

## **CAMBIOS LOCALES:**

### **Crecimiento Uterino**

Conforme transcurra el embarazo, el útero crecerá paulatinamente y producirá algunos datos de compresión a órganos cercanos como la vejiga; al presionarla sentirás deseos frecuentes de orinar. En etapas muy tempranas del embarazo, quizá descubras que te ves obligada a ir con mayor frecuencia al baño. El crecimiento uterino también produce alargamiento de los ligamentos que lo sostienen y esto puede producir sensaciones de estiramiento y ligeras punzadas ocasionales en la región inguinal.

#### *RECOMENDACIONES:*

A menos que exista dolor o sangre al orinar, no es necesario que consultes por este motivo; reduce la ingestión de líquidos antes de ir a la cama por la noche. En caso de que las punzadas sean molestas, una bolsa con agua caliente sobre el vientre, relajará los músculos. Procura reposar.

### **Aumento de la Secreción Vaginal (Flujo)**

Puede existir aumento leve de secreción blanca y transparente, lo que se considera normal y que no produce malestar, dolor o irritación

#### *RECOMENDACIONES:*

- Evita las duchas vaginales.
- No apliques desodorantes en esa zona ni demasiado jabón.
- Usa una toalla sanitaria si la molestia es grande.
- En caso de flujo abundante de color amarillo o verdoso, comezón o sangre, **acude inmediatamente a consulta.**

## **CAMBIOS GENERALES:**

### **Náuseas y Vómitos**

Puede presentarse generalmente en las mañanas, sensación de náusea y/o vómito al ver u oler ciertos alimentos, el humo del cigarro, etc. Esta molestia está en relación con las hormonas que el bebé está produciendo. En la mayoría de los casos este síntoma es tolerable y desaparece paulatinamente después de los primeros meses de embarazo.

#### *RECOMENDACIONES:*

- Come poco y con frecuencia.
- Evita alimentos que te producen náusea.
- Chupa pastillas de menta.
- Mastica frutas o galletas secas.
- Toma suficientes líquidos.
- Si las molestias persisten, acude a consulta o solicita dieta especial.

### **Somnolencia**

Deseo de dormir a horas extrañas y necesidad de más sueños por las mañanas al levantarse.

#### *RECOMENDACIONES:*

- Evita el exceso de actividad física.
- Duerme y reposa siempre que te sea posible.
- Ve temprano a la cama y evita en lo posible desvelarte.

### **Alteraciones del sentido del gusto**

Por la propia actividad hormonal, es probable que notes sabor metálico en la boca, aumento en el antojo por comer cosas dulces y en general alteración del sabor de los alimentos.

#### *RECOMENDACIONES:*

- Evita los alimentos que te hagan engordar.
- Solicita dieta especial.

### **Cambios en los senos**

La actividad hormonal es la causa principal de todos los cambios que sufras durante esta etapa. Los senos también sufren algunos cambios como pueden ser: aumento de tamaño, comezón dolor y aumento en la coloración de los pezones, presencia de estrías y pudiera aparecer secreción escasa.

#### *RECOMENDACIONES:*

- Aplica crema de almendras.
- No uses jabón para lavarte los pezones.
- Utiliza un sostén bueno y fuerte una o dos tallas más grande en caso de

crecimiento.

- Utiliza un sostén de banda ancha debajo de las copas, tirantes anchos y cómodos y broche ajustable.
- Si el peso de los senos es excesivo, conviene utilizar un sostén ligero durante las noches.

### **Desmayos y Mareos**

Existen descompensaciones normales propias de tu estado que pueden provocarte sensación de mareo o incluso llegar al desmayo.

#### *RECOMENDACIONES:*

- Evita permanecer de pie en un mismo sitio durante mucho tiempo.
- Cuando estés sentada, no te levantes bruscamente.
- Recuéstate sin almohada y levanta un poco las piernas.

## **SIGNOS DE ALARMA**

Si tienes alguno de los síntomas que describimos a continuación **infórmanos inmediatamente:**

- Exceso de náusea o vómito, varias veces durante un periodo corto, por ejemplo: varias emisiones en un lapso de 2 horas
- Hemorragia vaginal o salida de líquido.
- Fiebre.
- Fuerte dolor de cabeza que no desaparece.
- Dolor abdominal continuo

### **RECOMENDACIONES GENERALES**

#### **Ropa:**

- Utiliza ropa cómoda y práctica.
- Sostenes adecuados al crecimiento mamario.
- Evita la ropa ajustada.
- Utiliza ropa interior de algodón.

#### **Medias y calzado:**

- Camina descalza siempre que te sea posible.

posteriormente **EL PARTO.**

## **TU ADAPTACIÓN AL EMBARAZO**

El conocimiento de los cambios y adaptación de tu organismo ante el nuevo ser (bebé), te dará la explicación a muchos de los síntomas y signos, algunos de los cuales ya estarás experimentando o lo harás en las próximas semanas. Es conveniente que sepas que la adaptación al embarazo incluye dos aspectos principales:

- a. ADAPTACIÓN PSICOLÓGICA (EMOCIONAL)
- b. ADAPTACIÓN FISIOLÓGICA (DE TU ORGANISMO).

