

El tercer trimestre abarca desde la semana 27 hasta el nacimiento.¹ Es difícil creer cuánto se puede estirar el vientre a medida que su bebé crece. No se preocupe. Su cuerpo sabe naturalmente qué hacer para hacer crecer a un bebé y prepararse para el parto.

Lo que experimenta

Es probable que las cosas se pongan un poco apretadas en su cuerpo a medida que su bebé crece y comienza a quedarse sin espacio. A medida que el vientre crece, su centro de gravedad cambia y es más propensa a las caídas, así que tenga cuidado, tome las cosas con calma y asegúrese de tener equilibrio antes de comenzar a moverse.² Con un bebé en crecimiento y sus órganos que cambian para adaptarse al útero en expansión, experimentará algunos malestares. Muchos pueden aliviarse con descanso, con mantenerse bien hidratada, con una dieta saludable y con vitamina prenatal. Estos son algunos de los cambios físicos que puede experimentar:

- Falta de aliento.³ • Acidez estomacal.^{4,5,6,7,8,9,10} • Mayor necesidad de orinar.¹¹
- Hinchazón.^{11,12,13} • Hemorroides y estreñimiento.^{8,14,15,16} • Calambres en las piernas.^{12,17}
- Estrías.^{3,12,18,19} • Piel seca.^{3,18} • Sensibilidad en los senos.^{3,20,21}
- Cambios en el ombligo.^{3,22} • Cansancio.^{2,3,14} • Insomnio.^{8,14}
- La "caída" del bebé.^{23,24} • Contracciones leves.^{10,15,25} • Emociones cambiantes.²⁶

Cuando llamar a su médico

Es importante contactar a su proveedor de atención médica inmediatamente si experimenta:

- Hinchazón repentina o grave en la cara, las manos o los dedos.
- Dolores de cabeza intensos o de larga duración.
- Fiebre o escalofríos.
- Malestar, dolor o ardor al orinar.
- Mareo.
- Su bebé se mueve menos de lo normal (menos de 10 movimientos en un período de dos horas).
- Sangrado o pérdida de líquido de la vagina.
- Síntomas de parto verdadero.
- Pensamientos de hacerse daño a sí misma o a su bebé.²

Signos de parto

Todos estos cambios. Es útil saber por qué suceden y qué puede hacer para sentirse más cómoda. Recuerde: evite los alimentos grasos y picantes para prevenir la acidez estomacal. Consuma suficiente fibra y beba más agua para evitar el estreñimiento y las hemorroides. Beber agua también ayudará con las

estrías y la piel seca. Descanse más, con los pies en alto, para ayudar con la hinchazón. Acuéstese sobre su lado izquierdo para aliviar la presión de sus riñones y venas. Estire para evitar calambres en las piernas. Por último, esté atenta a los signos de parto y esté preparada para cuando llegue el momento de ir al hospital.²⁵

Las contracciones de Braxton Hicks pueden ocurrir cuando usted o su bebé están muy activos, cuando alguien le toca el vientre, cuando tiene la vejiga llena o si no ha bebido suficiente agua. A medida que se acerca el final de este trimestre, experimentará contracciones de Braxton Hicks más fuertes, pero aún irregulares.

Antes de las 36 semanas, más de cuatro contracciones por hora es demasiado, pero después de las 36 semanas, más de este tipo de contracciones está bien.¹⁰ Al principio, las contracciones se sienten como cólicos menstruales o un dolor de espalda baja. Cada contracción comenzará en la espalda baja y se irradiará hacia el frente, o viceversa. Cuando note esto, debe comenzar a anotar la hora en que comienza cada contracción y cuánto tiempo dura. Cuando estas contracciones dolorosas se vuelvan regulares y frecuentes, debe llamar a su proveedor de atención médica o dirigirse directamente al hospital.¹⁰ Por último, si su bebé no se mueve como normalmente lo hace, generalmente diez movimientos por hora, debe comunicarse con su médico inmediatamente.¹⁰

Los recursos incluyen:

