

Doctoras Pino - Blog

<https://www.doctoraspino.es/>

Cambios durante el primer trimestre de embarazo



¡Bienvenida a esta etapa tan especial y única de tu vida!

Si estás leyendo esto, es probable que estés embarazada y estés buscando entender mejor los cambios que ocurren durante el primer trimestre del embarazo. ¡Estás en el lugar correcto! Durante las primeras 12 semanas, tu cuerpo comenzará a transformarse de maneras que quizás nunca imaginaste.

En este artículo hablaremos sobre:

1. Cambios hormonales durante el primer trimestre
2. Cambios físicos durante el primer trimestre
3. Síntomas frecuentes durante el primer trimestre
4. Cambios emocionales durante el primer trimestre
5. Cambios en la placenta y el bebé durante el primer trimestre

Nuestro objetivo es guiarte a través de estos cambios, explicarte por qué ocurren y darte consejos prácticos para manejarlos de la mejor manera posible.

1. Cambios hormonales durante el primer trimestre

Hormona B-hCG

La B-hCG o gonadotropina coriónica humana comienza a producirse poco después de la fecundación y es la que da la orden a los ovarios para que dejen de liberar óvulos y se comience a producir más progesterona y estrógenos. Esta hormona está presente exclusivamente en las mujeres embarazadas, pudiendo detectarse en sangre y en orina con los test de embarazo a partir de las 4-5 semanas de embarazo. Además, esta hormona es la causante principal de las típicas 'náuseas matutinas del embarazo'.

Estrógenos y progesterona

Estas son las hormonas que van a ir aumentando progresivamente durante las primeras semanas, evitando que se produzca la menstruación y favoreciendo el desarrollo de la placenta. Los estrógenos y la progesterona aumentan el flujo sanguíneo hacia la zona pélvica y glándulas mamarias, para aumentar el aporte de nutrientes y oxígeno a la placenta y las mamas y relajan la musculatura del útero, para evitar que se produzcan contracciones antes de tiempo. Además, estas hormonas van a ser las responsables de esas emociones y cambios de humor tan intensos que se producen durante el embarazo. Por último, la progesterona, va a provocar ese aumento de la sensación de sueño y cansancio, característico del primer trimestre, y relaja el músculo de las paredes de los intestinos, disminuyendo el peristaltismo causando esos incómodos gases y estreñimiento.

2. Cambios físicos durante el primer trimestre

El primer trimestre del embarazo es un periodo de rápidos cambios y ajustes para tu cuerpo. Más adelante, a medida que tu bebé comienza a crecer en tu útero,

experimentarás una serie de transformaciones físicas más evidentes. No todos estos cambios pueden ser fáciles de entender, pero todos son parte normal y fundamental del proceso de embarazo.

Cambios en las mamas

Uno de los primeros cambios que podrías notar son los cambios en tus mamas. Estas se volverán más grandes, más pesadas y mucho más sensibles al tacto. Puedes notar que los pezones y la areola se oscurecen y aumentan de tamaño. Algunas mujeres también experimentan una especie de hormigueo o dolor.

- **¿Por qué ocurre?** Esto se debe a los cambios hormonales que están preparando a tus glándulas mamarias para la lactancia.
- **¿Cómo lo puedo aliviar?** Para aliviar la molestia, te recomiendo usar un sujetador de soporte y suave, preferiblemente sin aros: apuesta por los sujetadores deportivos para esta etapa.

Aumento de la micción y presión en la vejiga

- **¿Por qué ocurre?** A medida que tu útero comienza a crecer, este ejercerá más presión sobre tu vejiga, lo que te hará sentir la necesidad de orinar con más frecuencia. Este es un síntoma muy común y, aunque puede ser molesto, es completamente normal.
- **¿Cómo puedo aliviarlo?** Para manejarlo, intenta reducir la ingesta de líquidos antes de acostarte para evitar despertarte por este motivo y asegúrate de vaciar completamente la vejiga cuando vayas al baño.
- **¿Signos de alarma?** Si experimentas dolor al orinar o notas sangre en tu orina, contacta a tu médica, ya que podría ser una señal de infección.

Cambios en la piel y aparición de venas visibles

Es posible que notes algunos cambios en tu piel y la aparición de venas más visibles en diferentes partes de tu cuerpo.

- **¿Por qué ocurre?** Esto se debe al aumento del volumen sanguíneo que se produce durante el embarazo para permitir que la placenta y el bebé se desarrollen. Algunas mujeres experimentan un oscurecimiento de la piel en ciertas áreas (frente, mejillas, labio superior), conocido como melasma o "máscara del embarazo", así como líneas oscuras en el abdomen.
- **¿Cómo lo manejo?** Asegúrate de usar protector solar a diario e hidratar mucho tu piel. En cuanto a las venas, son totalmente normales y suelen desaparecer después del parto.

