



Mira el video

## Embarazo: Su tercer trimestre



### Descripción general

Usted está en los últimos tres meses de embarazo. Llamamos a esto el "tercer trimestre". Su bebé crece rápidamente y su cuerpo se prepara para el parto. Aquí le explicamos algunas cosas que es posible que experimente.

### Su cuerpo

Durante su tercer trimestre, puede sentirse físicamente incómoda. Puede tener dolor de espalda y dificultad para respirar. Como el bebé está presionando la vejiga, es posible que tenga que orinar con mucha frecuencia. Puede ser que empiece a notar pequeñas venas rojas o moradas en su piel. Las venas en sus piernas pueden hincharse. Puede tener hemorroides. Y es posible que sienta contracciones en el abdomen.

### Su mente

Usted también estará lidiando con el estrés emocional del nacimiento de su hijo. Puede que tenga un poco de ansiedad por el futuro. Eso es normal. Las clases de preparación para el parto la pueden ayudar a manejar algunos de estos sentimientos. Durante esta etapa, también ayuda el leer libros y hablar con otras madres. Si usted padece ansiedad severa u otros problemas emocionales, informe a su médico.

### Conclusión

Prepárese para revisiones médicas frecuentes durante su tercer trimestre. También tendrá que tomar decisiones importantes sobre dónde y cómo dará a luz. Asegúrese de hacerle ahora a su médico cualquier pregunta que tenga acerca del parto, así tendrá toda la información que necesita cuando llegue el momento. Cuanto más sepa, más fácil resultará su experiencia.