

EL EMBARAZO PASO A PASO

Segunda Parte

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

FEBRERO 2006

5o MES

Cambios en el Bebé. Coordina los movimientos de las extremidades; los brazos, manos y uñas se están formando. Ya puede oír los latidos de tu corazón y los sonidos de tu estómago. Al final del mes se succiona el pulgar. Este será el mes en que se desarrollen en su cerebro los sentidos (gusto, olfato, oído, visión y tacto). Crece en forma más lenta y para la semana 20 ya medirá 20 centímetros y pesará 350 gramos.

Cambios en Mamá. Algunas madres ya empiezan a sentir los movimientos del bebé. Probablemente empezarás a sentir contracciones falsas (contracciones de Braxton Hicks). Todo el útero crece y tu abdomen se ensancha cada vez más. Las estrías son inevitables en determinado tipo de piel por lo que puedes usar cremas hidratantes con aceite de coco.

Sugerencias: Los alimentos ricos en fibra te ayudarán, por lo general, a evitar la aparición de hemorroides. Siempre consulta a tu médico antes de tomar cualquier medicamento.

6o MES

Cambios en el Bebé: Ya comienza a ejercitar los movimientos de respiración. Si es una niña ya tiene útero y se inicia la formación de la vagina. Se activarán las glándulas sebáceas que segregan la vernix caseosa, una capa protectora para la piel del bebé. A tu bebé puede darle hipo, lo notarás cuando suceda; así mismo tiene períodos de descanso y tranquilidad alternados. Al final del mes medirá 9 centímetros y pesará 630 gramos.

Cambios en Mamá. Mientras tanto puede aumentar tu apetito. Los dolores de cabeza son comunes debido al aumento de volumen de sangre en el organismo, pero debes comentarlo con tu médico si estos persisten. A muchas embarazadas se les hinchan los pies y las manos. Procura descansar con tus pies en alto y descansar sobre tu lado izquierdo para optimizar el funcionamiento de tus riñones.

Sugerencias: No dejes de hacer ejercicio; nadar es una excelente opción. Es buen tiempo para inscribirte en un curso de parto o psicoprofiláctico.

7o MES

Cambios en el Bebé: Se oscurece el lanugo y aumenta la vernix caseosa. Su piel crece y se forman arrugas por la falta de grasa debajo de la misma. En los intestinos de tu bebé hay una sustancia de color verde oscuro llamada meconio que será eliminada durante los primeros días de vida. Sus pulmones producen una sustancia que evita que las paredes de los mismos se adhieran. El bebé ya tiene apariencia de recién nacido, mide 35 cm y pesa 1,150 kg.

Cambios en Mamá. Mientras tanto dentro de tu cuerpo los cambios hormonales relajan la válvula que separa el estómago del esófago, de este modo los ácidos gástricos pasan hacia el esófago causando la sensación de acidez en muchas embarazadas. Para este momento tu útero mide aproximadamente 27 cm. Intenta sentirlo colocando tu mano aproximadamente 5 cm por encima de tu ombligo. Tus mamas aumentan su tamaño; se preparan para la lactancia. Durante la gestación tus encías están más sensibles y es normal que sangren al cepillarte los dientes.

Sugerencias: Preferentemente come porciones pequeñas en forma frecuente y no consumas antiácidos. Lo importante es que lleves adelante una dieta saludable y balanceada. Prueba colocar almohadas entre tus piernas para dormir más cómoda y relajar los músculos de la espalda.

8o MES

Cambios en el Bebé. Ya están desarrolladas las cejas y pestañas. La placenta cumple con las funciones de pulmón, órganos digestivos y riñón. Esta pesará aproximadamente 500 gramos en el momento del nacimiento. Comienza a engordar y acumula grasa debajo de su piel. Ya casi no se perciben sus movimientos puesto que esta cada vez más comprimido dentro del útero. Pero aun así, asegúrate que el bebé se esté moviendo al menos unas diez veces por día. Tu bebé mide 41 cm y pesa 2,100 kg.

