

## EL EMBARAZO PASO A PASO

Autores: Dr. Gustavo Quiros Licona y  
 Dra. Virginia T. Ceballos Botello

ENERO 2006

## 1er MES



**Cambios en el Bebé.** La primera semana corresponde a la fecha de tu última menstruación. Al quedar embarazada, óvulo y espermatozoides se unen formando un huevo o cigoto que desciende por una de las trompas de falopio para implantarse en la útero o matriz. Por ahora el embrión obtiene alimentos al erosionar vasos sanguíneos y glándulas uterinas. Al mismo tiempo se desarrollan el saco vitelino, la cavidad amniótica y el corion veloso, que son estructuras que ayudarán al desarrollo del bebé.

**Cambios en Mamá:** La falta menstrual hacia el final de la semana 4 puede indicar que se produjo la concepción. Los síntomas más frecuentes son similares a los percibidos cada mes durante el período premenstrual: pechos más firmes y molestias en la zona baja del abdomen. Algunas mujeres sienten náuseas y fatiga.

**Sugerencias:** Es una muy buena ocasión para dejar de fumar. Elige un obstetra de acuerdo a tus preferencias. Consulta con tu médico para confirmar el embarazo y platicar sobre los cuidados que deberás tener durante los próximos meses.



## 2o MES

**Cambios en el Bebé.** Comienzan a desarrollarse órganos vitales como el corazón y los riñones. A partir de la sexta semana se forman las diversas capas de la piel, así como músculos, huesos, sistema digestivo y pulmones. Y aproximadamente en la 8ª semana podrás visualizar la actividad cardíaca, es decir, los latidos del corazón de tu bebé que serán del doble de los del tuyo. Al final de este mes tu bebé medirá aproximadamente 1.5cm.

**Cambios en Mamá.** Mientras tanto, en este mes deberás realizarte algunos análisis de sangre y orina que el médico te indicará, conforme avance, necesitarás orinar más seguido y probablemente empezarán las náuseas y aumentará la sensibilidad de tus pechos.

**Sugerencias:** Los productos lácteos deben ser parte importante de tu dieta. Te recomendamos tomar 2 litros de agua por día para evitar infecciones urinarias. Acentúa el cuidado y la limpieza bucal puesto que las caries son más frecuentes durante la gestación. Al visitar a tu dentista no olvides comentarle que estás embarazada.



## 3er MES

**Cambios en el Bebé:** En el ultrasonido ya se observan la cabeza de forma ovoide y la columna vertebral y pequeños esbozos que formarán las extremidades. El sistema digestivo está en su máximo desarrollo. A pesar de que el bebé flota y se mueve libremente en el líquido amniótico aún no podrás sentir sus movimientos. Si pudieras ver su piel se vería delgada y translúcida. Los riñones ya están funcionando y producen orina. Al final de este mes tu bebé ya mide 8 centímetros, empiezan a formarse los rasgos faciales y los dedos de sus manos se observan claramente.

**Cambios en Mamá.** Mientras tanto tu tendrás algunos cambios como distensión y cólicos intestinales. Algunas mujeres sufren cambios constantes de estado de ánimo debido al cambio hormonal que se produce en su organismo. Tu útero sigue creciendo y tal vez pueda palparlo justo sobre el hueso púbico. La "línea nigra", una línea de pigmentación oscura puede aparecer en forma vertical desde el pubis hacia el ombligo. No es motivo de preocupación, esta línea desaparecerá aproximadamente 3 meses después del parto.

**Sugerencias:** Oler limón puede ayudar a sobrellevar la sensación de náuseas. Las caminatas son un buen ejercicio para evitar la aparición de várices. Evita tomar sol para prevenir las manchas de pigmentación o usa protector solar.

## 4o MES

En este Mes:

El Embarazo

**Cambios en el Bebé:** El bebé cuenta ya con estructura ósea y de ahora en adelante ya no será un embrión sino un feto. Se inicia un período de crecimiento rápido y hacia el final del mes medirá 14 cm y pesará 100 gr. Durante la gestación la placenta le proporcionará al bebé todos los nutrientes que necesita. La pared abdominal del bebé se cierra habiéndose formado ya el ombligo por donde entra el cordón umbilical. Sus ojos están cerrados y viene la etapa en que se desarrollarán los órganos visuales. En el ultrasonido se visualiza el corazón y sus cuatro cavidades. Comienza el desarrollo del sistema nervioso.

**Cambios en Mamá.** Mientras tanto en este mes es probable que las náuseas dejen de ser una molestia. El siguiente mes es crucial para el desarrollo del sistema nervioso y corazón de tu bebé. Proteínas, hierro, calcio y ácido fólico deben ser parte importante de tu dieta prenatal. Se ensancharán las caderas y crecen los pechos.

