

LOS CAMBIOS DURANTE EL EMBARAZO

¿Qué cambios se producen en el primer trimestre?

En el primer trimestre del embarazo se producen cambios en el organismo con el fin de prepararlo para un crecimiento fetal correcto. Antes incluso de que Ud. sepa que está embarazada pueden aparecer los primeros cambios: aumento del pecho, náuseas y vómitos matutinos, ardores de estómago, rechazo a ciertos alimentos, micción más frecuente, etc. Notará un oscurecimiento de la piel de los pezones y de la línea media abdominal. Es normal que se sienta más cansada y con mucho sueño. Debe dormir y descansar las horas suficientes (mínimo 8 horas diarias), aunque no es raro que en algunas gestantes se presente insomnio. Las encías también le pueden sangrar con mayor facilidad, por ello es importante una higiene dental correcta y visitar al dentista durante el embarazo.

¿Qué cambios de producen en el segundo trimestre?

En el segundo trimestre parece que todo empieza a mejorar; sobre todo si ha presentado náuseas y vómitos, por lo general desaparecerán. Notará como el útero va creciendo poco a poco y se va distendiendo el abdomen. Ha de vigilar la aparición de estrías.

Con el embarazo se produce un aumento en la pigmentación de la cara (cloasma gravídico), de muslos, de la piel perineal y de lunares antiguos y aparece una línea oscura entre el pubis y el ombligo; aunque todo suele desaparecer después del embarazo, le ayudará usar cremas de protección solar.

También hay mujeres que muestran un aumento del vello en la cara y en la parte inferior del abdomen. Durante la gestación el cabello mejora; incluso se frena la caída. En el postparto le parecerá que se cae más que antes del embarazo.

Debido a los cambios de peso y a los cambios de posición que ha de ir adaptando pueden aparecer lumbalgias, cialgias..., es conveniente hacer cierto ejercicio para fortalecer la musculatura de la columna, intentar corregir las posturas anómalas y no olvidar el reposo nocturno mínimo.

También es necesario vigilar la tendencia a las varices, ya que aparecen hasta en un 50% de embarazadas, en piernas, vulva, vagina y mucosa rectal (hemorroides). Debe hacer ejercicios de piernas, darse duchas de agua fría desde los pies hasta los muslos y evitar todo lo que le comprima las piernas, -sobre todo a nivel de las pantorrillas-.

También puede notar alivio al utilizar medias compresivas. Para mejorar las hemorroides evite al máximo el estreñimiento (es difícil porque también hay una mayor tendencia al mismo durante el embarazo), mantenga una buena higiene perineal y si sangra consulte con su médico.

Para mejorar el estreñimiento durante el embarazo es bueno realizar ejercicio regularmente, beber bastante cantidad de líquido e ingerir alimentos ricos en fibras.

Es posible tener “calambres” en las piernas, muy incómodos pero no graves; generalmente se deben a un aumento de fósforo en sangre y un nivel bajo de calcio, por insuficiencia venosa, compresión de las extremidades, también fatiga y/o falta de ejercicio. En ese caso es aconsejable reducir la ingesta de leche y derivados lácteos y aumentar los suplementos de calcio (por ejemplo tomando verduras por la noche), así como hacer estiramientos suave y pasivos de las piernas y evitar el calzado ajustado o los tacones altos.

También puede presentar sensación de hormigueo y adormecimiento de las manos; es por compresión del nervio mediano debido al aumento de líquidos y también por tracción del plexo braquial. Para aliviarlo levante las manos y movílcelas, haga ejercicio de la zona de la espalda y acostúmbrese a usar sujetadores adecuados.

Alrededor del cuarto mes empezará a notar movimientos fetales, aunque al principio cuesta identificarlos, irán aumentando a partir de entonces. Es conveniente que los note todos los días, principalmente después de las comidas ya que es el momento en que el feto recibe más calorías. Estos movimientos son un signo de que su hijo está bien y le darán tranquilidad. En caso que no note ningún movimiento en 24 horas debe consultar al médico.

¿Qué cambios se producen en el tercer trimestre?

En el tercer trimestre el útero va aumentando cada vez más de tamaño y va comprimiendo todos los órganos: la vejiga de la orina, aumentando más la frecuencia miccional; el retorno venoso agravándose las hemorroides y varices y también puede sentir compresión torácica dificultándole la respiración. También es normal que note endurecimientos del útero desencadenados por su actividad o la del feto; son pequeñas contracciones mas habituales en esta época y debe estar tranquila mientras no sean rítmicas y regulares.

También puede notar dolor en las articulaciones pélvicas así como una fuerte presión cuando la cabecita se va encajando dentro de la pelvis preparándose para el parto.

¿Es normal marearse estando estirada?

Durante el embarazo el aumento del volumen del útero comprime la vena cava que es la que lleva el retorno sanguíneo desde las extremidades al corazón: Si este retorno de sangre se ve dificultado Ud. puede tener descensos de tensión arterial bruscos y marearse (síndrome de hipotensión supina), que mejorarán si se pone de lado. Por ello también es aconsejable que a partir del sexto mes duerma de lado.
