

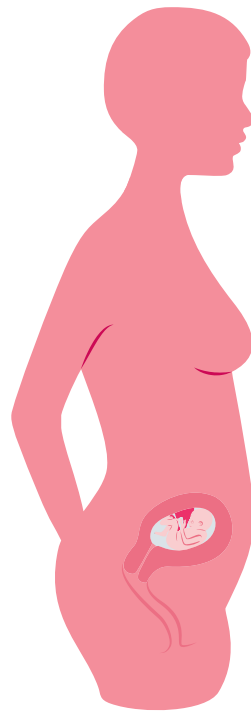
Las etapas del embarazo

Cuando está embarazada, no solo le crece el vientre. Su cuerpo entero atraviesa por una variedad de cambios normales.

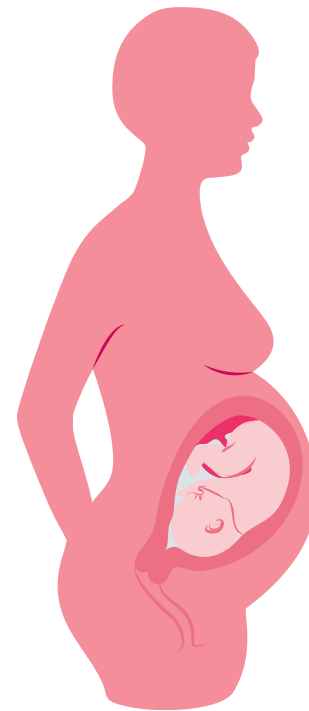


INTÉNTELO

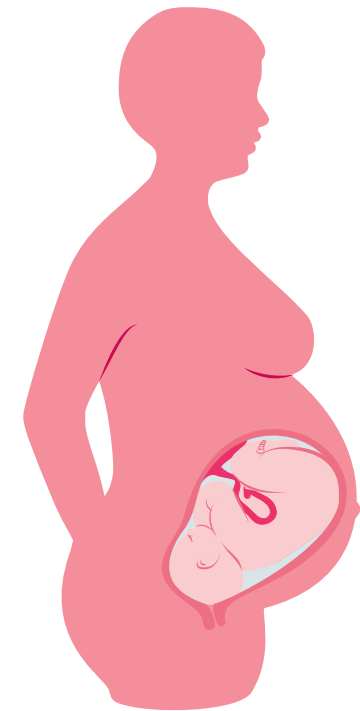
Independientemente de los cambios, se sentirá mejor durante todo el embarazo si se mantiene activa, descansa cuando esté cansada, bebe mucha agua y come bien.



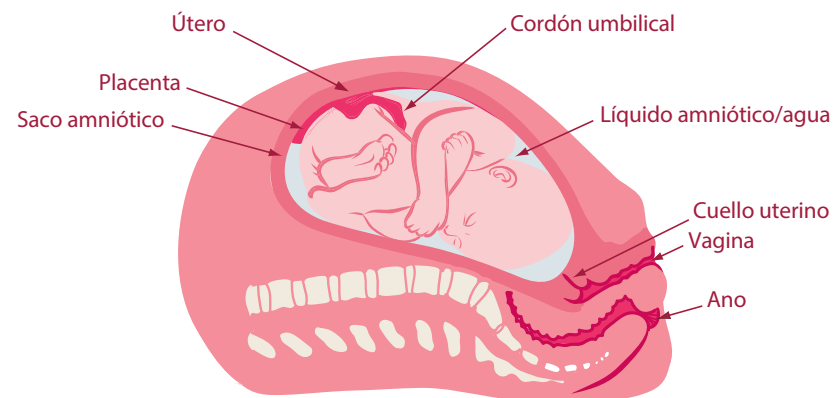
1^{er} trimestre



2^{do} trimestre



3^{er} trimestre



Los cambios habituales y lo que puede hacer

Primer trimestre (hasta la semana 14)



APOYO Qué puede hacer

Demuestre su apoyo siendo comprensivo con el estado de ánimo de su pareja y yendo a las visitas a los proveedores de asistencia sanitaria. También diga cómo se siente usted.



¿SABÍA USTED?

Hasta el 80% de las mujeres tienen náuseas y vómitos durante el embarazo. Para muchas, esto dura más de 20 semanas.



