



SERVICIO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

## CAMBIOS PRODUCIDOS DURANTE EL EMBARAZO

[www.cruzblanca.cl](http://www.cruzblanca.cl)



Durante los meses de embarazo el cuerpo de la madre acusa numerosos cambios, algunos muy visibles, otros menos. Todo esto con la finalidad de poder atender las necesidades del hijo(a) que crece en su interior y prepararse para el parto.

Los cambios físicos y emocionales que experimenta la embarazada varían en cada trimestre de gestación. Al cansancio, aumento de peso, náuseas y el dolor de espalda se le suman la ansiedad, la tristeza, felicidad plena y el pánico absoluto. Muchos cambios se producen en forma simultánea y es importante conocerlos para estar preparada y evitar futuras complicaciones.

Considerando que son muchas las dudas que surgen durante el período de embarazo, y tomando en cuenta además que ningún embarazo es igual a otro, es que en este documento abordaremos las principales interrogantes que presenta una gestante, donde usted podrá:

1. Saber sobre los principales cambios que ocurren durante el período de gestación.
2. Conocer las recomendaciones para los cambios más frecuentes.

### Cambios que ocurren en las primeras 12 semanas:

En algunos casos, las primeras semanas del embarazo pueden pasar desapercibidas para ciertas mujeres, bien porque tengan ciclos menstruales previos irregulares o por la ausencia de síntomas. Es así que en forma progresiva los cambios físicos comienzan a ocurrir con el objetivo de preparar el cuerpo y adaptarse para esta nueva etapa.

Es probable que durante estas semanas pueda experimentar repentinos cambios de ánimo y se encuentre más sensible. En gran parte esto es producido por las alteraciones hormonales. Muchas mujeres pueden sentir miedo e inseguridad en alguna etapa de la gestación; esto es normal que ocurra y es bueno que pueda conversarlo con su pareja o alguna persona de su confianza. Junto con esto, se pueden producir:

- **Cambios en los senos:** En este período sus pechos aumentan de tamaño y se encuentran con mayor sensibilidad. Además, puede oscurecerse la piel alrededor del pezón y la areola. Lo aconsejable es utilizar ropa interior que sea firme, y de algodón (más suave en contacto con la piel).
- **Cansancio y sueño:** Puede tener constantes deseos de dormir y de descansar más que lo habitual. Lo importante es evitar el exceso de actividad, reposar cuando pueda durante el día y acostarse temprano.



SERVICIO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

## CAMBIOS PRODUCIDOS DURANTE EL EMBARAZO

[www.cruzblanca.cl](http://www.cruzblanca.cl)



- **Náuseas y Vómitos:** Ésta una de las molestia más comunes durante los tres primeros meses y puede aumentar con ciertos alimentos irritantes, olores fuertes, comidas muy condimentadas o inclusive, el tabaco. Es por ello, que se recomienda evitar los productos antes mencionados, comer lentamente y en porciones pequeñas cada dos o tres horas. Además, no es conveniente lavarse los dientes inmediatamente después de comer, ya que esto aumenta la sensación nauseosa.
- Alrededor de la novena semana, usted ya podrá notar un aumento de peso, ante lo cual es importante regular y cuidar su alimentación, comiendo en forma sana y equilibrada, siguiendo las recomendaciones que le entregue su equipo médico.
- Durante estos primeros meses, también es posible que usted presente algún episodio de fatiga, manifestándose a través de mareos e inestabilidad. Estos síntomas se deben a variaciones pasajeras de la presión arterial. Lo importante en este caso es evitar estar de pie por períodos muy prolongados y en caso que presente mareos, es recomendable recostarse y levantar las piernas para reestablecer los niveles de presión arterial.
- Aumenta la frecuencia de Orinar: Durante el período de gestación aumenta la necesidad de orinar, lo cual se relaciona principalmente con el aumento en el tamaño del útero, lo cual produce una compresión a nivel de vejiga. Es frecuente presentar deseos de orinar más frecuentes, inclusive de noche, para lo cual se debe reducir la ingesta de líquidos antes de acostarse.
- **Distensión abdominal y estreñimiento:** Es posible presentar hinchazón abdominal y tener deposiciones menos frecuentes, lo cual se produce por el efecto hormonal durante el embarazo. Hay que tener presente que esto se puede presentar en forma leve o hasta severa, produciendo fisuras o hemorroides. Para disminuir la probabilidad de cursar con estos cuadros, se recomienda mantener una buena hidratación (consumir 6-8 vasos de agua por día), consumir alimentos ricos en fibras, como frutas y vegetales al dente y además, es fundamental mantenerse activa.