Cambios Vaginales

Durante el embarazo, es normal experimentar cambios en la zona vaginal, incluyendo un aumento en el flujo vaginal.

- **¿Por qué ocurre?** Este flujo ayuda a prevenir infecciones.
- **¿Signos de alarma?** Si notas un cambio en el color, olor o cantidad del flujo, o si experimentas picazón o ardor, es importante consultar a tu médica.

Estos son solo algunos de los cambios que experimentarás durante el primer trimestre. Recuerda, cada mujer y cada embarazo es único, así que es posible que no experimentes todos estos síntomas o que los experimentes de manera diferente. Lo más importante es escuchar a tu cuerpo, cuidarte y buscar el apoyo de tu médic@ ante cualquier duda que te pueda surgir.

3. Síntomas frecuentes durante el primer trimestre

Náuseas y Vómitos

Las náuseas y vómitos, sobre todo a primera hora de la mañana, son muy comunes durante el primer trimestre.

- **¿Por qué ocurre?** Estos síntomas son causados por el aumento de las hormonas del embarazo en tu cuerpo, fundamentalmente la B-hCG.
- **¿Cómo puedo aliviarlo?** Para aliviar las náuseas, intenta comer pequeñas cantidades de comida repartidas a lo largo del día, evita los alimentos grasosos o picantes y las bebidas con gas. Si los vómitos son severos y no te permiten mantener el líquido y la comida en el estómago, es importante que hables con tu médic@.

Fatiga, cansancio y sueño

Durante las primeras semanas de embarazo, es muy frecuente sentir una fatiga importante.

- **¿Por qué ocurre?** Tu cuerpo está trabajando a toda máquina para crear un entorno seguro y nutritivo para tu bebé, y eso puede agotarte.
- **¿Cómo puedo aliviarlo?** Es importante escuchar a tu cuerpo y descansar tanto como sea necesario (y posible!). Intenta establecer una rutina de sueño regular y tomarte pequeños descansos a lo largo del día. La alimentación también juega un papel crucial; asegúrate de comer alimentos ricos en hierro y proteínas. Y recuerda,

aunque puede ser difícil, esta etapa de fatiga extrema suele mejorar en el segundo trimestre.

Acidez y Estreñimiento

- **¿Por qué ocurre?** La acidez y el estreñimiento son síntomas comunes durante el primer trimestre, causados por los cambios hormonales y el crecimiento del útero.
- **¿Cómo lo manejo?** Para aliviar la acidez, intenta comer porciones más pequeñas, pero más frecuentes, y evita los alimentos picantes o grasosos. Mantén una postura erguida después de comer y consulta a tu médic@ antes de tomar cualquier antiácido. En cuanto al estreñimiento, aumenta la ingesta de fibra y agua, y realiza actividad física regularmente. Si los síntomas persisten, habla con tu médic@ para encontrar la mejor solución para ti.

4. Cambios emocionales durante el primer trimestre

El primer trimestre de embarazo no solo trae consigo cambios físicos, sino también una montaña rusa de emociones. Los cambios hormonales pueden afectar tu estado de ánimo, haciéndote sentir más sensible, ansiosa o incluso deprimida. Es completamente normal experimentar estos altibajos emocionales, pero es crucial aprender a manejarlos y buscar apoyo cuando lo necesites.

Cambios de humor y estrés

- **¿Por qué ocurre?** Los cambios de humor son una parte común del embarazo, y pueden ser provocados por el aumento de las hormonas, el cansancio y las náuseas. Puedes encontrarte llorando por cosas pequeñas o sintiéndote irritada sin razón aparente.
- **¿Cómo puedo aliviarlo?** Para manejar estos cambios, intenta descansar lo suficiente, practicar técnicas de relajación como la meditación o el yoga, y habla sobre tus sentimientos con tu pareja o amigas de confianza. Recuerda, cuidar tu salud mental es tan importante como cuidar tu salud física durante el embarazo.

Importancia del apoyo emocional

Tener una red de apoyo sólida es crucial durante el embarazo. Habla con tu pareja, familiares y amig@s sobre lo que estás experimentando. No tengas miedo de expresar tus necesidades y pedir ayuda cuando la necesites. Si te sientes abrumada o los cambios de humor están afectando tu vida diaria, podría ser útil hablar con un profesional. Recuerda, pedir ayuda es un signo de fortaleza, y estás haciendo lo mejor para ti y para tu bebé.

El embarazo es un tiempo de grandes cambios, y es importante cuidar tanto tu cuerpo como tu mente. Al prestar atención a estos cambios y buscar apoyo cuando lo necesites, estarás en el camino correcto para tener un embarazo saludable y feliz.

