

Diario del embarazo

UN MANUAL ILUSTRADO DE CONSEJOS PRÁCTICOS Y ANÉCDOTAS
PARA ACOMPAÑARTE EN LA AVENTURA DE SER MADRE.



ser **MUJER**
en colaboración con
MARÍA HESSE



No hay dos embarazos iguales, pero contar las historias de quienes ya han pasado por ello puede ayudar a todas las futuras mamás que atraviesan esta etapa.

Bajo esta premisa nace el **Diario del embarazo de Ser Mujer**, un manual de instrucciones en tu viaje hacia la maternidad creado con la colaboración de María Hesse.

En estas páginas descubrirás anécdotas contadas en primera persona acompañadas de información experta para ayudarte a manejar los cambios que trae consigo el embarazo.



Quiero quedarme embarazada, ¿y ahora qué?

Primeros pasos y confirmación de la gestación



Siempre que he tenido la duda de si podía estar embarazada, he experimentado todos los síntomas que la gente suele contar. La mente es poderosa y, la mayoría de las veces era algo psicossomático. Sin embargo, la vez que fue real, noté el pecho diferente. Había sangrado unos días antes de la fecha marcada en el calendario para que me bajara la regla, y la lógica me decía que probablemente fuera por la premenstruación, pero aun así decidí hacerme el test de embarazo y allí aparecieron las dos rayitas azules. Entonces descubrí que lo que había tenido era el sangrado de implantación.

Estaba tan contenta que decidí contárselo a todo el mundo. Era habitual que la gente se sorprendiera de que lo hiciera tan pronto debido a los riesgos de pérdida gestacional. Pero decidí que, del mismo modo que celebraba mi alegría con mis seres queridos, también quería compartir mi tristeza si esto ocurría y no sentirme sola.

Hay muchos tabús en torno a los abortos espontáneos, y al final acaba recayendo en una sensación de vergüenza y culpa sobre la mujer. Lo que no se nombra no existe, por eso es habitual que, además, las que lo viven piensen que su caso es excepcional y les acompañen la soledad y el miedo de que les vuelva a ocurrir.

Por supuesto, es una decisión muy personal y cada una somos diferentes y nos apetecerá vivirlo más o menos acompañadas, pero que la vergüenza y la culpa no sean el motor para no contarlo.

MARÍA HESSE



“Estaba tan contenta que decidí contárselo a todo el mundo”



¿Qué tener en cuenta a la hora de buscar un embarazo?

La importancia de la consulta preconcepcional

En esta visita, tu ginecólogo te hará un chequeo sobre tu estado de salud antes de iniciar la búsqueda. Se podrán tener en cuenta posibles enfermedades de tipo hereditario e iniciar medidas de prevención de otras (como defectos del tubo neural), prescribiendo un complemento.

En esta consulta también podrán realizarte una exploración mamaria para descartar patologías, una citología, si corresponde hacerla en ese momento, para detectar posibles lesiones e infecciones, y una analítica general. Recuerda consultar todas tus dudas e inquietudes.

Nutrición en la búsqueda del embarazo

La alimentación es muy importante tanto antes, como durante el embarazo. Sigue una dieta equilibrada y variada con un adecuado aporte de todos los nutrientes, restringe el consumo de cafeína, evita el alcohol, controla el exceso de azúcar y los ultraprocesados en la medida de lo posible.

Los complementos alimenticios

Aparte de cuidar la alimentación, es importante el aporte de nutrientes esenciales para la búsqueda del embarazo.

- **Ácido fólico:** es muy importante durante la búsqueda y en las primeras semanas del embarazo ya que reduce la incidencia de defectos del tubo neural. Es recomendable tomarlo diariamente desde, mínimo, cuatro semanas antes de la concepción.
- **Yodo:** imprescindible para la formación de las hormonas tiroideas. Si el aporte dietético es insuficiente, se puede suplementar, por ello es importante que consultes a tu médico.

Durante el embarazo el déficit de vitamina D se ha relacionado con diferentes complicaciones maternas y fetales, por lo que **es recomendable tomar complemento de vitamina D**. El hierro y los ácidos grasos omega 3 también son esenciales para el desarrollo óptimo del bebé.



Hábitos antes de buscar un embarazo

Conoce tu ciclo menstrual para saber cuáles son los días más fértiles y mejorar la tasa de éxito.

Haz ejercicio de manera frecuente: te ayudará a mejorar la autoestima y la salud mental, tu estado físico mejorará (con todas las ventajas que ello tiene en el embarazo) e, incluso, ayuda a mantener un peso saludable.

Descansa bien y controla el estrés: un descanso de calidad es crucial para mantener la energía durante el embarazo. Establece hábitos de sueño saludables, como cenar dos horas antes de dormir o evitar dispositivos electrónicos antes de acostarte. Para manejar el estrés, incluye ejercicios de relajación en tu rutina.

Test de embarazo positivo, ¿y ahora qué?

Vive las emociones tal cual te vengan, deja que fluyan y escucha a tu cuerpo.

Decide dónde controlarás la gestación: si vas a hacerlo por la Sanidad Pública, llama a tu centro de salud y pide cita con tu médico de atención primaria o matrona. Si eliges la privada, pide cita con tu ginecólogo.

Acude a la primera consulta: normalmente será entre las semanas 8 y 9 del embarazo. El médico pedirá las pruebas necesarias para chequear que todo está bien, además de ofrecerte consejos para un embarazo saludable.

El miedo al aborto espontáneo

Aunque es un tema bastante tabú, el aborto espontáneo es frecuente, pues afecta a entre el 10 y el 20% de los embarazos. Las causas pueden ser:

- **Fetales:** el 60% de los casos es debido a defectos cromosómicos.
- **Maternas:** enfermedades autoinmunes, infecciones o alteraciones uterinas.



Mitos sobre el aborto espontáneo

- Tener relaciones sexuales o hacer deporte no incrementa el riesgo
- La comida picante o con especias no es un factor de riesgo

Náuseas, vómitos y cómo aliviarlos



Al poco tiempo, en lugar de mariposas en el estómago lo que aparecieron fueron las náuseas. Recuerdo que era Navidad, una época que siempre disfruté por la comida, pero se convirtió en una tortura debido a que tenía náuseas a todas horas. Es curioso porque lo hablé con amigas que habían sido madres y descubrí que era muy común que no fuesen solo por la mañana, sino que podían durar todo el día. Probé todos los remedios que me dijeron, como comer pequeñas porciones con frecuencia o tomar infusiones de jengibre. Lo que mejor me funcionó fueron los cítricos, pero el verdadero alivio llegó cuando la matrona me ayudó y gracias a ella descubrí que existían diferentes soluciones que podía tomar para tratarlas.

Me siento muy afortunada porque descubrí que a veces las náuseas evolucionan en hiperémesis gravídica, y que hay mujeres que las sufren durante todo el embarazo y no solo el primer trimestre, sin que ningún tratamiento les haga efecto. A ellas les envió un abrazo, ya que la sensación es realmente de estar enferma; al menos, así me sentí yo el tiempo que las padecí.

MARÍA HESSE



“El verdadero alivio fue la ayuda de mi matrona”



¿Qué causa las náuseas y los vómitos en el embarazo?

Afectan a alrededor del **85% de las embarazadas** y, aunque no tienen un impacto significativo en la salud de la madre ni del bebé, pueden ser muy molestas. Se ha divagado mucho sobre su origen, pero recientemente se ha descubierto que la **proteína GDF15** (producida, sobre todo, por el feto) **y su reacción en el cerebro de la madre es la causa más probable**.

Los factores hormonales o la predisposición genética pueden también provocarlos.

Inicio y fin de las náuseas y los vómitos

Suelen comenzar entre la semana 4 y 6 del embarazo, siendo uno de los primeros síntomas, apareciendo en cualquier momento del día. **Aunque suelen desaparecer en el segundo trimestre, algunas mujeres los experimentan hasta el final de la gestación.**

Cómo afrontarlos

- Realiza comidas pequeñas y frecuentes cada una o dos horas
- Bebe agua en pequeños sorbos
- Incluye alimentos con carbohidratos y proteínas
- Descansa bien y tómate una pausa ante signos de cansancio
- Toma productos con jengibre (refresco, té...)
- Intenta pasear al aire libre y respirar profundamente cuando aparezcan

¿Y si nada de esto funciona?

No tienes porqué sufrir: existen tratamientos farmacológicos que pueden ayudarte y que son seguros durante el embarazo. Es importante que lo hables con tu médico para que te aconseje algún tratamiento que pueda ayudarte.



Preguntas frecuentes

¿Y si no siento náuseas?

Aunque es uno de los síntomas más frecuentes, **no todas las embarazadas las experimentan**. Muchas no llegan a sufrirlas y no significa que algo vaya mal.

¿Haberlas sufrido anteriormente aumenta el riesgo de volver a sufrirlas?

No, puedes experimentarlas en uno y que no aparezcan en el siguiente, o viceversa. Y **no es síntoma de que algo vaya mal**.