BUSQUE ASISTENCIA MÉDICA

Póngase en contacto con su profesional de la salud o con HealthLink BC (8-1-1 o healthlinkbc.ca) si:

- está enferma la mayor parte del tiempo y no puede retener líquidos o alimentos
- vomita más de 5 veces al día
- ha perdido más del 5% de lo que pesaba antes del embarazo
- orina menos de 3 veces en 24 horas



EMERGENCIA MÉDICA

La mayoría de los abortos espontáneos ocurren en las primeras 12 semanas de embarazo. Hable con su profesional de la salud si:

- nota que expulsa sangre o tejido por la vagina
- tiene dolor fuerte en el vientre, la parte baja de la espalda o la pelvis

Los cambios habituales	Qué puede hacer
El período menstrual se detiene	Use toallas higiénicas si nota manchado. Aunque el manchado en el primer trimestre es muy común, llame a su profesional de la salud o a HealthLink BC al 8-1-1 si tiene alguna inquietud.
Pechos sensibles, dolorosos y más grandes; oscurecimiento alrededor del pezón; pequeñas masas	Use un sostén cómodo y de apoyo, incluso de noche. Si nota masa nueva o algo le preocupa, hable con su profesional de la salud.
Los cambios de humor	Comparta sus sentimientos, coma bien y haga ejercicio. Consulte a su profesional de la salud si cree que puede estar deprimida.
Temor, incertidumbre, excitación	Busque grupos de apoyo para embarazadas o nuevas madres.
Cansancio	Descanse cuando pueda.
Dolores de cabeza	Mantenga una buena postura. Beba mucha agua. No esfuerce los ojos. Colóquese una toalla fría o tibia sobre la frente o el cuello. Vaya a que le den un masaje. Pruebe con Tylenol (acetaminofeno).
Necesita orinar mucho	Limite la cafeína. Vea Estilo de vida .
Náuseas matinales; náuseas	Coma cantidades más pequeñas con más frecuencia. Coma un pequeño bocadillo, como galletas, unos minutos antes de levantarse de la cama. Beba agua, jugo de manzana sin azúcar, agua con gas o ginger ale. Consuma comidas frías, evite la comida grasienta y pídale a alguien que cocine por usted. Use ropa suelta y deje que entre aire fresco en su casa. Cambie a vitaminas prenatales líquidas. Para proteger su esmalte dental, no se cepille los dientes justo después de vomitar. Mejor enjuáguese con agua, enjuague bucal o bicarbonato de sodio mezclado con agua. Si está considerando usar el cannabis para ayudar con las náuseas matinales, infórmese sobre los riesgos y hable con su profesional de la salud sobre las opciones más seguras (vea Estilo de vida).
Secreciones vaginales finas y lechosas	Use toallas higiénicas pequeñas, ropa interior de algodón y pantalones más sueltos. Consulte a su profesional de la salud si siente picazón o tiene una secreción espumosa, maloliente o coloreada.
Dificultad para respirar	Es normal, pero contacte a su profesional de la salud si tiene un historial familiar de problemas cardíacos. Busque atención de emergencia si sus síntomas aparecen repentinamente y tiene dolor en el pecho, o si la falta de aire le dificulta acostarse o hablar.
Mareos	Póngase de pie lentamente y coma con regularidad.

Segundo trimestre (de la semana 15 a la 27)



APOYO

Qué puede hacer

Demuestre su apoyo dándole un suave masaje a su pareja y haciendo ejercicio y comiendo bien con ella.



¿SABÍA USTED?

La probabilidad de un aborto espontáneo durante el segundo trimestre es baja.



INTÉNTELO

Hable con su bebé y anime a su pareja a hacer lo mismo. Su bebé los puede oír y está aprendiendo a reconocer sus voces.

