

Síntomas del Embarazo: 1er Trimestre

La jornada de la paternidad empieza. El embarazo es distinto para toda mujer. Tal vez tengas síntomas al inicio de tu embarazo o que no tengas ninguno por semanas o más.

Cada mujer experimenta el embarazo a su manera, hay algunos síntomas comunes que la mayoría de las mamás tienen el primer trimestre. El primer trimestre dura de la primera semana al final de la semana 13 del embarazo. Esto puedes esperar durante tu primer trimestre.

Los síntomas comunes durante el primer trimestre incluyen náusea y vómito. Aunque se conoce como "náusea matutina", puede presentarse a cualquier hora del día. "La náusea matutina" normalmente desaparece después del primer trimestre.

"Alrededor de las seis o siete semanas, pensé que ya lo había superado. Dije, wow. No tengo náusea. Dios mío. Y de repente empezó y con fuerza. Vomitaba todo el día, aunque comiera o no, y no se me quitaba. Sigo teniendo náusea todo el día y toda la noche."

"Cosas que pueden ayudar a la náusea, existen medicamentos, pero debes consultar con tu doctor antes de empezar a tomarlos. Recomendamos comidas frecuentes, tomar sorbitos de líquidos en lugar de beberlos de prisa. Puedes comer galletas saladas. Hay quienes mastican jengibre, y otras huelen limones. Puedes intentar varias cosas antes de tomar medicina."

Si tu náusea matutina es más severa, habla con tu doctor para saber cómo tratar tus síntomas.

En el inicio del embarazo, tal vez te sientas muy cansada, aun después de haber dormido mucho. No te preocupes, es normal. Tu cuerpo está realizando mucho y necesitas tomar el tiempo para descansar. Vas a tener senos adoloridos y más grandes. Aunque sea incómodo, es bueno para tu bebé. Significa que tu cuerpo se prepara para amamantar, aunque tu bebé no llegue por varios meses. Si no notas cambios en los senos, avísale al doctor o partera, ya que esto podría ser una indicación de que necesites ayuda adicional para amamantar cuando nazca el bebé.

Durante tu primer trimestre, tal vez sientas cólicos y tengas algo de manchado. ¡No te preocupes! El cólico y un ligero manchado son normales para la mayoría de las mujeres embarazadas. Pero, si tienes sangrado abundante o dolor abdominal más fuerte, o si te preocupan tus síntomas, llama al doctor.

Distención es otro síntoma común durante el primer trimestre. Tus hormonas están cambiando y es posible que tengas que orinar con más frecuencia. No te preocupes, a menos que tengas ardor al orinar lo que podría significar una infección. Usa ropa cómoda y come de manera saludable para mejorar la distención.

Otros síntomas durante el primer trimestre incluyen cambios de humor, antojos - incluyendo un deseo intenso de comer ciertas cosas, pero también de tener una aversión a los alimentos -- cuando el pensar o el olor de ciertos alimentos que antes gozabas ahora te provocan náusea.

Consulta a tu doctor si te preocupan tus síntomas. La mayoría de estas incomodidades desaparecen conforme progresa el embarazo, pero si tuvieras algo inusual o que te preocupa, consulta a tu profesional médico.