¿Y si no terminan en la semana 12?

Hay quien las sufre **hasta la semana 20** y, en casos menos frecuentes, **hasta el momento del parto**. Lo más importante es que tu ginecólogo o matrona esté al tanto para que pueda llevar un control y darte recomendaciones personalizadas.

¿Es normal sentirlas durante todo el día?

Pueden aparecer por la mañana, por la tarde y por la noche.

Mitos sobre las náuseas y los vómitos

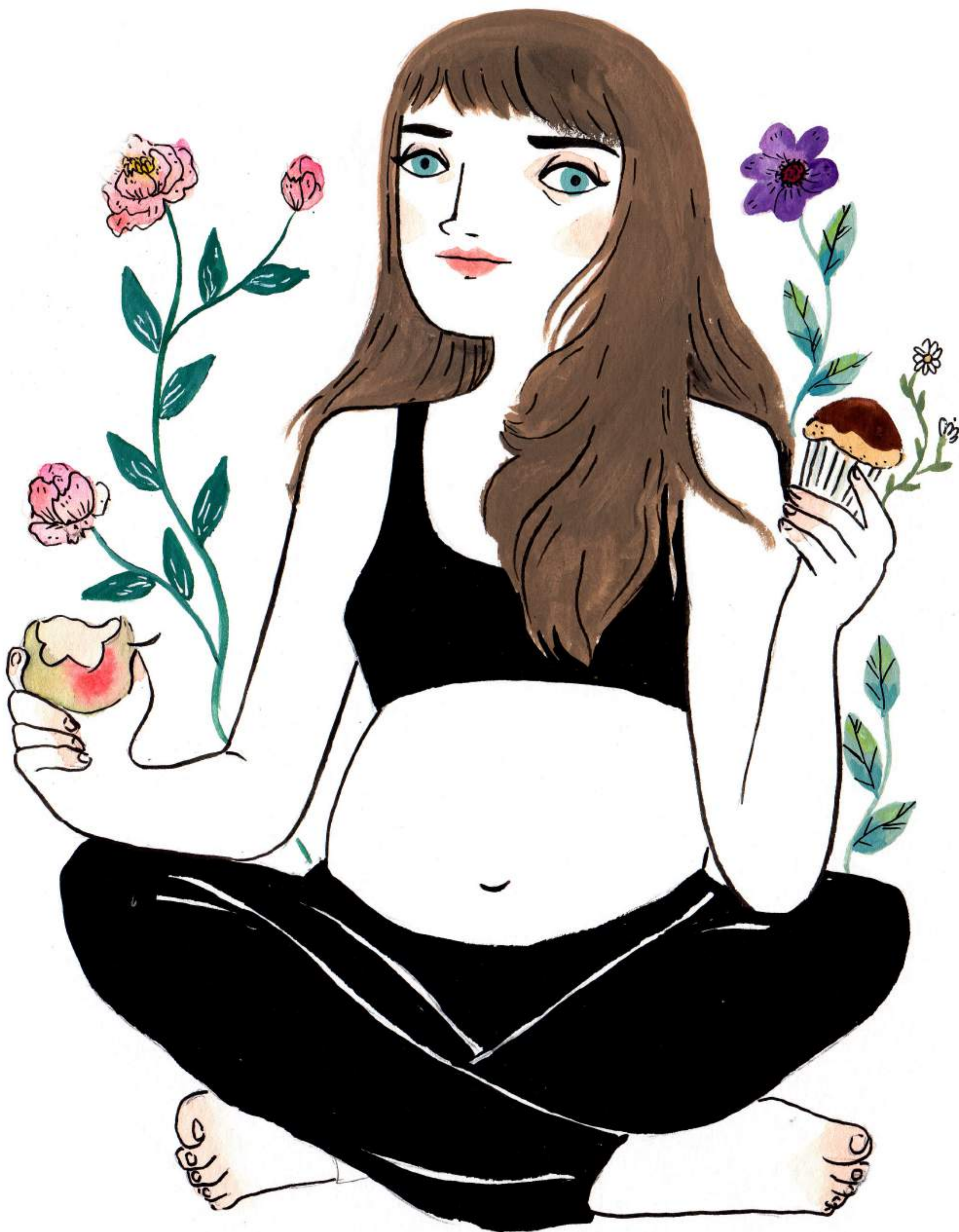
- **No están relacionadas con el físico ni con el sexo del bebé**
- **No implican riesgos en el desarrollo del feto** ni en la evolución de la gestación
- **Pueden darse a cualquier hora del día**
- Es normal tanto sentirlas, como no sentirlas

¿Conoces las diferencias?

Náuseas y vómitos habituales	Hiperémesis gravídica
• Son molestos, pero no afectan a la salud de la madre o del bebé • No dan dolor ni fiebre • Se alivian con la alimentación, con hábitos o con medicación específica (bajo control)	• Náuseas y vómitos intensos que se asocian con pérdida de peso y deshidratación • Incapacidad para ingerir alimentos o líquidos • Normalmente requiere un control médico estricto o incluso hospitalización

Alimentación en el embarazo

Qué comer y qué complementos añadir a la dieta



Al principio leí mucho sobre alimentación durante el embarazo. Por un lado, me preocupaba consumir alimentos que pudieran suponer un riesgo para el proceso de gestación. Por otro, quería estar sana, mantener hábitos que nunca había llevado a cabo y asegurarme de cubrir los nutrientes que son importantes para el bebé con la ayuda de un complemento alimenticio.

La primera parte me obsesionó bastante. Eliminé de mi dieta todos los alimentos de origen animal que estuvieran crudos, incluso aunque hubieran pasado por un proceso de congelación. Aunque el riesgo de listeriosis es bajo, prefería que fuera cero. Solo iba a estar embarazada nueve meses, así que me compensaba. Un tanto de lo mismo con los lácteos no pasteurizados o verduras que no sabía cómo habían sido lavadas.

La segunda parte no la conseguí llevar a cabo al cien por cien. Intenté mantener una alimentación saludable la mayor parte del tiempo, pero a mí, que nunca me había gustado el dulce, de repente me apetecía muchísimo. Como había tantas cosas que no podía comer, me daba caprichos, pero intentaba que al menos no fuera bollería industrial.

Cada vez que me tocaba la prueba de glucosa iba preocupada, pero por suerte, siempre salían bien. Por supuesto, no comía por dos porque realmente nunca tuve hambre de dos, pero no fui hipermeticulosa. Hice todo el deporte que pude y que me apeteció y tomé suplementos tal y como me recomendaron.

Nunca me obsesioné con el peso, no quería darle demasiada importancia mientras estuviera sana. Me parece un rollo que nos pesen cada vez que vamos a consulta. De hecho, considero un error valorar el peso por separado sin tener en cuenta otros factores. Durante el embarazo, estamos en un período muy vulnerable donde los especialistas deben ayudarnos a sentirnos mejor.

MARÍA HESSE



“Quería asegurarme de cubrir todos los nutrientes necesarios”

Dónde encontrar los nutrientes esenciales

Durante la gestación no es necesario 'comer por dos', pero si es importante ingerir nutrientes específicos para asegurar el buen aporte al bebé y a la madre. Incluso con una dieta equilibrada a veces es difícil llegar a los niveles óptimos que se necesitan, por ello, existen complementos alimenticios especialmente pensados para el embarazo que ayudan a conseguir el nivel óptimo de los nutrientes esenciales.

Estos son algunos de los nutrientes esenciales durante el embarazo y dónde se pueden encontrar:

Hierro	Conejo, ternera o buey. Está presente también en las almejas, los mejillones, los berberechos, los frutos secos, el perejil y las lentejas	Omega 3	Pescado azul de pequeño tamaño, semillas de lino y chía molidas y cáñamo
Calcio	Sardinillas, legumbres, verduras de hoja verde, sésamo, lácteos, almendras, avellanas y brócoli	Ác. Fólico	Espinacas, acelgas, lentejas, guisantes, aguacate, avena, judías y espárragos
Zinc	Pipas de calabaza, mariscos, carnes, pescado y legumbres	Proteínas	Carnes, pescados, huevos, lácteos y legumbres
Vit. C	Arándanos, grosellas, fresas, kiwi, mandarina, naranja, espinaca, pimiento y tomate	Vit. D	Pescados azules, setas, yema de huevo. Para aumentarla es necesaria la exposición a la luz solar, siempre con precaución

El papel de los complementos alimenticios

Aunque cuidemos la alimentación y llevemos una dieta equilibrada y con los nutrientes esenciales para un embarazo, hay veces que obtener todos los nutrientes clave para esta etapa no es tan fácil siguiendo solo una dieta. Por suerte existen los complementos alimenticios, que contribuyen a que tu cuerpo reciba diariamente los nutrientes necesarios para el adecuado desarrollo del embarazo.



ExelVit® Esencial

Complemento alimenticio diseñado específicamente para la preconcepción y el embarazo, proporcionando una fórmula completa e innovadora que incluye nutrientes esenciales. Aporta ácido fólico, que incrementa el nivel de folato materno, así como zinc, que contribuye a la fertilidad y reproducción normales.