Cambios en Mamá. Mientras tanto tu médico puede determinar la posición del bebé y señalarte dónde está la cabeza con sólo palpar tu panza. En estos últimos meses es común experimentar dificultad al respirar. Puedes sufrir dolores de espalda como consecuencia del aumento del tamaño del abdomen. También se acelera tu frecuencia cardíaca y el corazón bombea cada vez más sangre. En este período es normal el aumento de secreción de flujo.

Sugerencias: Es una muy buena idea tomar algún curso sobre Lactancia Materna para que estés preparada para amamantar a tu bebé.

9o MES

Cambios en el Bebé: Ya debe estar en posición, cabeza abajo. Las uñas de sus manos y pies siguen creciendo. Su cordón umbilical mide 50 cm aproximadamente; durante el nacimiento tu bebé seguirá recibiendo oxígeno a través de éste hasta que los pulmones lo reemplacen. Ahora su cuerpo sólo está cubierto por la vernix caseosa. Tu bebé mide 50 cm y pesa 3,300 kg. Sólo el 5% de los bebés nacen en fecha estimada de parto. Prepárate, tu bebé puede nacer en cualquier momento.

Cambios en Mamá. Durante el embarazo aumenta el consumo de oxígeno. Cuando el bebé se posicione en la pelvis materna podrás respirar con mayor facilidad. Debes avisar a tu médico si sientes dolores de cabeza, dolores abdominales o si retienes líquidos. Puede iniciarse el proceso de dilatación aunque el parto esté unos cuantos días por delante.

Sugerencias: Evita agitarte, camina pausadamente y no hagas movimientos bruscos. Si te mareas cambia de posición lentamente. No estés de pie por períodos de tiempo prolongados. Prepara todo lo necesario para cuando llegue el momento y pon atención a los datos de alarma.

¡Ten paciencia que ya lo vas a conocer!

Tips de Salud

Tip 1. Sexualidad en el embarazo. Aunque existen muchas formas de vivir la sexualidad durante el embarazo, es bastante común que la vida sexual se vea afectada por cuestiones como el miedo a hacerle daño al feto, la disminución del deseo sexual e inhibiciones de tipo sociocultural. No hay ninguna certeza de que hacer el amor pueda ocasionar la pérdida del bebe. Por regla general, el segundo trimestre es el más propicio para la vida sexual durante el embarazo. La mujer ha dejado ya muchos miedos y tanto el nuevo flujo hormonal como su estado psicológico la hacen sentirse más activa y alegre. Este aumento de la sensibilidad y la excitabilidad puede explicarse por el incremento del flujo sanguíneo en el área pélvica, los genitales de la mujer están más vascularizados y también a una mayor cantidad de sustancias lubricantes de los genitales. Las interrupciones de la vida sexual durante el embarazo solo están indicadas en los siguientes casos:

- . Antecedentes de aborto.
- . Las interrupciones de las relaciones sexuales suelen ocurrir durante las primeras semanas de embarazo, luego pueden continuar normalmente.
- . Hemorragias vaginales.
- . Dolores de parto precoces.
- . Ruptura de la bolsa amniótica.

Tip 2. Náuseas en el embarazo. Los cambios hormonales, el aumento de la sensibilidad del sentido del olfato y el exceso de ácidos en el estómago son algunos de los factores que contribuyen a que el 80% de las embarazadas sientan náuseas. Para sobrevivir a las náuseas te sugerimos:

- . Comer comidas en pequeñas proporciones y a intervalos frecuentes. Las náuseas pueden empeorar si el estómago está vacío.
- . Comer comidas ricas en carbohidratos y proteínas
- . Las náuseas pueden empeorar al tomar vitaminas prenatales. Consulta con tu médico si este es tu caso.
- . Evitar las comidas picantes, las frituras, las que producen acidez y comer menos grasas.
- . Comer yogurt rico en vitamina B, que reduce las náuseas.