Los cambios habituales	Qué puede hacer
Encías rojas e inflamadas	Cepílese los dientes y use hilo dental frecuentemente. Consulte a un profesional dental y dígame que está embarazada.
Pechos que gotean	Use almohadillas para los pechos en el sostén y cámbielas cuando estén mojadas.
Nariz tapada y sangrados de la nariz	Beba mucha agua. Evite fumar. Masajee la zona de los senos paranasales. Inhale vapor o niebla fría, colóquese toallas calientes y húmedas en la cara, o pruebe gotas para la nariz hechas con ¼ cucharadita de sal en 1 taza de agua tibia. No tome antihistamínicos a menos que se lo recomiende su médico.
Sentir que los movimientos del bebé (se "aceleran")	Anote la fecha y dígaselo a su proveedor de asistencia médica en su próxima visita.
Dolor en la región lumbar	Mantenga buena postura y use zapatos con soporte. No levante objetos pesados. Pida un masaje (solamente por alguien especialmente entrenado en masaje prenatal) o aplique calor o frío. Duerma sobre el lado izquierdo con una almohada entre las rodillas.
Dolor púbico	No empuje cosas pesadas con los pies ni abra demasiado las rodillas.
Palpitaciones en las piernas; venas varicosas	Manténgase activa. Duerma de costado con una almohada entre las rodillas. No cruce las piernas. Haga ejercicios para los tobillos y los pies y levante las piernas cuando esté sentada. Use medias de compresión si se lo aconseja su médico.
Hinchazón de los tobillos, pies, manos y cara y hormigueo en las manos ("edema")	Manténgase activa. Duerma sobre el lado izquierdo. Mantenga las piernas elevadas. Evite las medias, los anillos y los relojes apretados. Si tiene mucha hinchazón o si también tiene dolor de cabeza, visión borrosa o dolor de estómago, busque atención médica de inmediato.
Estreñimiento	Beba mucha agua, consuma alimentos ricos en fibra y manténgase activa. No retenga ni fuerce las evacuaciones de heces. No use supositorios, aceite mineral, laxantes o enemas a menos que se lo recomiende su médico.
Presencia de una línea que va desde el ombligo hasta el área púbica; oscurecimiento de la cara	Esta línea puede permanecer después del parto.

Tercer trimestre (semanas 28 a 40)



APOYO Qué puede hacer

Ayude a preparar la casa para el bebé, ocúpese de las tareas domésticas y prepárese para dar apoyo durante el parto.



¿SABÍA USTED?

En el tercer trimestre, es probable que su respiración mejore a medida que el bebé desciende para prepararse para el nacimiento. Anote cuando esto ocurra y dígaselo a su médico en su próxima visita.

Si sus síntomas le preocupan, consulte la sección [Factores de riesgo del embarazo](#) y póngase en contacto con su profesional de la salud o con HealthLink BC al 8-1-1.

Los cambios habituales	Qué puede hacer
Estrías en el estómago, los pechos, los muslos	Normalmente se desvanecen después del nacimiento.
Piel seca y con picazón	Pruebe el jabón de glicerina o la loción de calamina. Hidrate su piel. Evite los baños largos y calientes.
Fatiga	Descanse. Consiga ayuda con las tareas domésticas. Considere la posibilidad de dejar el trabajo antes de tiempo.
Dudas y miedo al parto	Tome clases prenatales y piense en sus planes para el parto (vea la sección Preparación para el parto). Hable con amigos y familiares en quienes confíe. Hable con su profesional de la salud o llame a HealthLink BC al 8-1-1.
Contracciones antes del parto ("Braxton Hicks")	A medida que se acerque la fecha de parto, las contracciones aumentarán. Las contracciones de Braxton Hicks no son dañinas y no son una señal de que esté a punto de entrar en labor de parto. Intente la actividad física.
Calambres musculares en las piernas	Beba leche y coma alimentos ricos en calcio. Antes de acostarse, tome un baño caliente y estire las piernas.
La impaciencia por el nacimiento	Hable sobre sus sentimientos.
Hemorroides	Aplique hielo envuelto en un paño. Evite el estreñimiento y el esfuerzo. Duerma de costado con una almohada entre las rodillas. No se siente ni esté de pie por largos períodos. Pruebe los ejercicios de Kegel para el suelo pélvico (vea la sección Cuidado personal).
Acidez estomacal	Coma pequeñas comidas frecuentemente, evite las comidas grasosas y picantes y beba mucho entre comidas. Eleve la cabeza y los hombros cuando esté acostada. No se agache ni se acueste justo después de la comida. Evite las prendas con pretinas apretadas. Mastique chicle con xilitol que no sea de menta. Si tiene problemas para comer o dormir debido a la acidez estomacal, pregúntele a su profesional de la salud sobre los medicamentos que pueden ayudarle.
Dolor inguinal repentino	Evite los movimientos bruscos. Dóblese a la altura de las caderas al toser o estornudar.
Dificultad para respirar	Respire profunda y lentamente por la boca. Use ropa holgada. Mantenga una buena postura.
Dificultad para dormir	Haga ejercicio. Antes de acostarse, dese un baño caliente, una bebida descafeinada caliente y un bocadillo, respire profundamente y escuche música relajante. Use almohadas adicionales para apoyar el cuerpo.
Mayor necesidad de orinar	Evite la cafeína y pruebe los ejercicios de Kegel (vea Estilo de vida y Cómo cuidarse).