Además, contiene ácidos grasos omega 3, hierro, vitamina D y vitamina C, que, junto con el zinc, ayudan al buen funcionamiento del sistema inmunitario. Estos nutrientes de alta biodisponibilidad son fundamentales tanto en la etapa previa al embarazo como durante su desarrollo.

Haz clic aquí para saber más



¡Recuerda! Los complementos alimenticios no deben utilizarse como un sustituto de una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable. Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños. No sobrepasar la dosis diaria recomendada.

Alimentos no recomendados en el embarazo

- Lácteos no pasteurizados
- Vegetales crudos
- **Huevo crudo** en cualquiera de sus formas
- **Productos curados** como los embutidos
- **Pescado crudo**
- **Infusiones como el poleo o la salvia**
- **Refrescos, bebidas azucaradas, alcohol**
- **Comidas precocinadas**

Higiene alimentaria

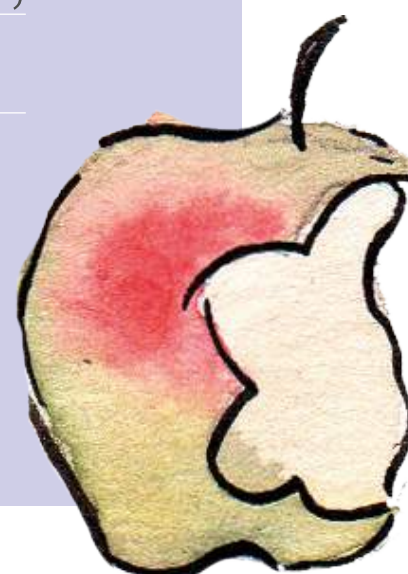
Es importante conocer las condiciones de producción y cocinado de los alimentos para evitar infecciones como toxoplasmosis, salmonelosis, listeriosis, entre otras.

Cómo manipular alimentos en el embarazo

- Lava tus manos antes de manipular cualquier alimento
- Desinfecta las verduras y las frutas antes de cocinarlas. Existen productos específicos como la amukina, segura en el embarazo. Si no, con unas gotitas de lejía alimentaria será suficiente
- Después de cocinar cualquier alimento crudo desinfecta bien la mesa, las tablas o el cuchillo
- Respeta las fechas de caducidad
- Cocina carne y pescado a más de 71° hasta que el interior esté bien hecho
- Evita comer sobras frías, calienta antes a más de 75°

Lista de la compra

- ✓ **Hidratos de carbono:** pan, avena, arroz, pasta, legumbres o cereales integrales
- ✓ **Fruta y verdura:** brócoli, zanahoria, calabaza, calabacín, frutos rojos, espárragos, manzanas, espinacas, cebolla, ajo, remolacha, patata...
- ✓ **Proteínas:** carnes blancas y rojas, huevos ecológicos, pescados, yogur
- ✓ **Grasas:** aceite de oliva, frutos secos variados, aguacate, semillas, pipas de calabaza...
- ✓ **Dulce:** chocolate lo más puro posible, cacao, fruta deshidratada (dátiles, higos, orejones)



Nutrición esencial

Consejos y recetas para guiarte en el embarazo

Sabemos que la nutrición durante el embarazo es un tema clave y que pueden surgir mil preguntas sobre qué comer, cómo planificar tus comidas o incluso cómo mantener una dieta equilibrada día a día. Si quieres profundizar más en estos aspectos, tenemos esta Guía de Nutrición para ti que incluye ideas

de comidas saludables, recetas fáciles de preparar y consejos prácticos para la planificación diaria. No te pierdas la oportunidad de aclarar todas tus dudas y llevar una alimentación óptima en esta etapa tan importante.

Descárgala gratis aquí



ExelVit®
Esencial
Complemento alimenticio
**Preconcepción y
Embarazo**

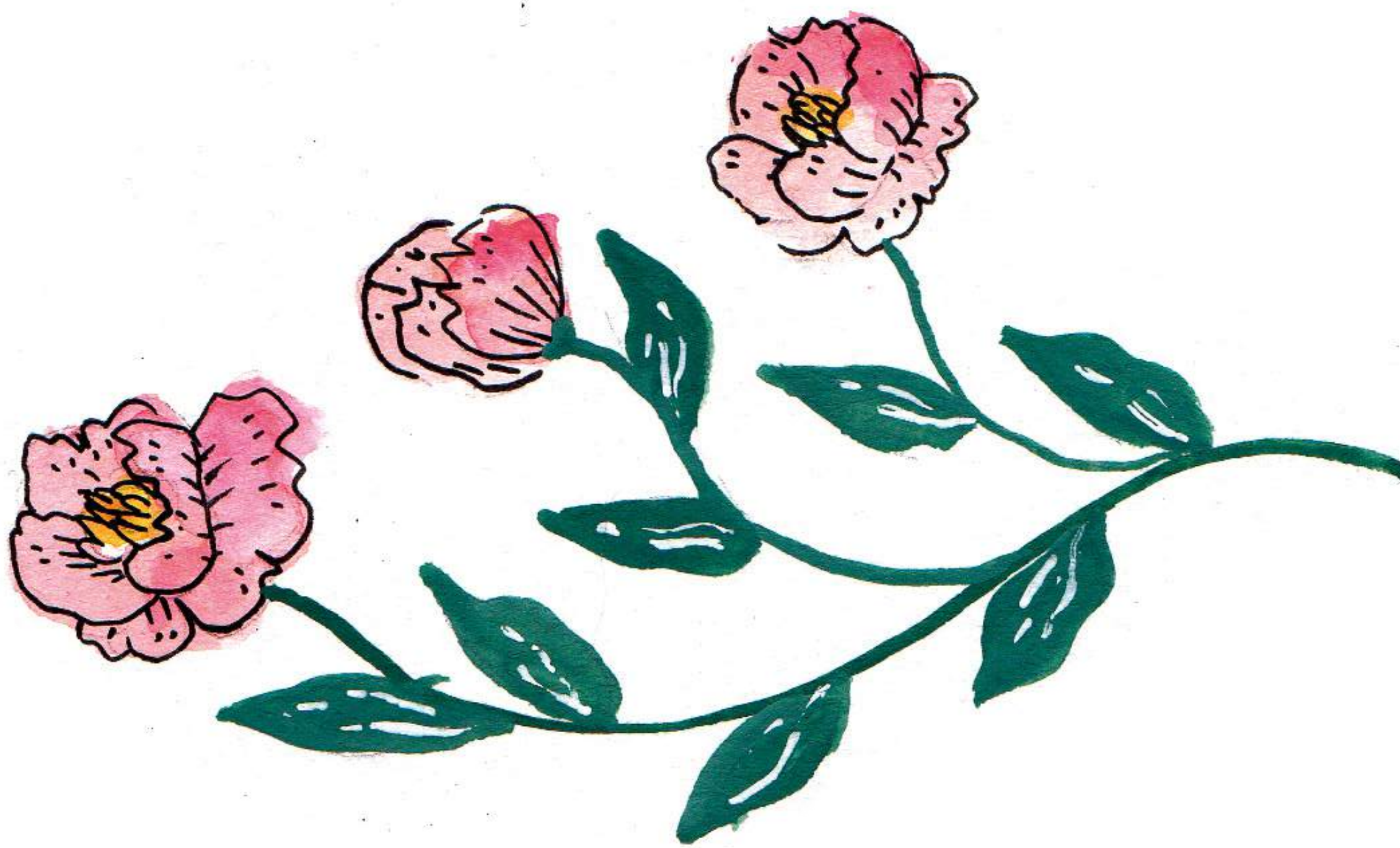
Comer fuera estando embarazada



Al principio me resultaba difícil salir a comer porque tenía que revisar la carta y ver qué podía comer en cada restaurante. Con el tiempo, me di cuenta de que no es tan complicado; siempre suele haber alguna opción. Lo peor son los comentarios ajenos sobre tu alimentación: que si "eres muy exagerada", "mi prima comía jamón", "cómo no van a lavar bien las verduras"... Resulta que todo el mundo tiene una opinión que tú no has pedido y que creen que te haría la vida más fácil, pero no.

Bastante es el esfuerzo que estás haciendo, y mira, ¿de qué sirve comer sushi si luego vas a estar días pensando si habrás ingerido algo que pueda perjudicar el desarrollo de tu bebé? Eso sí, no te comas ese dulce, que luego verás para bajar el peso que estás ganando. Por suerte, aprendes a desarrollar un escudo para ignorar todas esas opiniones que, por desgracia, van más allá de la alimentación.

MARÍA HESSE



“Resulta que todo el mundo tiene una opinión que tú no has pedido”

Recomendaciones para comer fuera durante el embarazo

Salir a comer fuera de casa no está reñido con el embarazo; de hecho, puede ser una experiencia agradable para sociabilizar. Eso sí, hay que poner especial cuidado en que los alimentos que se elijan sean seguros, ya que el sistema inmunitario se debilita cuando estás embarazada por lo que hay más probabilidades de sufrir intoxicaciones alimentarias que pueden tener impacto en la salud del bebé.