En este Mes:

El Embarazo
SEGUNDA PARTE

Tips de Salud

Preguntas Frecuentes

Noticias de Salud

Anuncios Importantes

Tip 3. Ganancia de peso. Siendo una etapa anabólica por excelencia es lógico que el peso se incremente y que las necesidades energéticas, protéicas, minerales y vitamínicas aumenten. Ello va a condicionar una ganancia de peso cuyo ritmo se irá incrementando a medida que el embarazo progrese. Si lo consideramos trimestralmente, la ganancia de peso para una mujer con peso pregestacional normal será:

- . 1er Trimestre: 0 - 12ª semana: 0-1Kg de incremento
 - . 2o Trimestre: 13ª - 24ª semana: 3-4kg de incremento
 - . 3er Trimestre: 25ª - 40ª semana: 8Kg de incremento
- Considerando esto, tu peso al final del embarazo aumentará en promedio de 9 a 13 kg. Es importante que no tomes esto como una regla, ya que cada mujer es diferente y diversos factores determinarán tu peso final. El médico será quien te oriente en cuanto a tu peso durante el embarazo.

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

Preguntas Frecuentes

¿Cómo afectan las infecciones urinarias y vaginales al embarazo?

Respuesta: Las infecciones urinarias y las vaginales son las patologías más frecuentes en el embarazo, el mayor riesgo que estas conllevan es la aparición de contracciones con el riesgo de partos prematuros. Siempre que se lleve a cabo un diagnóstico oportuno, su tratamiento es sumamente efectivo e inofensivo para el bebé. Son pocos los medicamentos para estas afecciones que pueden ser utilizados sin efectos nocivos durante el embarazo, por lo tanto NO te debes automedicar ni aceptar el consejo de cualquier persona que no sea el médico.

¿Qué actividades de la vida diaria se recomienda no hacer durante el embarazo?

Respuesta: Durante el embarazo se pueden realizar todo tipo de actividades siempre que sea en forma moderada y que estén acostumbradas a ellas. Específicamente, no están indicados los ejercicios abdominales, las caminatas veloces ni estar largo tiempo de pie. Tampoco conviene transportar grandes pesos. Por su puesto, no es el momento indicado para iniciar nuevos deportes (por ej. tenis) pero si antes estos se realizaban, se puede continuar sin gran exigencia.

¿Me puedo teñir el cabello? ¿Puedo decolorarme con agua oxigenada el vello?

Respuesta: La progesterona que produce la placenta durante el embarazo debilita el cabello y facilita su caída. Las tinturas pueden acelerar el proceso. Por ello se recomienda limitar a no más de una o dos tinturas en todo el embarazo. Deben emplearse preferentemente colorantes de origen vegetal. En cuanto al agua oxigenada y el vello, eso no tiene contraindicaciones.

Noticias de Salud

* Peso de la mujer puede afectar fertilidad.

De acuerdo a resultados de un estudio, las mujeres que son muy pesadas o muy delgadas pueden tener problemas al intentar un embarazo con métodos de asistencia reproductiva como fertilización in vitro o inyección de espermatozoides.

* México desarrolla cinturón de monitoreo para embarazos de alto riesgo.

Científicos y médicos mexicanos desarrollan un cinturón de monitoreo fetal portátil para que las mujeres con embarazo de alto riesgo puedan detectar cualquier señal de alarma.

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.

*Nuestras fechas para las pláticas de "NUTRICIÓN EN EL EMBARAZO" son las siguientes: Sábado 11 y 18 de marzo de 2006 a las 16.00 hrs.

Miércoles 8 y 15 de marzo de 2006 a las 19.30 hrs.

Para estas pláticas es necesario ponerse en contacto con la señorita Ivonne García al: 52 1118 06 y 52 19 70 44

- Se requiere previa inscripción

- La duración de las pláticas es de 90 minutos cada una.

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