### **Adaptación Psicológica**

Uno de los primeros pasos más fáciles en la tarea de adaptarse al embarazo y al futuro bebé, consiste en empezar a actuar el papel central. En las primeras etapas, cuando el embarazo no es más que "un hecho" y le falta tiempo para convertirse en una experiencia, practicar es lo que muchas madres deciden hacer. Puedes buscar a otras madres con bebés recién nacidos y ofrecerte a participar en pequeños aspectos del cuidado del bebé. La experiencia de cargar o incluso de desempeñar una tarea maternal insignificante, pueden ayudarte a hacer conocido lo desconocido, a demostrarte tu capacidad de llegar a ser una madre que requiere y proporciona cuidados. En este aspecto pueden ayudarte tu madre, hermanas, cuñadas o amigas más cercanas.

### **Adaptación Fisiológica**

Días antes de que tu notas la falta de tu período menstrual, el bebé en formación ya ha empezado a dar señales de su existencia. De hecho todos los cambios que experimentarás durante tu embarazo son debidos a un diálogo hormonal entre el bebé en formación y tu organismo. Desde que el bebé se implanta dentro del útero, ya demanda protección y alimento por parte del organismo materno y lo pide mediante señales hormonales que responden no sólo por el útero sino por todos los órganos maternos. Es decir, se llevan a cabo importantes cambios dentro del funcionamiento de tu organismo que tienen como finalidad brindarle protección y nutrición para el adecuado crecimiento y desarrollo del bebé. Si te sientes tranquila y te conoces bien, no tendrás dificultad para distinguir y aceptar estos cambios.

# ¡FELICIDADES!

Inicia una nueva etapa en tú vida, ahora sabemos que estás:

## EMBARAZADA

Estamos convencidos que de los cuatro eventos principales del ser humano (nacer, crecer, reproducirse y morir), el evento reproductivo es el único que se lleva a cabo en forma voluntaria y además se encuentra matizado de emociones muy agradables, algunas de las cuales ya estarás experimentando.

Ahora estás embarazada y la sensación de ese nuevo ser, da lugar a un estado en el cual se es particularmente sensible al bebé, lo que inevitablemente te estimula a amarlo desde antes de nacer.

Cada mujer forma sus ideas acerca de su embarazo a partir de la combinación de los conocimientos que adquiere mediante la lectura y la conversación con otras madres, así como con los profesionales que se ocupan de su cuidado. No existen dos mujeres que tengan exactamente las mismas ideas y emociones; así como no hay dos embarazos iguales en una misma mujer. Debido a ello y al hecho de que hayas decidido poner en nuestras manos tú cuidado, consideramos conveniente hacerte llegar esta información escrita con recomendaciones útiles sobre esta importante etapa, en la cual se aprende mejor por experiencia propia que en los libros. Por ello te invitamos a vivir plenamente la maravillosa experiencia del **EMBARAZO**, pues constituye una excelente oportunidad para el desarrollo propio y en la relación con tu pareja y el medio ambiente que te rodea.

## EL EMBARAZO NO ES UNA ENFERMEDAD

El desarrollo de los conocimientos sobre la fisiología y psicología del embarazo han echado por tierra algunos conceptos que anteriormente se aceptaban como ciertos. Actualmente el embarazo no se considera una enfermedad, sino un acontecimiento normal, que sin embargo entraña cambios físicos normales y requiere de cambios psicológicos y sociales apropiados. Este concepto es importante ya que si te consideras "enferma", tenderás a sentirte ansiosa por tus cambios funcionales y corporales como si éstos fueran la prueba de algún desorden. Partiendo de esta base, el que consideres que estás cursando una etapa normal con cambios explicables, hará que te encuentres en las mejores condiciones de tranquilidad emocional durante el transcurso de tu embarazo y

- Usa medias de lana y/o algodón sin bandas elásticas.
- Evita los tacones altos.
- Usa zapatos suaves y cómodos de tacón pequeño.

### Cigarrillos:

- ¡No fumes durante el embarazo!

### Alcohol:

- ¡No lo consumas!

### Café:

- Limita el consumo de café o ingiere café descafeinado.

## DIETA PARA MAREOS

Las siguientes recomendaciones han sido pensadas para cuando existen síntomas importantes con náusea y vómito:

- Resulta útil tomar alimentos en pequeñas cantidades y frecuentemente.
- Evite los alimentos que desencadenen el mareo (alimentos grasosos, cremosos, ó condimentados).
- Evite los olores de humo de cigarrillo y frituras.
- La náusea puede presentarse a cualquier hora o durante todo el día. Observe cuales son sus horas "buenas" y procure comer sus refrigerios a dichas horas.
- Es preferible comer pan integral, arroz y papas.

He aquí algunas comidas rápidas que puede preparar en casa o tener en el trabajo a fin de controlar la náusea:

- Rebanadas de pan integral. \* Limón
- Bocadillos de pan integral y queso duro. \* Nueces y pasas
- Ciruelas, Peras, Durazno \* Té
- Galletas secas.(animalitos) \* Manzanas frescas
- Verduras crudas.(zanahorias, apio,tomates)
- Jugos de frutas frescas diluidos con agua mineral
- Agua mineral con una rodaja de limón.
- Pastillas de menta chupadas lentamente.
- Yoghurt natural con miel.

**Dr. Aldo Maldonado Salgado**  
044 22 23 23 38 24

**Dr. Flavio Maldonado Salazar**  
044 22 22 65 45 84

*Ginecología y Obstetricia*

**Médica Fem**

Av. Reforma Sur No. 3101  
Col. La Paz  
Tel. 2 66 80 19 y 20 / 2 48 96 07

# 1

**Primer  
Trimestre  
del Embarazo**