Es necesario asegurar que los alimentos que vas a ingerir están bien limpios y desinfectados (en caso de no tenerlo 100% claro será mejor que elijas algo de la carta de lo que sí estés segura). Además, habrá que pedir que la comida siempre esté muy cocinada, sobre todo la carne, el pescado y los huevos a fin de evitar bacterias nocivas.

Recomendaciones de alimentos para pedir en un restaurante

Alimentos que sí puedes pedir	Alimentos que es mejor no pedir
• Carne blanca y roja muy hecha • Pescados bien cocinados • Pasta • Legumbres • Arroz • Cereales integrales • Verduras al vapor o al horno • Fruta • Platos con semillas (chía, lino...) • Frutos secos • Ensaladas (si están bien limpias) • Mariscos cocidos	• Ensaladas (si no sabes si los brotes están bien lavados) • Patés • Ahumados • Quesos no pasteurizados • Embutidos • Platos con huevo poco hecho • Carne y pescado crudos o poco hechos • Sushi • Carpaccio • Bebidas azucaradas



Preguntas frecuentes:

¿Qué puedo comer fuera de casa y qué no?

Básicamente las normas son las mismas tanto dentro como fuera de casa, pero si vas a salir a un restaurante debes tener en cuenta ciertos aspectos.

No pidas pescado ni carne crudos o poco hechos y tampoco platos que lleven huevo poco cocinado. Evita los embutidos y los quesos si no sabes si son pasteurizados. Algo que también suele pasar con los zumos en vaso, así que cuidado con ellos. También te recomendamos elegir opciones sin brotes tiernos, ya que estos alimentos tienen un mayor riesgo de estar contaminados con bacterias.

¿Y ahora qué hago solo con una taza de café?

Las infusiones sin cafeína, las bebidas vegetales o el cacao soluble son buenos sustitutos que también puedes encontrar en restaurantes.

¿Qué pasa si solo tengo antojos de dulce?

Te puedes dar el capricho, pero si esto se convierte en algo habitual, la fruta será tu mejor aliada para poder satisfacer esos antojos.

Aunque no deba comer sushi, ¿puedo pedir pescado?

El pescado bien cocinado puede ser una buena opción, pero debes evitar aquellos con altas concentraciones en mercurio como el atún rojo, pez espada o emperador, el tiburón (cazón, marrajo, mielgas, pintarroja y tintorera) y el lucio. Por otra parte, los pescados pequeños como sardinas, anchoas, calamares, pescadilla o boquerones son ideales.

Los mariscos también se pueden tomar, pero siempre cocinados.

¿Cómo sé qué quesos están pasteurizados?

Tomar queso sin pasteurizar en el embarazo implica riesgo de contraer la listeriosis, con graves consecuencias para el feto.

Para saber si está o no pasteurizado, tan solo deberás mirar la etiqueta, pues suele venir la información bien referenciada. En un restaurante, antes de comerlo será mejor que consultes con la persona que te está atendiendo y, en caso de tener dudas, optar por otra opción.



El cóctel de hormonas y cambios del primer trimestre de embarazo



El primer trimestre fue el de los miedos y las dudas. Si no aparecen, ¡enhorabuena! Si te acompañan como lo hicieron conmigo, no te castigues. Da igual que sea un embarazo buscado y deseado, eso no evita que, una vez llegado el momento, te preguntes en qué te has metido. El cambio de vida que vas a tener será el más bestia de tu vida; imaginarlo es una cosa, saber que ocurrirá es otra muy distinta. A mí me vino bien leer libros sobre maternidad y hablar con amigas que ya habían pasado por esto.

Que me contaran lo bueno y lo malo, el amor tan grande que iba a sentir, pero también la falta de tiempo y el cansancio. Saber también que todo es temporal y que, poco a poco, cuando los niños van creciendo, recuperas parcelas de tu vida que perdiste en los primeros años. “Todo pasa” ha sido mi mantra desde entonces.

El miedo, no te voy a mentir, ese sí nos acompañará para siempre, pero se aprende a vivir con él y todo lo demás compensa.

MARÍA HESSE

“ *“Todo pasa”
ha sido mi
mantra desde
entonces* ”



Qué esperar del primer trimestre del embarazo

El primer trimestre es el que abarca desde la concepción hasta el final de la semana 12. Por tanto, **es el periodo en el que te enterarás de que estás embarazada, en el que notarás los primeros síntomas y cambios físicos y en el que tendrás las primeras pruebas médicas**. Es el trimestre en el que comienza el desarrollo del bebé, así que será el momento de empezar a mimarse.

Alrededor de la semana cuatro es cuando la mayoría de mujeres descubren cambios en su cuerpo, siendo el más relevante la ausencia de la menstruación, por lo que suele realizarse un test de embarazo.

Desde la concepción, tu cuerpo se preparará para crear una nueva vida, así que notarás cambios físicos y síntomas prácticamente cada día. Hasta la semana 12 verás cómo tu cuerpo cambia, cómo tu estado anímico varía a cada momento y cómo tienes síntomas que no conocías hasta ese momento.

Síntomas comunes

- Retraso de la menstruación. Se puede confundir con el 'sangrado de implantación', de un color marrón y producido días después de la fecundación
- Malestar estomacal, náuseas y vómitos que suelen comenzar alrededor de la semana 4 a 6
- Cambios en la alimentación como rechazo a algunos alimentos o antojos de otros
- Hinchazón y sensibilidad de las mamas
- Cansancio, fatiga y exceso de sueño
- Estreñimiento, gases reflujo o acidez de estómago
- Olfato más agudizado
- Aumento de las ganas de orinar
- Calambres en el bajo vientre y la cadera

Señales de alerta

- Sangrado vaginal. Puede estar producido por una amenaza de aborto, así que conviene avisar al médico
- Flujo de mal olor. Podría estar causado por una infección vaginal que conviene eliminar cuanto antes
- Dolor muy intenso en el bajo vientre o la pelvis. Relacionado con embarazos ectópicos o con una amenaza de aborto. También podría estar causado por una infección de orina



Cambios físicos

El cambio físico más notorio es la **barriguita**, que se empezará a notar a partir de la semana 10, también notarás mayor retención de líquidos. Además el pelo y el rostro tendrán muy buen aspecto; algo que se conoce como 'brillo de la embarazada'.

Cambios psicológicos

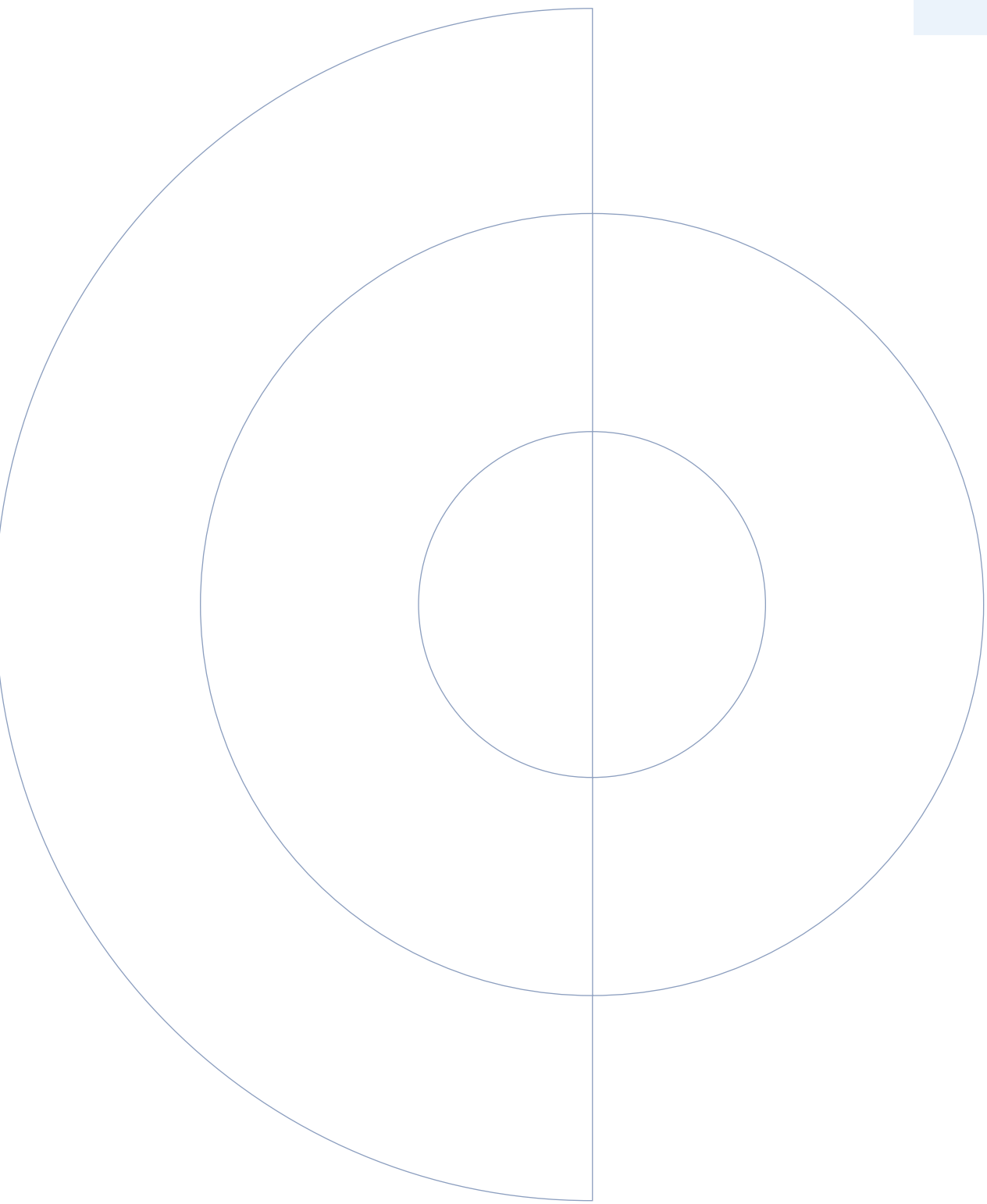
Durante esta etapa **se producen cambios emocionales fuertes, pues el cóctel de hormonas es muy grande.** La alegría y la emoción suelen reinar en el día pero también puede sentirse ansiedad por lo que se viene.

