



Embarazo: Su primer trimestre



Descripción general

Usted ha comenzado sus tres primeros meses de embarazo. Lo llamamos el "primer trimestre". Es el comienzo de grandes cambios en su vida. Es posible que esté un poco ansiosa. Veamos qué puede esperar.

Su cuerpo

En primer lugar, debe saber que, aunque no tenga muchos cambios visibles en el primer trimestre, usted experimentará un gran cambio en sus niveles hormonales. Las hormonas son sustancias químicas naturales producidas por sus propios tejidos. Estas regulan las funciones de su cuerpo. Durante el embarazo, su cuerpo se ve inundado de hormonas. Ellas pueden tener un efecto poderoso. Es posible que tenga síntomas como fatiga, náuseas y antojos de alimentos. Es posible que tenga acidez estomacal. Tal vez tenga que orinar mucho. Puede tener estreñimiento. Además, sus senos pueden volverse sensibles e hincharse.

Su mente

Conjuntamente con su cuerpo, las hormonas del embarazo también afectan sus emociones. Usted puede experimentar cosas como euforia, ansiedad y agotamiento. Puede tener cambios rápidos de humor. Esto es normal. Pero sea consciente de sus sentimientos. Si sus emociones son intensas y usted siente que algo va mal, no se lo calle. Dígaselo a un ser querido. Háblelo con su médico.

Conclusión

Y, por último, durante su embarazo, dele prioridad a su salud. Su médico programará revisiones periódicas para monitorear su salud y la de su bebé. Acuda a todas estas citas y asegúrese de seguir los consejos de su médico. Si tiene alguna pregunta o inquietud, coméntelo con su médico.