

Síntomas del Embarazo: 3er Trimestre

¡Llegaste al tramo final! El tercer trimestre del embarazo es un período emocionante de preparación para conocer a tu pequeño. Tal vez sientas que no es posible que tu abdomen se expanda más, pero así va a ser durante tu tercer trimestre. ¡Tu bebé todavía tiene que crecer bastante!

"La mayor parte del crecimiento va a ser durante el tercer trimestre del embarazo. Es cuando la mamá va a aumentar alrededor de una libra por semana, y el bebé aumenta media libra por semana."

El tercer trimestre del embarazo dura de la semana 28 a la semana 40 del embarazo, a veces un poco más. Esto es lo que va a suceder. Comúnmente inflamación de tobillos, dedos de las manos y cara, pero si tienes dolor o sucede de repente, debes hablar con tu doctor. Llama a tu doctor si tienes una hinchazón desigual, esto podría ser un signo de Trombosis Venosa Profunda. Tal vez vayas a baño con más frecuencia de lo normal. Tu bebé está creciendo y pone más presión en tu vejiga, así que tienes que orinar más veces.

Recuerda, aunque orines más, sigue siendo importante que bebas bastante agua. Si tuvieras ardor al ir al baño, o tratas de ir y no sale nada, podría ser una infección de las vías urinarias. Avísale a tu doctor para que te dé tratamiento. Tal vez sea difícil encontrar una posición cómoda para dormir conforme crece tu abdomen. Prueba usar una almohada de cuerpo. Tal vez tengas dificultad para dormir debido a calambres en las piernas. Prueba hacer estiramientos y párate para aliviar cualquier calambre.

El dolor en la parte baja de la espalda es un síntoma del tercer trimestre. Al crecer el útero, pone presión en los nervios de la espalda y provoca dolor. Estiramientos, ejercicios y masaje pueden mejorar el dolor. Una banda abdominal puede ayudar con el dolor de espalda.

Es probable que tengas contracciones de Braxton Hicks. Es como tu cuerpo se prepara para el parto. Estas contracciones irregulares "de práctica" deben ser relativamente ligeras e irregulares. Si tienes más de cuatro contracciones fuertes en una hora, puede ser el inicio del parto y debes llamar a tu doctor de inmediato. Otro síntoma común en el tercer trimestre es la falta de respiración. Lo mejor que puedes hacer es descansar y tener buena postura para que se puedan expandir tus pulmones. Si tuvieras dolor de pecho o te cuesta trabajo respirar -especialmente con poca o nada de actividad -llama a tu doctor o partera.

Tal vez experimentes hemorroides y estreñimiento por el aumento de sangre en tu pelvis. El estreñimiento puede empeorar las hemorroides. Puedes tratar las hemorroides con toallitas de witch hazel. Puedes mejorar el estreñimiento si bebes bastante agua y comes alimentos altos en fibra, pero debes decirle al doctor o partera si continúas con problemas, ya que podrían recomendar un suavizador de heces. Conforme crece tu abdomen, tal vez te salgan estrías o tengas comezón. No hay nada que puedas hacer para las estrías, pero si tienes mucha comezón, puedes usar crema humectante o una crema esteroide aprobada por tu profesional médico.

Quizá tengas adormecimiento en las manos y pies debido al aumento de presión en los nervios por la inflamación. Descansa y eleva tus pies para mejorar la inflamación. Con tantos cambios sucediendo en tu cuerpo, habla con tu profesional médico sobre como determinar cuándo empieza el verdadero dolor de parto y cuando debes ir al hospital. Señales de que empieza tu parto incluyen si se rompe tu fuente o tienes contracciones regulares y fuertes. Puede ser que sientas un clásico "chorro" de líquido que sale o solo humedad si se rompe tu fuente. Si no estás segura que se haya roto tu fuente, usa una toalla sanitaria y llama a tu doctor o partera. Tal vez te pidan que vayas al hospital para evaluarte.

Síntomas del Embarazo: 3er Trimestre

Quizá puedas tener un sangrado. Este es el tapón de moco que cierra el cuello uterino. Cuando se sale el tapón de moco significa que el cuello uterino se dilata o se abre y se está volviendo más suave y delgado. Si tuvieras señales de un parto activo, llama a tu profesional médico y pregúntale si es ¡hora de empacar tus cosas e ir al hospital!