SERVICIO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

## CAMBIOS PRODUCIDOS DURANTE EL EMBARAZO

[www.cruzblanca.cl](http://www.cruzblanca.cl)



### Cambios que ocurren entre la semana 13 a la 20:

Durante esta etapa usted comenzará a sentirse mejor que al inicio del embarazo y tendrá más energía. Reanude o inicie la actividad física, como por ejemplo las caminatas. Además, puede notar:

- **Cambios en la piel:** El aumento de las hormonas en el embarazo producen un oscurecimiento de la piel, lo cual está acentuado en zonas como axilas, genitales, cara interna de los muslos. Además, es frecuente que aumente la coloración de pecas, lunares y es posible ver la aparición de manchas en la cara (frente, nariz, mejillas o labio superior) para lo cual se recomienda el uso regular de bloqueador solar. Hay que destacar que estos cambios pueden ser más acentuados en las pieles morenas y la mayoría desaparecen posterior al parto.
- **Sangrado en encías:** Es posible que aumente la sensibilidad de sus encías y sangren fácilmente, especialmente después del cepillado o al masticar alimentos duros. Ante esto, es importante mantener una buena higiene bucal, cepillando sus dientes después de cada comida, a lo que se debe sumar el uso habitual de seda dental para eliminar la placa bacteriana. Los problemas bucales son muy comunes durante el embarazo, por lo que es importante acudir a una evaluación con su odontólogo, siendo esto gestionado a través de la activación de la Garantía Explícita en Salud (GES) asociado a la Salud Oral de la Embarazada lo cual debe ser notificado por su médico tratante.
- **Molestias lumbares:** Durante estas semanas de gestación comienzan a aparecer molestias en la región lumbar, lo cual se acentúa al final del embarazo. Estas molestias están relacionadas con las modificaciones a nivel de columna que se experimenta durante la gestación (la curvatura de la espalda aumenta para compensar el aumento del peso abdominal). Para prevenir mayores malestares, se recomienda mantener una buena postura corporal (espalda derecha con los hombros ligeramente hacia atrás y relajados), cuando se siente, apoye la espalda en el respaldo. Además, se debe evitar levantar objetos pesados y asimismo realizar algún tipo de actividad física caminatas, yoga, natación o pilates - según lo recomendado por su equipo médico.
- **Percepción de movimientos fetales:** En el caso que éste sea su primer embarazo, los primeros movimientos fetales se pueden percibir alrededor de las 20 semanas, y en las mujeres que ya han tenido embarazos anteriores, es probablemente que perciba estos movimientos unas semanas antes.



SERVICIO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

## CAMBIOS PRODUCIDOS DURANTE EL EMBARAZO

[www.cruzblanca.cl](http://www.cruzblanca.cl)



- **Acidez:** Ésta es una molestia que se presenta con una alta frecuencia en las embarazadas y es consecuencia del paso del contenido ácido del estómago al esófago. Para evitar la acidez, trate de evitar los alimentos y comidas irritantes como frituras, cebolla, ají, chocolate, café o productos ácidos como las gaseosas, el tomate o bebidas alcohólicas. Además, se deben consumir los alimentos en pequeñas porciones, cada 2-3 horas, evitando además consumir alimentos inmediatamente antes de dormir.

### Cambios que ocurren entre la semana 21 a la 28:

Durante este período, se evidencia un aumento notorio del vientre y asimismo de peso, lo cual está relacionado con el crecimiento de su hijo(a), por lo que es fundamental cuidar su alimentación y seguir las indicaciones de su médico tratante. Además de esto, se pueden presentar:

- **Cambios en sus senos:** Sus pechos pueden estar aún más sensibles. La areola se oscurece y aumenta de tamaño para la futura lactancia. Las venas se hacen más notorias, puede sentir picazón y puntadas ocasionales. Además, es posible que en este período sus pechos comiencen a secretar calostro (la primera leche).
- **Transpiración:** Durante la gestación se produce un aumento del flujo sanguíneo que posiblemente la hará sudar más, especialmente por las noches. Para esta situación, es recomendable usar ropa holgada de algodón y consumir abundantes líquidos. Además, es importante mantener la ducha diaria usando jabones suaves y neutros.
- **Estrías:** Es frecuente que aparezcan marcas lineales en algunas zonas de la piel como en muslos, abdomen, senos y glúteos. El color de las varices es rojo violeta en las recientes y después del parto y con el tiempo se irán atenuando, tomando un color blanquecino.

Respecto a todos los cambios que afectan la piel, sean éstas estrías, manchas oscuras o acné, es fundamental destacar que es difícil predecir estos cambios en cada mujer embarazada. Pero como medida general relacionada con el cuidado de su piel se destaca: mantener una buena hidratación con cremas, vestir en forma adecuada (prendas holgadas de algodón) y sobretodo, seguir una dieta saludable y equilibrada para no sobrepasar el aumento de peso indicado por su equipo médico.



