

# Los Trimestres del Embarazo

*“Hola, felicidades la prueba es positiva. Gracias.”*

La experiencia del embarazo empieza. Ninguna mujer lo harán igual.

*“Hablas con algunas mamás, y ni sienten que estan embarazadas. Y luego hablas con una mamá como yo, que se la pasa en el baño volviendo el estómago siete veces al día.”*

Tatum Morris sabe lo que es estar embarazada por segunda vez y da clases prenatales de water aerobics.

*“Brinquen lo más alto que puedan, ¡vamos a trabajar los abdominales inferiores!”*

Las primeras doce semanas, el primer trimestre, es cuando los cambios hormonales desenlazan varios síntomas.

*“Tu cuerpo usa mucha energía para crear al bebé. Vas a sentir presión en la pelvis. Tal vez cólico. El útero se estira y crece. A veces hay un quiste en el ovario que produce las hormonas para el bebé.”*

Ese quiste puede provocar dolor o molestia.

*“Muchas mujeres notan dolor y molestia de senos conforme se van ajustando a las hormonas que circulan en el cuerpo, y también hay mujeres que notan hinchazón. Es normal, lo posible es que se esté acumulando líquido adicional.”*

Otro síntoma común es la nausea. Comidas pequeñas y frecuentes, y refrigerios pueden ayudar, también el té de jengibre. Durante las citas prenatales, tu doctor va a asegurarse que el embarazo progresa normalmente y te hablará sobre toda medicina que estés tomando. Vas a aprender a mantenerte sana.

*“Bebe bastantes líquidos para mantenerte hidratada, especialmente si haces ejercicio. Duerme bastante. Tu cuerpo sana y se auto-repara y tu bebé se desarrolla mejor si te cuidas.”*

*“Si abrazas a tu bebé con firmeza así ejercitas tus abdominales y mantienes la tensión de tus músculos, ¿OK?”*

Tu segundo trimestre es de las 13 a las 28 semanas.

*“Al terminar el primer trimestre, el feto ya se formó. Todo esta en su lugar, y es cuando el bebé continúa a desarrollarse y a crecer.”*

Para la mayoría de las mujeres el segundo trimestre es más fácil que el primero.

*“El segundo trimestre es bueno pues ya no hay síntomas malos como en el primer trimestre, y aún no has llegado al aumento de peso y el grado de molestias del tercer trimestre.”*

*“Hoy son seis meses, alcancé esta meta y estoy muy bien, con mucha energía.”*

Si no te has sentido bien como para hacer ejercicio, ahora es bueno hacerlo. Si tienes buena condición física, tienes partos más cortos y menos riesgo de una cesárea.

*“Esta es la porción cardio de la clase y quiero que trabajen tan duro como puedan.”*

La actividad física ayuda a controlar tu peso.

Este programa es unicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

**healthclips®**

# Los Trimestres del Embarazo

*“Debes controlar tu peso y aumentar lo mínimo.”*

Demasiado aumento de peso al inicio, podría causar diabetes gestacional.

*“Con diabetes gestacional, tienes 25% de riesgo de desarrollar hipertensión inducida por el embarazo.”*

La hipertensión gestacional, puede resultar en una condición peligrosa para la vida, llamada pre-eclampsia más tarde en el embarazo.

*“Observa si tienes presión alta, demasiada inflamación o aumentas más de 6 libras en una semana.”*

Para el final de tu segundo trimestre, tu bebé medirá unas 12 pulgadas y deberá pesar unas dos libras. El tercer trimestre va de las 29 a las 40 semanas.

*“El crecimiento mayor del embarazo ocurre en el tercer trimestre. Es cuando la mamá aumenta una libra a la semana, y el bebé aumenta media libra a la semana.”*

Cuando el bebé crece por completo, es posible que tengas molestias, como Hemorroides; Pérdida de control de la vejiga; Venas varicosas; Dolor en la parte baja de la espalda; Contracciones Braxton Hicks, que son contracciones de práctica.

*“El tratamiento para todo eso es el parto.”*

*“Dolores de parto iniciales en general, es lo que haces en casa.”*

El tercer trimestre es cuando debes educarte sobre el dolor y el parto.

*“La mayoría de las mujeres que van a tener un parto espontáneo, van a tener al bebé entre las 38 y las 41 semanas. El cuerpo del bebé transmite un mensaje a la mamá que dice estoy listo e inicia la labor del parto.”*

*“Durante el parto activo, la primeriza puede tener un promedio de dilatación de un centímetro por hora. Tu cérvix está cambiando.”*

A menos que haya una razón médica para iniciar el parto, lo mejor es que ocurra por sí solo. Si se inicia antes de las 39 semanas, puede resultar en complicaciones para el bebé y la mamá.

*“Sabemos que después de las 39 semanas el bebé va a estar bien, pero también nos interesa que la mamá corra menos riesgo. Si la inducimos sin estar preparada para el parto, aumentamos la posibilidad de una cesárea. El bebé tiene que estar bien y la mamá preparada para tener un parto vaginal exitoso.”*

El aprender sobre el dolor y el parto y trabajar con tu profesional médico va a asegurar que el bebé llegue sano y salvo.