De hecho, es normal sentir miedo (a perderlo o no saber hacerlo bien), confusión (como consecuencia de los deseos encontrados), alegría o tristeza.

Además, es normal sentir estados de ánimo muy cambiantes por culpa del cambio hormonal que tiene lugar en la gestación.

Consejos prácticos

- **Entiende tus cambios de humor**, expresa todas tus emociones, apóyate en el entorno y pregunta a tu ginecólogo todo lo que se te ocurra para buscar la máxima tranquilidad
- Trabaja la resiliencia, pues se ha comprobado que **las gestantes más resilientes manifiestan menos ansiedad y estrés**
- Comienza con **ejercicios de Kegel** para fortalecer el suelo pélvico
- **Abandona hábitos tóxicos** como fumar o las bebidas alcohólicas
- Es el momento de **cambiar tu alimentación**, haciéndola saludable
- **Valora los complementos alimenticios** para que te ayuden a adquirir los nutrientes esenciales necesarios en el embarazo
- Intenta llevar a cabo **ejercicio físico que se adapte a esta nueva etapa**



Los primeros movimientos del bebé en el segundo trimestre del embarazo



El segundo trimestre fue muy bonito. Había dejado las dudas atrás y algunos miedos desaparecieron tras la ecografía de la semana 12 y la de la semana 20. Las náuseas habían cesado y la barriga por fin empezaba a asomar. Me encantaba ver cómo iba evolucionando mi cuerpo y me sentía muy a gusto con él. Me parecía impresionante todo lo que estaba ocurriendo. Fue también cuando empecé a notar sus movimientos. Eso sí que eran mariposas en el estómago. Fue ahí cuando realmente tomé consciencia de lo que estaba ocurriendo, de que había un bebé creciendo dentro de mí. Emocionalmente, me sentía genial, estaba tranquila, muy zen.

Me pareció curioso cómo la gente intentaba adivinar si estabas embarazada de un niño o una niña según la forma de la barriga, cuando nada tiene que ver y, en general, no se ponían de acuerdo. También con la carga negativa según el sexo.

Si es niña, dicen que provocan más náuseas y roban la belleza a las madres, curiosamente dando problemas ya desde antes de nacer. Por supuesto, esto tampoco es así, ni nos roban la belleza ni se tienen más náuseas.

También podía ver la alegría o decepción en sus caras si no les gustaba el sexo del bebé, como si eso fuera relevante. Son curiosas las expectativas ajenas cuando tú no las tienes y estás deseando conocerlo e ir descubriendo cómo es poco a poco.

MARÍA HESSE



“Me encantaba ver cómo iba evolucionando mi cuerpo y me sentía muy a gusto con él.”

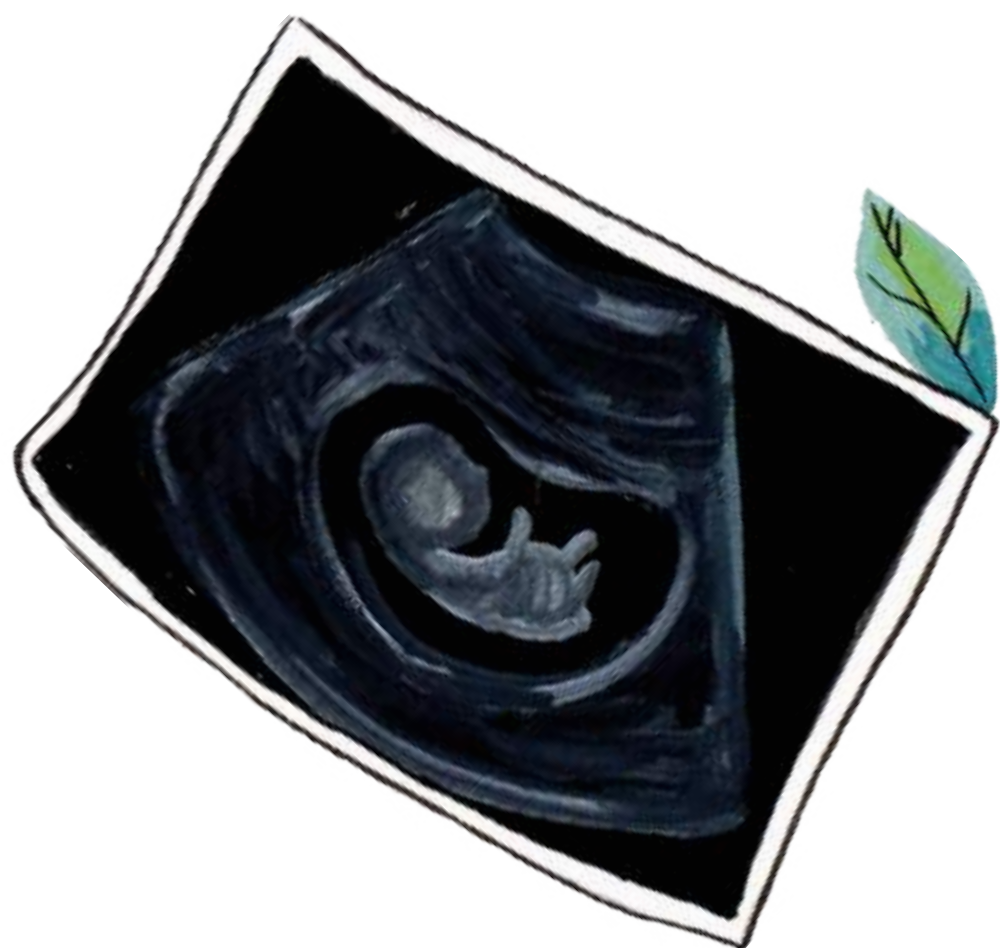
Qué esperar del segundo trimestre del embarazo

El segundo trimestre del embarazo es la **'vuelta a la nueva calma'**. Desaparecen algunos de los miedos que han protagonizado el primer trimestre, suelen **desaparecer algunos síntomas tan molestos como las náuseas y los vómitos** (haciendo que tengas más energía) y aparecen otros nuevos. ¿Lo más loco de este trimestre? **Empezarás a notar a tu bebé.**

Empezará en la semana 13 y durará hasta el final de la semana 27. Un periodo en el que los cambios empezarán a ser notorios.

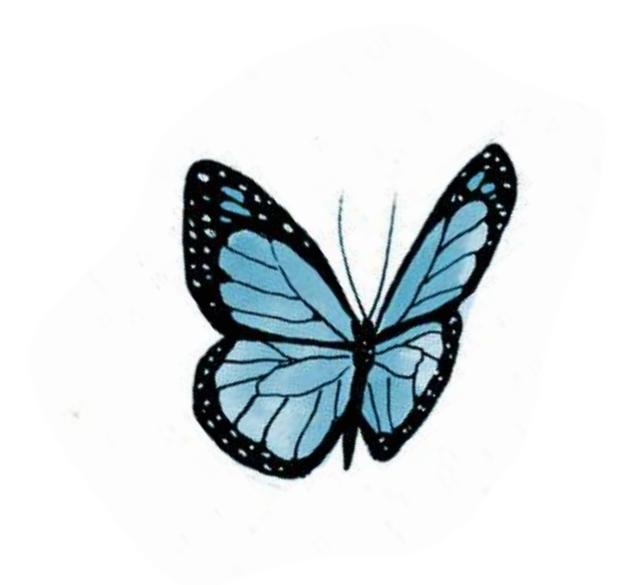
Síntomas comunes

- Puede aparecer el dolor de espalda debido al aumento de peso y el volumen de la barriga. La zona que más sufre es la de las lumbares
- El flujo sanguíneo cambia y puede provocar congestión nasal y dientes y encías sensibles
- Acidez estomacal y estreñimiento como consecuencia de la reubicación del aparato digestivo
- Algunas mujeres experimentan un aumento de la libido
- Presión arterial baja, lo que puede provocar mareos



Señales de alerta

- Dolor muy intenso en el bajo vientre
- Sangrado vaginal
- Pérdida de peso o aumento por encima de lo recomendado: podría aparecer la diabetes gestacional, que necesita de un control cercano
- Fiebre



Cambios físicos

El cambio físico más notorio es que **notarás más energía, pues muchas veces desaparecen las náuseas y los vómitos, además del malestar general.** Y, además, la barriguita comenzará a notarse y la cintura se ensanchará aún más, pues el feto ya busca su espacio.

Uno de los cambios físicos es que puedes desarrollar melasma (manchas en la piel), pues la melanina cambia por las hormonas. Suele desaparecer después del parto y la exposición solar puede agravarlo, por lo que hay que usar protección solar. Además, **puedes empezar a notar la 'línea alba' en el vientre.** Es posible también que los pezones se sigan oscureciendo y que los pechos sigan creciendo y volverse más sensibles.

Puedes también experimentar retención de líquidos como consecuencia de los problemas de circulación.

Lo más bonito que vivirás en este trimestre:ocurrirá entre la semana 16 y la 25, cuando **el feto empieza a hacerse notar y sientes las primeras 'mariposas' en la tripa.**

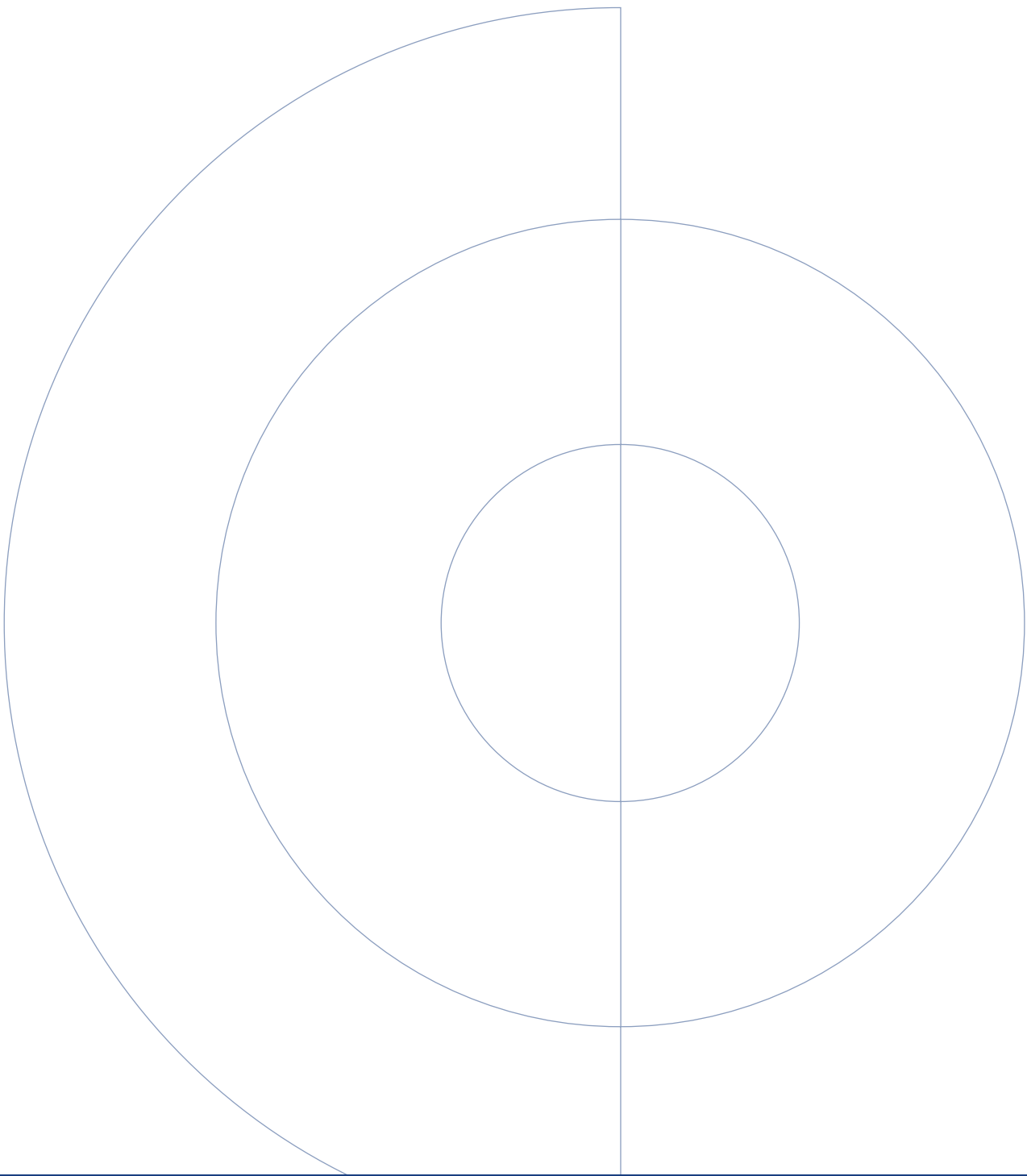
Cambios psicológicos

Es el trimestre de la tranquilidad emocional. Aunque puedes seguir experimentando altibajos emocionales, fruto del cansancio y del baile de hormonas que es el embarazo, los miedos del primer trimestre tienden a desaparecer. Además, comenzarás a sentir a tu bebé, algo que también aporta paz.

Consejos prácticos

- **Empieza a practicar yoga o pilates** para aliviar el dolor de espalda baja
- **Hazte con una almohada de lactancia** que te ayude a dormir sin dolor
- **No te vuelvas loca comprando ropa premamá:** intenta aprovechar las cosas holgadas de tu armario y coge solo algún básico si es necesario
- Incorpora en tu rutina **masajes en la piel y en las piernas con cremas y geles** (aptos para el embarazo) que te ayuden a prevenir estrías
- Sigue con una **alimentación rica y saludable** para adquirir energía, proteínas, vitaminas y minerales necesarios

Toma los complementos alimenticios necesarios que te recomiende tu experto, como Exelvit® que aporta nutrientes esenciales durante el embarazo como la vitamina C, la vitamina D o el zinc.



Tercer trimestre de embarazo: prepárate para convertirte en mamá



El tercer trimestre se me hizo muy pesado. Me sentía muy cansada, la barriga se volvió enorme y me costaba mucho subir escaleras o cuestras porque sentía que me faltaba el aire.

A partir de la semana 34, empecé a tener muchas contracciones. Con el tiempo, descubrí que tenía útero irritable, y esto me afectó psicológicamente porque creí que el parto se adelantaría. Sin embargo, no fue así, finalmente di a luz en la fecha “improbable” (se le llama probable, pero en realidad solo es una estimación) de parto. Ahora pienso que ojalá hubiera sido más paciente, pero tampoco me torturo. En ese punto, estaba muy cansada y con las hormonas a mil revoluciones, lo llevé lo mejor que pude.

Nunca tuve miedo del parto. Me preparé e intenté no tener expectativas, sabiendo que no podría controlarlo todo. También investigué para tener un parto respetado, y así fue. En mi caso, acabó en cesárea, pero todo el proceso fue muy bonito y el equipo me trató muy bien. Mi pareja me acompañó todo el tiempo y pude hacer piel con piel.

MARÍA HESSE



“Me preparé e intenté no tener expectativas, sabiendo que no podría controlarlo todo”



Qué esperar del tercer trimestre del embarazo

Has llegado al tercer trimestre, ¡por fin! Es la recta final del embarazo, abarcará desde la semana 28 hasta el parto y es, por norma general, el que más lento pasa, pues ya **notarás cómo la barriguita te impide hacer varias cosas de tu vida normal**. Dormirás peor, o al menos más incómoda, notarás más dolor de espalda y, además, los miedos que desaparecieron en el segundo trimestre posiblemente aparezcan de nuevo por la proximidad del parto.

También puede aparecer la tristeza y la inseguridad ante lo que se viene, pues **será el momento en el que tendrás que despedirte de tu bebé dentro de ti y darle la bienvenida desde fuera**, algo que también te llenará de sorpresa y alegría.

En este trimestre también se administran vacunas clave para la salud de la madre y el bebé. Si la madre es Rh negativa, se le administra la vacuna de inmunoglobulina anti-D para prevenir posibles complicaciones. Además, se recomienda la vacuna contra la tos ferina, ya que ayuda a proteger al recién nacido hasta que pueda recibir sus propias vacunas.

