

Embarazo



Se conoce como **embarazo, gestación o gravidez** al periodo que sucede desde la implantación del óvulo fecundado en el útero hasta el momento del parto.

A partir de que el óvulo es fecundado se producen cambios fisiológicos y metabólicos en el cuerpo de la mujer, para proteger, nutrir y proporcionar lo necesario para el adecuado desarrollo del feto. También comienzan algunos procesos hormonales que afectan a los órganos del cuerpo de la mujer, provocando lo que conocemos como síntomas de embarazo.

El primer síntoma es la ausencia de la menstruación conocida como amenorrea fisiológica, otras señales pueden llegar a ser: hipersensibilidad en los pechos o mamas, mareos, náuseas, vómitos, malestar y cansancio.

Un embarazo dura aproximadamente 38 o 40 semanas, es decir nueve meses, desde el momento de la fecundación.

El embarazo se divide en trimestres:

- ▶ El primer trimestre abarca hasta la semana 14.
- ▶ El segundo trimestre de la semana 14 a la semana 28.
- ▶ El tercer trimestre desde la semana 28 hasta el nacimiento.

El aumento de peso durante el embarazo es en promedio de 12 kilos, es producido principalmente por el peso del bebé, la placenta, el líquido amniótico, así como por el aumento del tamaño del útero, de las mamas y del líquido extracelular.

Además de visitar a su ginecólogo en cuanto sepa que está embarazada, estas son algunas

cosas que se deben hacer durante el embarazo:

- ▶ Llevar un control prenatal con ayuda de su ginecólogo.
- ▶ Tomar calcio y hierro.
- ▶ Consumir cereales como avena, trigo, arroz, etc.
- ▶ Tomar ácido fólico.
- ▶ No ingerir alcohol ni fumar.
- ▶ Disminuir la ingesta de cafeína.
- ▶ Tomar proteínas como huevo, leche, carne o pollo, así como vegetales frescos.

También es recomendable hacer ejercicio moderado para fortalecer la espalda y prevenir la aparición de las varices.

Recuerda acudir con tu médico para tus revisiones mensuales y para saber que tu salud y la del bebé están en orden.

Esta página no exime por ningún motivo la consulta al médico.

Este es un servicio cortesía de Grünenthal.

G NEDUCA
Educación en Ginecología



Referencias:

1. Embarazo. [En línea]. Embarazada.com. Recuperado el 4 de septiembre de 2015. Disponible en: <http://www.embarazada.com/secciones/cambios-en-la-madre>
2. Embarazo. [En línea]. Medline Plus. Recuperado el 4 de septiembre de 2015. Disponible en: <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/pregnancy.html>
3. La duración del embarazo: ¿son realmente 9 meses? (7 enero 2015). [En línea]. inatal. Recuperado el 4 de septiembre de 2015. Disponible en: <http://inatal.org/noticias/blog-del-editor/488-la-duracion-del-embarazo-son-realmente-9-meses.html>
4. Cuidados durante el embarazo. [En línea]. Medline Plus. Recuperado el 4 de septiembre de 2015. Disponible en: <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/007214.htm>
5. Cuidados en el embarazo. Disponible en: http://www.conevyt.org.mx/cursos/cursos/sex_juv/contenido/revista/sxj_06.htm

Programa de educación
patrocinado por:

