

• Dudas sobre el embarazo:

¿ES NORMAL QUE...?

El embarazo es una época extraordinaria: tu cuerpo cambia, tus hormonas están en plena ebullición, las emociones a flor de piel... Evidentemente, frente a esos cambios radicales de la vida diaria, te encuentras perpleja y te preguntas si todos estos cambios son normales.

Para ayudarte a tener en cuenta y diferenciar los pequeños males diarios de los que necesitan una consulta médica, hemos recopilado las principales preguntas que las futuras mamás se plantean y las respuestas a estas preguntas.

¡ No tengo los síntomas habituales de un embarazo!

Sí, es normal que no sientas todos los síntomas de un embarazo, especialmente los más fuertes.

Durante los 3 primeros meses, algunas mujeres presentan varios signos de embarazo: dolor de pecho, náuseas incluso vómitos, sienten asco frente a un aroma... y otras mujeres a penas presentan signos.

Si es tu caso, estate atenta a síntomas más sutiles: digestiones más complicadas, ganas de dormir con más frecuencia, una mayor sensibilidad frente a los olores...

Pero cuidado, hay un síntoma que es ineludible: "Todas las mujeres embarazadas sin excepción tienen los pechos más hinchados y firmes" insiste un especialista. Así que si tus senos no han cambiado, consúltalo con un médico, ya que cabe la posibilidad de que sufras un aborto natural.

Me cuesta ir al baño

Pero cuidado, el estreñimiento puede acarrear la aparición de hemorroides, algo muy doloroso. El brote suele durar entre 5 y 6 días. Consúltalo con tu médico para que te recete una crema o supositorios adaptados. Si a pesar del tratamiento los dolores continúan, no dudes en volver a consultarlo con el médico para buscar una solución.

Me sangran las encías con frecuencia

Sí, es normal sufrir gingivitis durante el embarazo. Les ocurre al 25% de las mujeres embarazadas. La causa: la fragilidad de la mucosa bucal y el brusco cambio hormonal.

Presta atención cuando te limpies los dientes: límpialos a conciencia tres veces al día, porque el desarrollo del sarro acentúa los sangrados. Te aconsejamos que visites al dentista, merece la pena.

Pero cuidado: Una gingivitis severa podría desencadenar un parto prematuro, de acuerdo con algunos expertos.

¡También debes prestar atención a la caries dental! Pueden provocar infecciones. En ese caso las bacterias podrían pasar a la sangre y suponer un riesgo para el feto.

Tengo granitos en la cara

Sí, es normal, es el resultado de los desarreglos hormonales vinculados al embarazo.

Algunas mujeres (las más afortunadas) tienen una piel magnífica y una tez luminosa mientras otras ven cómo les salen pequeños granos tipo acné, signo de una piel grasa. Este acné se debe a una tasa elevada de progesterona.



Sí, es normal estar estresada durante el embarazo, ya que las fibras musculares se relajan bajo la acción de las hormonas, y le restan tonicidad al intestino. Después, según avanzan los meses, es el volumen del útero quien dificulta la digestión.

Consejos: bebe una botella grande de agua al día, camina media hora al día y come fibra (ciruelas, higos, verduras etc.). Sobre todo, tienes que tomarlos de manera progresiva para evitar irritar el intestino. También puedes utilizar supositorios de glicerina, que no están contraindicados.



progresivamente después de dar a luz. Ahora bien, siempre y cuando lo consultes con tu médico cabe la posibilidad de utilizar homeopatía para ayudar a paliar la situación.

Pero cuidado, si deseas seguir algún otro tratamiento elige (la opción más usada) el zinc, espera a que termine el primer trimestre. El zinc en comprimidos no está contraindicado durante el embarazo, excepto en el primer trimestre.

¡No siento que mi bebé se mueva!

Sí, es normal no sentir al bebé moverse antes de los 4 meses y medio durante el primer embarazo, y 3 meses para el segundo embarazo.

Por otro lado, el bebé se mueve menos durante el último mes, porque tiene menos espacio en el útero.

Pero cuidado, si le notas moverse regularmente y ya no le sientes las últimas 8-10 horas, podría ser una señal de alarma. Acuéstate boca arriba, respira, descansa y realiza pequeñas presiones con tus manos para estimular al bebé. Si sigue sin moverse, no esperes más y acude inmediatamente a tu médico o a urgencias.

Tengo una línea marrón en el vientre

Sí, es normal estar preocupada y sorprendida por la aparición de una línea de pigmentación oscura en el vientre, que va del ombligo al pubis.

Aunque sea impresionante, no representa ningún tipo de gravedad. Desaparecerá tras el parto.

Pero cuidado, porque esta manifestación cutánea también puede aparecer en la cara. Se trata del cloasma o "máscara del embarazo". Se forma por encima del labio o a la altura de los pómulos, de la frente incluso en la punta de la nariz.

Esta ocurre entre el 4 y el 6 mes de emba-



El sol es el responsable principal: ¡protégete al máximo del sol con una pantalla total, gafas de sol y un sombrero con mucho vuelo!

De hecho, esta máscara, contrariamente a la línea del vientre, no desaparece por completo después del parto. Tendrás que utilizar cremas o realizar un tratamiento dermatológico, según la gravedad.

Duermo mal

Sí, es normal no dormir bien siempre. Los médicos se han dado cuenta de que las mujeres embarazadas tienen más ganas de dormir durante el día, y que les cuesta dormir más de noche, sin que todavía se conozca si la razón es hormonal o psicológica.

Las pesadillas son habituales a lo largo del embarazo, sobre todo durante el primero. No son señal de un embarazo complicado ni mal llevado, sino simplemente revelan tus angustias y miedos.

Recupérate de día con mini-siestas, si puedes, y ¡cena ligero!

Pero cuidado, si cada vez el insomnio es mayor y no consigues dormir de día, consúltalo con tu médico: necesitas el máximo de energía para vivir bien el embarazo y alimentar bien al bebé.

Gano poco peso

Sí, es normal ganar poco peso al principio del embarazo (los 3 primeros meses). ¡Algunas mujeres llegan incluso a perder peso debido a las náuseas que cortan el apetito o a los vómitos!

Esto no tiene consecuencias en el embrión ni en el feto, ya que pueden continuar cre-

pués tú, en segundo lugar.

Para que te puedas observar, estas las normas establecidas para el aumento de peso:

El aumento de peso ideal entre el primer y el último mes de embarazo varía entre 1 y 2 kg.

¡Pero esta media no tiene en cuenta la morfología de base! Si eres alta y delgada lo ideal sería ganar 14 kg; si eres pequeña y redonda, con 8 kg sería suficiente.

Pero cuidado, si a lo largo del embarazo continúas sin subir mucho peso, corres riesgo de sufrir alguna carencia por haber recurrido repetidamente a tus reservas.

Si no comes suficiente y de manera variada, bebe líquidos regularmente. A continuación comprueba tu peso una vez por semana siempre más o menos a la misma hora. Si sigues sin ganar mucho peso pero lo haces de manera regular, no te alarmes. Por naturaleza, tienes tendencia a reservar poco. Pero, en caso de embargo, si tu peso no ha variado a partir de los 4 meses, consúltalo con tu médico.

Lloro con facilidad

Sí, es normal encontrarte más sensible sobre todo al principio del embarazo. Lloraderas así como los ataques de risa o el perder los nervios forman parte del embarazo. Esto ocurre debido a los cambios hormonales, pero también debido a cambios psicológicos y de angustia vinculados a tu nuevo estado. Tu vida diaria y tu futuro están en juego. Desde el momento en que das a luz, ¡tienes tantas razones para estar alterada!

Pero cuidado, si no tienes un buen embarazo, no dudes en consultarlo con tu médico.