Síntomas comunes

- Calambres en las piernas, entumecimiento y varices
- Aumento del flujo vaginal
- Falsas contracciones conocidas como contracciones de Braxton Hicks
- Cansancio acusado
- Dolor de espalda, sobre todo en la zona lumbar
- Hemorroides
- Sensación de ahogo o falta de aire
- Insomnio
- Problemas de digestión

Señales de alerta

- Sangrado vaginal
- Pérdida de líquido amniótico
- Sientes menos a tu bebé que de costumbre
- Aumento de las contracciones antes de la semana 37
- Aumento de la presión arterial



Cambios físicos

El cambio físico más visible es el **aumento de peso**, que será más notable que en el resto del embarazo debido al tamaño del bebé y al líquido amniótico. Y, por supuesto, el tamaño de la barriga, que será el más notorio.

Puedes experimentar estrías. Existen cremas y geles específicos que hidratan el cuerpo y que vienen bien para prevenirlas, aunque a veces son irremediables.

Es común el **aumento de la retención de líquidos en todo el cuerpo**, sobre todo en pies y tobillos.

Cambios psicológicos

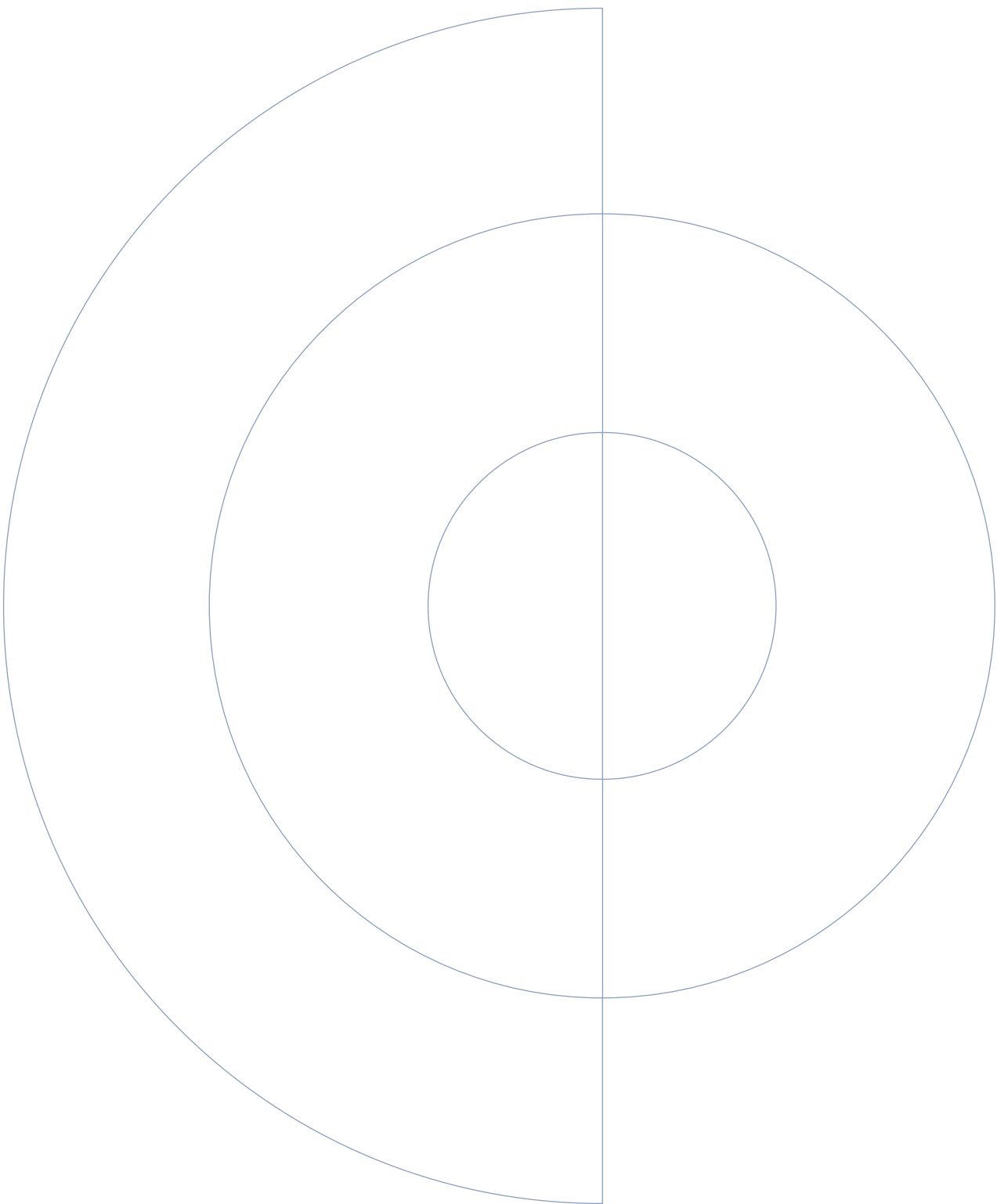
Es uno de los trimestres de **mayor inestabilidad emocional** pues, por un lado, **aparecen los miedos y las inseguridades por lo que se viene** (el momento del parto, el posparto o el nuevo papel como madre) y, por otro, la tristeza de tener que terminar esta etapa en la que el bebé era 'solo para ti' junto a la alegría de darle la bienvenida.

Aparte de eso, puedes sentir el 'Síndrome del nido' (que puede darse en cualquier momento del embarazo). Es una necesidad irremediable de tener la casa limpia y ordenar, así como de preparar las cosas para el bebé. Sobre todo aparece en los días previos a iniciar el trabajo de parto (y a veces es un síntoma temprano del mismo)

Sentir pérdida de memoria y despistes es normal. La ciencia ha confirmado que el cerebro se centra en el bebé, siendo el estímulo principal de la madre. El resto de información pasa a un segundo plano.

Consejos prácticos

- **Escucha a tu cuerpo**, mímate, relájate, rodéate de los tuyos y, sobre todo, no te guardes las preocupaciones: compártelas con tu entorno para que puedan ayudarte.
- Intenta llevar un **control de tu presión arterial y tu peso**.
- **Crea tu plan de parto para que todo se haga de acuerdo a tus decisiones**, siempre que sea posible y consulta con tu médico o tu matrona sobre tus miedos y dudas.
- **Organiza tu agenda**, termina de comprar lo necesario y déjalo todo preparado en casa.
- **Organiza la maleta del hospital** con tiempo.
- Apúntate a **clases de preparación la parto** para llegar más tranquila al momento.
- Intenta **descansar lo máximo posible**.



Lo que necesitas saber del posparto



El posparto es el “cuarto” trimestre, si es que dura 3 meses. Cuando damos a luz, nos convertimos en las olvidadas. Todos los controles y seguimientos que recibimos durante el embarazo desaparecen y se vuelcan hacia el bebé. Sin embargo, para cuidar, debemos ser cuidadas. Es habitual que el hierro caiga por los suelos. Si además estás lactando, el consumo de energía es brutal. A esto se suma el cansancio extremo por la falta de sueño. Y no, no dura solo cuarenta días. El término “recuperación” se vuelve relativo. La gente, que observa desde fuera, mide nuestra recuperación según cuánto se note: si no tenemos ojeras o hemos vuelto a nuestro peso anterior, por ejemplo.

No pasa nada por tener ojeras, y desde luego, es mejor dar una patada a la báscula. Todo tu cuerpo y tu ser se transforman, y no es algo temporal.

No hace falta que no se note; de hecho, lo natural es lo contrario. Nuestro cuerpo ha dado vida, y eso es algo increíble como para quererlo y valorarlo tal y como es, y desde luego, para no ocultarlo ni avergonzarnos de él.

A nivel emocional, hay un cóctel de hormonas, cansancio y cambio de vida. Es normal que nos abrume, que lloremos y riamos, todo a la vez. Para mí, fue fundamental rodearme de otras madres que estuvieran pasando por lo mismo y poder verbalizarlo y compartirlo.

En mi caso, el enamoramiento con mi criatura fue inmediato, pero no siempre es así, y no pasa nada. Hay que darse tiempo para conocerlo y para adaptarse a nuestra nueva vida. Y si la tristeza se apodera de nosotras, debemos pedir ayuda, porque no tenemos que afrontarlo solas.

MARÍA HESSE

“*Para cuidar,
debemos ser
cuidadas*”



El posparto y tu nueva realidad

El posparto es, en realidad, el cuarto trimestre del embarazo, que se extiende desde el momento del nacimiento hasta los tres meses siguientes, marcados por la lactancia. Y es que **en el parto no solo nace un bebé, sino también una madre**, por eso es muy importante que no te olvides del papel que tú ocupas en todo esto.