1. American Pregnancy Association. Fetal Development: Third Trimester. Found at <http://americanpregnancy.org/while-pregnant/third-trimester/>, accessed 2/22/2019.
2. Office on Women's Health. U.S. Department of Health & Human Services. Pregnancy: Staying Healthy and Safe. Washington, DC. Found at <https://www.womenshealth.gov/pregnancy/youre-pregnant-now-what/staying-healthy-and-safe>, accessed 2/22/2019.
3. HealthyFamilies BC. Mothers' Physical Changes in the Third Trimester. August 9, 2013. Found at <https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/mothers-physical-changes-third-trimester>, accessed 2/22/2019.
4. Vazquez J C. Heartburn in Pregnancy. BMJ clinical evidence vol. 2015 1411. 8 Sep. 2015.
5. American Pregnancy Association. Heartburn During Pregnancy: Causes and Treatment. Found at <http://americanpregnancy.org/pregnancy-health/heartburn-during-pregnancy/>, accessed 2/22/2019.
6. Elizabeth AM, et al. The Salmon in Pregnancy Study: study design, subject characteristics, maternal fish and marine n-3 fatty acid intake, and marine n-3 fatty acid status in maternal and umbilical cord blood. The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 94, Issue suppl_6, 1 December 2011, Pages 1986S–1992S.
7. Mayo Foundation for Medical Education and Research. Pregnancy Nutrition: Healthy-eating Basics. Found at <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy-nutrition/art-20046955>, accessed 2/22/2019.
8. American Pregnancy Association. Seven Common Discomforts of Pregnancy. Found at <http://americanpregnancy.org/your-pregnancy/7-common-discomforts-pregnancy/>, accessed 2/22/2019.
9. National Sleep Foundation. Caffeine and Sleep. Found at <https://sleepfoundation.org/sleep-topics/caffeine-and-sleep/page/0/1>, accessed 2/22/2019.
10. Eric Hazelrigg, MD, OB/Gyn. Interview.
11. Patel S, MD. UT Southwestern Medical Center. Eight Third Trimester Pains and How to Deal With Them. May 31, 2016. Found at <https://utswmed.org/medblog/third-trimester-discomfort/>, accessed 2/22/2019.
12. Office on Women's Health. U.S. Department of Health & Human Services. Pregnancy: Body Changes and Discomforts. Found at <https://www.womenshealth.gov/pregnancy/youre-pregnant-now-what/body-changes-and-discomforts>, accessed 2/22/2019.
13. American Pregnancy Association. Swelling During Pregnancy. Found at <http://americanpregnancy.org/pregnancy-health/swelling-during-pregnancy/>, accessed 2/22/2019.
14. US National Library of Medicine. National Institutes of Health. Common Symptoms During Pregnancy. Bethesda, MD. Found at <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000583.htm>, accessed 2/22/2019.
15. American Academy of Family Physicians. Changes in Your Body During Pregnancy: Third Trimester. Found at <https://familydoctor.org/changes-in-your-body-during-pregnancy-third-trimester/>, accessed 2/22/2019.
16. Mayo Foundation for Medical Education and Research. Constipation. Found at <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/constipation/symptoms-causes/syc-20354253>, accessed 2/22/2019.
17. Mayo Foundation for Medical Education and Research. Pregnancy Week by Week. Found at <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/expert-answers/leg-cramps-during-pregnancy/faq-20057766>, accessed 2/22/2019.
18. Cleveland Clinic. Stretch Marks. Cleveland, OH. Found at <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/10785-stretch-marks>, accessed 2/22/2019.
19. Mallol J, Belda MA, Costa D, Noval A, & Sola M. 1991. Prophylaxis of Striae gravidarum with a topical formulation. A double blind trial. International journal of cosmetic science, 13(1), 51-57.
20. Cleveland Clinic. Pregnancy: Having a Healthy Pregnancy. Cleveland, OH. Found at <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/5186-pregnancy-having-a-healthy-pregnancy>, accessed 2/22/2019.
21. American Pregnancy Association. Breast Changes During Pregnancy. Found at <http://americanpregnancy.org/pregnancy-health/breast-changes-during-pregnancy/>, accessed 2/22/2019.
22. Wilson, DR, PhD & Roland J. 34 Weeks Pregnant: Symptoms, Tips, and More. Found at <https://www.healthline.com/health/pregnancy/34-weeks-pregnant#your-body>, accessed 2/22/2019.
23. Conrad Stoppler M, MD. 10 Early Signs and Symptoms of Labor. Found at https://www.medicinenet.com/early_signs_and_symptoms_of_labor/article.htm#3_the_mucus_plug_passes, accessed 2/22/2019.
24. University of Michigan. Michigan Medicine. Pregnancy: Dropping. September 5, 2018. Found at <https://www.uofmhealth.org/health-library/aa88159>, accessed 2/22/2019.
25. American Pregnancy Association. Braxton Hicks Contractions. Found at <http://americanpregnancy.org/labor-and-birth/braxton-hicks/>, accessed 2/22/2019.
26. Baby Your Baby. Utah Department of Health. Third Trimester Changes. Found at <http://www.babyyourbaby.org/pregnancy/during-pregnancy/third-trimester-changes.php>, accessed 2/22/2019.
27. American Pregnancy Association. Breech Births. Found at <http://americanpregnancy.org/labor-and-birth/breech-presentation/>, accessed 2/22/2019.
28. American Pregnancy Association. Pregnancy Week 36. Found at <http://americanpregnancy.org/week-by-week/36-weeks-pregnant/>, accessed 2/22/2019.
29. Department of Health & Human Services. State Government of Victoria, Australia. Pregnancy – Week by Week. Found at <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/HealthyLiving/pregnancy-week-by-week>, accessed 2/22/2019.
30. Milestones of Early Life. Heritage House '76, Inc. Snowflake, AZ. 2019.
31. American Pregnancy Association. Signs of Labor. Found at <http://americanpregnancy.org/labor-and-birth/signs-of-labor/>, accessed 2/22/2019.