**Sugerencias:** Te recomendamos que duermas sobre tu lado izquierdo para asegurar el flujo de sangre hacia tu útero.

Tips de Salud

Preguntas Frecuentes

Noticias de Salud

Anuncios Importantes

Información de  
Contacto:

Dirección:  
Clínica Montes de Oca  
Av. Chapultepec 500  
Colonia Roma C.P. 06700  
(Entre Guadalajara  
y Cozumel)

Telefonos:  
52-11-18-06  
52-11-70-44  
52-11-21-46,  
Email:  
info@ginecoyobstetra.com  
gql@pridigy.net.mx

**Tip 1.** La alimentación durante el embarazo adquiere especial importancia, la clave siempre está en la variedad y la cantidad. Cuando hablamos de variedad nos referimos que te alimentes con los 5 grupos básicos: cereales, frutas, verduras, carnes y huevos y lácteos. Los nutrientes principales que debes incluir son: Proteínas las cuales son básicas para el desarrollo apropiado del feto y la placenta y se encuentran presentes en alimentos como huevo, lácteos, leche de soya, carne y frijoles; El calcio es importante para el desarrollo saludable del feto y lo puedes consumir en lácteos, brócoli y pescado, entre otros; El hierro ayudará a que la sangre en el feto sea saludable y a prevenir la anemia en la madre, lo puedes consumir en carnes magras, leguminosas, vegetales verdes, frutos secos, huevos y ciruela; Finalmente el ácido fólico es de vital importancia para prevenir el riesgo de malformaciones del sistema nervioso.

## Tips de Salud

**Tip 2.** Ejercicios durante el embarazo. Siempre es bueno mantener un buen estado físico, pero durante el embarazo debes cuidar de ti y del bebé que crece dentro tuyo. De hecho, los estudios demuestran que los ejercicios suaves a moderados son benéficos en acortar el trabajo de parto, disminuir la incidencia de parto prematuro, de cesárea y de estrés fetal durante el parto. Por ello es recomendable hacer ciertos ejercicios:

\* Natación: Tiene un riesgo muy bajo de lesiones, disminuye la hinchazón de las piernas, mantiene baja la temperatura del cuerpo y es de bajo impacto.

\* Caminar: También es recomendable, ya que es un ejercicio fácil, económico y beneficia a todo el cuerpo.

\* El yoga: (que mejora la flexibilidad y enseña a respirar mejor, lo que es muy útil para el parto), la bicicleta estacionaria y clases de gimnasia suaves, de bajo impacto, que hagan énfasis en estiramientos.

Del mismo modo existen ejercicios que no son recomendables durante el embarazo tales como la equitación o el ciclismo.

Los ejercicios de alto impacto y los saltos deben evitarse.

## Preguntas Frecuentes

¿Cuáles son las señales de alarma durante el embarazo?

**Respuesta:** Las señales de alarma, son aquellas que nos orientarán a saber si algo va mal en tu embarazo, por lo tanto, ante cualquiera de ellas, debes acudir inmediatamente con tu médico: Sangrado Vaginal, Pérdida de líquido por la vagina, Contracciones uterinas, Dolor de cabeza intenso con o sin zumbido de oídos, Hinchazón o edema de piernas que no cede con el reposo, dolor o ardor al orinar.

¿En qué semana del embarazo se puede apreciar el sexo del bebé?

**Respuesta:** La Ecografía o Ultrasonido a partir de la semana 20 a 24 del embarazo puede detectar el sexo del bebé, pero puede que esto no sea tan sencillo porque el bebé no deje ver fácilmente los genitales. Esto puede seguir pasando en ecografías más tardías y dejar la gran incógnita hasta el día del parto.

## Noticias de Salud

**Dieta de la madre asociada a alergias en lactantes:** De acuerdo a un estudio, bebés lactantes cuyas madres consumieron un alto nivel de grasa saturadas durante en el embarazo eran 16 por ciento más susceptibles a desarrollar alergias que aquellos bebés cuyas madres tuvieron una dieta rica en carbohidratos.

**Alimentación en primeros días de embarazo es clave:** De acuerdo a un estudio publicado en la revista New Scientist, aquello que coma la madre en los primeros días después de concebir podría tener un impacto en la salud del niño. La dieta de la mujeres puede afectar en que el niño sufra problemas como diabetes, alta presión arterial y accidentes cerebro vasculares, entre otras.

## Anuncios Importantes

Para tu comodidad y darte un mejor servicio hemos hecho algunas mejoras:

\*Ya recibimos todas las tarjetas de crédito.

\*Ya contamos con el servicio de Valet Parking afuera del Hospital, tendrá un costo de \$20.

\*Próximamente tendremos la plática titulada "Técnicas para la Lactancia" impartida por Patricia Martínez Castañón, se llevara a cabo el día Miércoles 22 de Febrero a las 19:30 hrs. y el día Sábado 25 de Febrero a las 16:30 hrs. en las instalaciones del Hospital, por favor confirma tu asistencia vía telefónica.

Para cualquier duda, aclaración o sugerencia de algún tema o artículo que desees ver en el boletín no dudes en escribirnos.