5. Cambios en la placenta y el bebé durante el primer trimestre

El primer trimestre es un periodo fundamental en el desarrollo de tu bebé. Aunque aún no puedas sentir sus movimientos, dentro de ti está ocurriendo un milagro. Vamos a explorar juntas el desarrollo del bebé mes a mes durante este primer trimestre.

Primer Mes: Formación de la Placenta y el Cordón Umbilical

Durante las primeras semanas de embarazo, el óvulo fertilizado se implanta en el útero y comienza a dividirse rápidamente. Se forma un saco gestacional y, dentro de él, tu bebé empieza a desarrollarse. La placenta (que antes de las doce semanas se llamará 'corion') y el cordón umbilical, que serán los encargados de nutrir a tu bebé durante todo el embarazo, también comienzan a formarse. Aunque tu bebé es apenas del tamaño de una semilla de amapola, ya se están sentando las bases para su desarrollo futuro.

Segundo Mes: Desarrollo de Órganos y Extremidades

En el segundo mes, tu bebé experimenta un crecimiento asombroso. Sus órganos vitales, como el corazón, los pulmones y el cerebro, comienzan a formarse. También empiezan a desarrollarse las extremidades, aunque al principio parecerán más como pequeños brotes. Al final de este mes, tu bebé habrá crecido hasta alcanzar el tamaño de una judía y su corazón latirá ya con fuerza.

Tercer Mes: Consolidación del Desarrollo y Disminución de Síntomas

El final del tercer mes marca el final del primer trimestre, y es un periodo de consolidación del desarrollo para tu bebé. Sus órganos y estructuras continúan madurando, y sus extremidades se alargan y toman forma.

Este primer trimestre es un periodo de cambios rápidos y desarrollo crucial para tu bebé. Aunque todavía es muy pequeño y tienes un largo camino por recorrer, cada día que pasa tu bebé está creciendo y desarrollándose, preparándose para el día en que finalmente puedas sostenerlo en tus brazos.

Sucesos que ocurrirán durante el primer trimestre

Durante el primer trimestre, tu cuerpo y tu bebé pasarán por una serie de cambios y eventos importantes. Es un periodo de ajuste, tanto para ti como para el pequeño ser que

está creciendo dentro de ti. Aquí te comparto algunos de los sucesos más significativos que ocurrirán durante estas primeras 12 semanas:

- **Confirmación del Embarazo:** Lo más probable es que durante este trimestre confirmes tu embarazo, ya sea a través de una prueba casera o una visita al médico.
- **Primera Visita al Médico:** Una vez confirmado el embarazo, es crucial programar tu primera visita prenatal. Durante esta cita, tu médico evaluará tu salud y el desarrollo del embarazo, y te proporcionará información valiosa para llevar un embarazo saludable.
- **Pruebas y Análisis:** Al rededor de la semana 10 de embarazo se realizará la primera analítica del embarazo. En esta se valorarán diferentes aspectos de tu estado de salud y del embarazo.
- **Escuchar el Latido del Corazón:** Hacia el final del segundo mes (semana 7-8) podrás escuchar el latido del corazón de tu bebé, un momento emocionante y muy especial.
- **Cambios Visibles en tu Cuerpo:** Aunque tu abdomen aún no crecerá mucho, podrías notar cambios en tus mamas y en otras partes de tu cuerpo.
- **Adaptación a los Cambios:** Este trimestre también será un periodo de adaptación a los cambios, tanto físicos como emocionales. Es importante cuidarte, descansar y buscar apoyo cuando lo necesites.

Conclusión

Llegar al final del primer trimestre es un gran hito en tu embarazo. Has superado algunas de las etapas más desafiantes y tu bebé ha pasado de ser un pequeño conjunto de células a un pequeño ser humano en formación. Es normal que hayas experimentado una variedad de emociones y cambios físicos, pero recuerda, no estás sola.

Este es solo el comienzo de tu viaje hacia la maternidad, y aunque puede haber días difíciles, también habrá momentos de gran alegría y emoción. Cuídate, escucha a tu cuerpo y no dudes en buscar apoyo cuando lo necesites. Estás haciendo un trabajo increíble, y cada día que pasa te acerca un poco más a conocer a tu bebé.

Recuerda, el embarazo es una experiencia única y cada mujer lo vive de manera diferente. Confía en tu cuerpo, cuida de ti misma y prepárate para los próximos meses, que estarán llenos de nuevos cambios, desafíos y alegrías. ¡Bienvenida al emocionante viaje de ser madre!

Link to Original article: <https://www.doctoraspino.es/blog/cambios-durante-el-primer-trimestre-de-embarazo?elem=617334>