy/concerns>, accessed 1/31/2019.
9. American Pregnancy Association. Pregnancy Emotions. Found at <http://americanpregnancy.org/pregnancy-concerns/pregnancy-emotions/>, accessed 1/31/2019.
10. Office on Women's Health. U.S. Department of Health and Human Services. Staying Healthy and Safe. Washington, DC. Found at <https://www.womenshealth.gov/pregnancy/youre-pregnant-now-what/staying-healthy-and-safe>, accessed 1/31/2019.
11. American College of Obstetrics and Gynecologists. Nutrition During Pregnancy. Found at <https://www.acog.org/-/media/Womens-Health/nutrition-in-pregnancy.pdf?dmc=1&ts=20180615T1734360165>, accessed 1/31/2019.
12. Bryant, J. & Thistle, J. Fetal Movement. StatPearls. Treasure Island, FL. StatPearls Publishing. 2018, Jan. Found at <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470566/>, accessed 1/31/2019.
13. American Pregnancy Association. Fetal Development: Second Trimester. Found at <http://americanpregnancy.org/while-pregnant/second-trimester/>, accessed 1/31/2019.
14. Milestones of Early Life: How You Began Your Journey. Heritage House. 2018. Snowflake, AZ.