La falta de atención, los juicios sobre la lactancia materna, el exceso de información o la idealización que se hace de la maternidad pueden llevarte a estados en los que no te hayas visto nunca, por eso, **el apoyo de tu entorno y entender lo que está pasando son claves en todo el proceso.**

Síntomas comunes

- "Entuertos": son contracciones que se producen en las primeras horas después de dar a luz, ocasionadas por la vuelta de del útero a la normalidad (el útero se contrae para evitar las hemorragias)
- Loquios: un sangrado vaginal parecido a la regla que tiene lugar los primeros días
- Dolor en la vagina (si has tenido un parto vaginal o dolor abdominal tras una cesárea)
- Complicaciones en las mamas como los pezones agrietados o las perlas de lactancia que pueden causar dolor
- Hemorroides
- Pérdidas de orina

Señales de alerta

- Sentimientos de tristeza, irritabilidad o nerviosismo que no desaparecen con el paso de las semanas: podrían ser señales de depresión posparto
- Sangrado más abundante de lo habitual
- Dificultades en la lactancia materna, fiebre o sospecha de mastitis



Cambios físicos

En el posparto continuarán los cambios físicos. Comenzará a caerse el pelo, además verás cómo tu cuerpo no ha vuelto a ser el de antes después de dar a luz: **tendrás que darte tiempo para deshincharte y para que la barriguita vaya bajando poco a poco.**

También, debido a los desequilibrios hormonales, pueden aparecer estrías, aumento del vello corporal y acné.

Cambios psicológicos

El baile de hormonas al que te verás sometida en el parto y en el posparto hará que vivas en una montaña rusa emocional constante. El cansancio y el estrés pueden influir mucho en tu día a día.

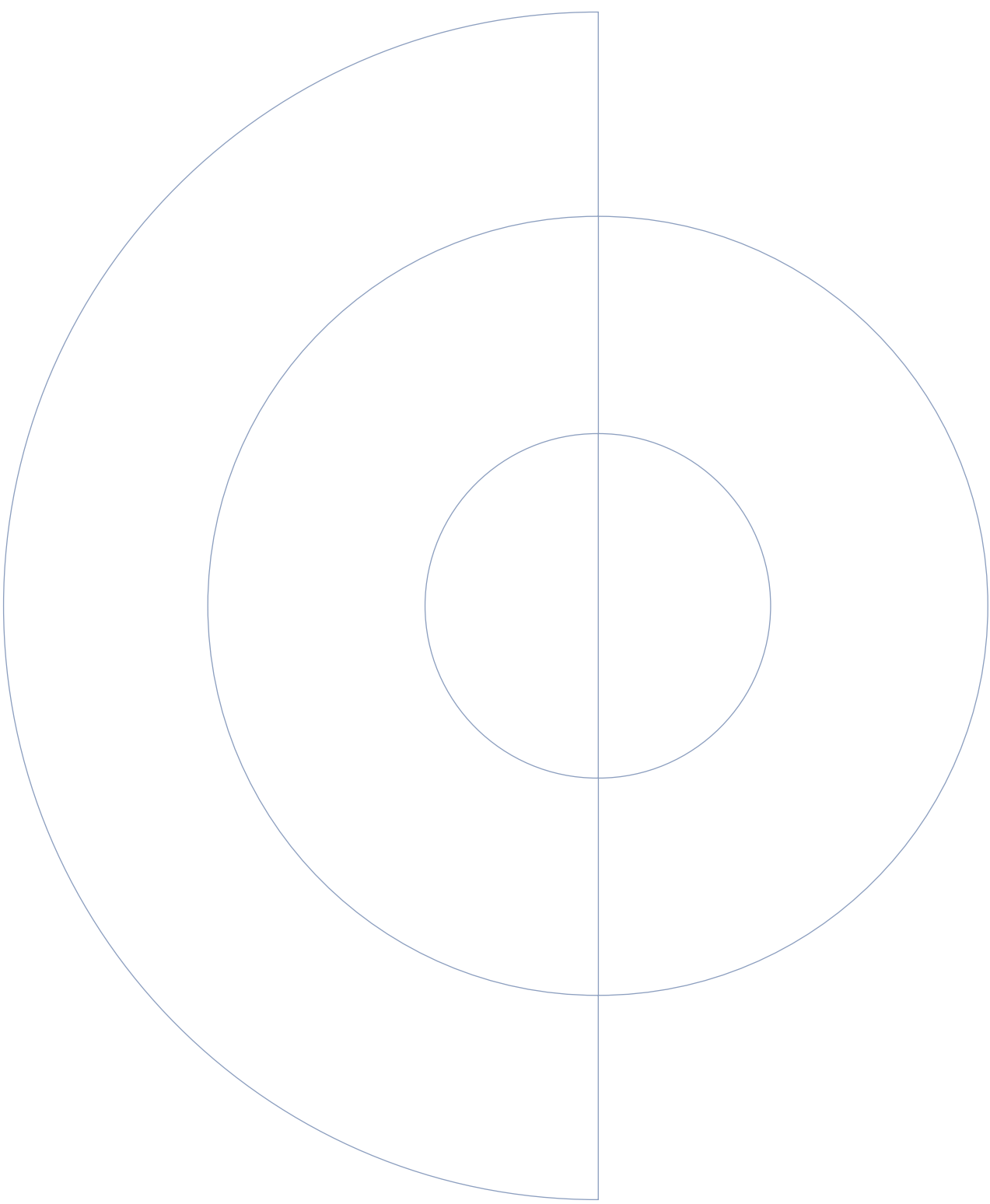
Tendrás ganas de llorar y de reír a la vez, tendrás melancolía, nerviosismo, inseguridad y preocupación. Estos sentimientos son normales y responden al nombre de 'Maternity Blues' y suele desaparecer a las dos semanas. No obstante, si ves que después de este tiempo nada ha cambiado en tu estado de ánimo, te aconsejamos hablar con tu matrona o tu ginecólogo, pues puede que necesites ayuda profesional.

En ocasiones, algunas mujeres sienten rechazo por su bebé los primeros días. Si pasa, no te sientas mala madre, es algo normal y pasará cuando te acostumbres a esta nueva normalidad.



Consejos prácticos

- Es más importante que nunca **escuchar a tu cuerpo, darte tu tiempo y saber qué te pide** en cada momento
- **Apóyate mucho en tu entorno:** no pienses que puedes con todo porque te puedes desbordar
- **No te dejes llevar por expectativas ni por exigencias** que tú misma te hayas impuesto
- Si sientes que algo no va bien, habla con tu ginecólogo o con tu matrona lo antes posible. **La prioridad no es solo tu bebé: tú también lo eres**



Hitos y pruebas clave en cada trimestre del embarazo



¿Cómo saber de cuántas semanas estoy?

Como decimos, un embarazo dura alrededor de 40 semanas, aunque la fecha de parto puede adelantarse o retrasarse en torno a 2 semanas.

Solo tienes que saber la fecha de tu última menstruación y contar cuántas semanas han pasado. Pero, ¿qué pasa si no sabes cuándo fue tu última menstruación? El ginecólogo te hará una ecografía y te indicará de cuántas semanas estás.

Semana 0

Primer día de tu última regla.

Semana 7

Primera visita ginecológica.

Semana 12

Primera ecografía:

- Translucencia nucal.
- Triple screening o cribado combinado.

Semana 20

2º ecografía (Alta resolución)

Semana 28

Vacuna anti-RH en mujeres RH (-)

Semana 36

Muestra rectal y vaginal del Estreptococo del Grupo B.

Semana 9

Analítica del primer trimestre.

Semana 24

Analítica del segundo trimestre.

- Test de O’Sullivan.

Semana 34

Tercera ecografía y analítica del tercer trimestre.

Entre la semana 37 y la 42 estará tu fecha probable de parto.



Qué llevar al hospital cuando vas a dar a luz

Para la mamá:

- ☐ Documentos propios (de identidad, tarjeta del seguro sanitario o de la sanidad pública) y de la pareja, en el caso que haya
- ☐ Ropa interior (braguitas desechables o de algodón de cintura alta)
- ☐ Sujetadores y discos de lactancia
- ☐ Camisones o pijamas con apertura delantera
- ☐ Zapatillas de andar por casa
- ☐ Calcetines
- ☐ Cepillo y gomas para el pelo
- ☐ Ropa cómoda, elástica y suelta para salir del hospital
- ☐ Neceser (Cepillo y pasta de dientes, crema hidratante, vaselina, gel, colonia, desodorante...)
- ☐ Compresas postparto de gran absorción
- ☐ Libro, tablet o cualquier otro medio para entretenerte
- ☐ Gafas o lentillas (y líquido)
- ☐ Móvil y cargador

Para el bebé:

- ☐ Pañales
- ☐ Bodies de algodón
- ☐ Pijamas
- ☐ Baberos
- ☐ Mantita
- ☐ Gorrito y manoplas de algodón
- ☐ Calcetines o patucos
- ☐ Leche hidratante para bebés y crema para la zona del pañal
- ☐ Silla infantil para el coche y carrito



Notas



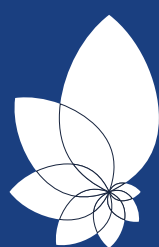
ser MUJER

en colaboración con

MARÍA HESSE

+

TU FIRMA



Exeltis

Rethinking healthcare