SERVICIO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

## CAMBIOS PRODUCIDOS DURANTE EL EMBARAZO

[www.cruzblanca.cl](http://www.cruzblanca.cl)



### Cambios que ocurren entre la semana 29 a la 32:

En esta etapa, el útero ocupa prácticamente todo el abdomen y produce presión bajo las costillas. Además, en estas semanas usted puede comenzar a sentir pequeñas contracciones indoloras que son normales asociadas al crecimiento uterino. Además de lo anterior, es frecuente que usted presente:

- **Insomnio:** Durante esta etapa, es probable presentar problemas para conciliar el sueño o volver a dormirse en mitad de la noche, por lo que un baño caliente antes de ir a la cama puede ayudarle bastante. Se recomienda dormir al menos 8 horas diarias y durante el día, es conveniente que realice pequeños descansos. Además, se debe destacar que la mejor posición para su hijo(a) es sobre el lado izquierdo, ya que favorece el flujo sanguíneo hacia la placenta.
- **Calambres:** Es frecuente presentar contracturas musculares dolorosas a nivel de pantorrillas o pies siendo esto más frecuente en las noches. Para esta situación, se recomienda masajear y estirar suavemente el músculo acalambreado hasta que ya haya pasado la contractura, sumando además el uso de paños calientes en la zona afectada. Además se recomienda consumir alimentos ricos en potasio (plátanos) y calcio (lácteos) y asimismo mantener su rutina de actividad física, incluyendo ejercicios de estiramiento, según las indicaciones de su médico o matrona.

### Cambios que ocurren entre la semana 33 a la 36:

Durante este período, probablemente dejará de trabajar durante estas semanas y tendrá tiempo para preparar, junto a su familia, la llegada de su hijo(a).

- **Incomodidad en la cama:** Puede deberse a que le cuesta respirar, tenga acidez o sensibilidad en las costillas. En esta etapa, resulta difícil encontrar una posición cómoda, por lo que se recomienda el uso de cojines para encontrar la postura más cómoda y así tener un mejor descanso.
- **Edemas:** La presión que ejerce el útero a nivel de los grandes vasos dificulta el regreso de la sangre que va de las extremidades inferiores hacia el corazón, lo cual se refleja en la hinchazón que usted podrá sentir a nivel de tobillos y pies, lo cual aparece principalmente al finalizar el día y desaparece con reposo manteniendo los pies en alto. Es importante destacar que en casos que esta hinchazón sea brusca, intensa y generalizada (incluyendo manos y cara), se recomienda consultar a su médico, ya que podría estar relacionada a una alteración de la presión arterial.



SERVICIO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

## CAMBIOS PRODUCIDOS DURANTE EL EMBARAZO

[www.cruzblanca.cl](http://www.cruzblanca.cl)



- **Malestar pélvico:** Es común tener molestias como pinchazos o puntadas pasajeras en la zona pélvica e inguinal sobre todo cuando hay cambios de posición en forma brusca, lo cual se debe al estiramiento de los ligamentos de la zona pélvica. Ante esta situación, se recomienda realizar reposo y evitar actividades que le signifiquen mucho esfuerzo.

### Cambios que ocurren entre la semana 37 a la 40:

Hay que considerar que a partir de estas semanas su hijo(a) puede nacer en cualquier momento, por lo que en este período el feto toma la posición definitiva y comienza gradualmente a acomodarse para el parto; encajándose en la pelvis, por lo que usted notará una mayor pesadez en la zona pélvica.

En estas últimas semanas, puede sentirse más cansada, por lo que debe tratar de relajarse y guardar energías para el momento del parto. Es frecuente que en estas semanas se acentúe la falta de aliento al realizar ejercicio físico o al realizar alguna actividad que implique mucho esfuerzo, inclusive las tareas cotidianas, como vestirse o poner los zapatos puede resultar un reto.

Es recomendable que la embarazada se mantenga activa haciendo una vida normal. Sin embargo, no debe exigirse demasiado y descanse todo el tiempo que sea necesario.

Tanto la etapa de embarazo como la del puerperio (etapa posterior al parto) es un período en que las mujeres están especialmente sensibles y cursan con frecuentes cambios emocionales, por lo que fundamental que la familia se reorganice para apoyar y así liberar por un tiempo a esta nueva madre de algunas tareas, con el fin de que ella pueda descansar y dedicarse a su hijo(a).

**Si se siente muy triste y desanimada, es importante que lo consulte con su equipo médico, porque es común que durante el embarazo y puerperio las mujeres puedan presentar estados depresivos. Recuerde que la depresión está cubierta por el GES.**