

# Diario de una embarazada

Desde las primeras semanas, la mujer experimenta numerosos cambios físicos y emocionales que cesarán con el nacimiento del bebé

A lo largo de las 40 semanas que suele durar la gestación, el cuerpo de la mujer vive una auténtica revolución física y hormonal para alojar al feto que crece -cada vez más- en su interior. Pero, ¿cómo son esos nueve meses de embarazo y cómo los vive la futura madre?

## Primer trimestre (semana 1 a 13)

Un espermatozoide ha alcanzado, con éxito, el óvulo. El pequeño cigoto fecundado viaja hasta alojarse en el útero de la mujer, donde crecerá hasta convertirse en un bebé. Pero aún queda mucho para ello. Nada menos que unas cuarenta semanas. La señal más evidente del embarazo es la falta de menstruación. Sin embargo, no es la única. El cuerpo de la mujer experimenta una verdadera revolu-

ción hormonal. Aparecen las náuseas (al menos siete de cada diez mujeres las experimentan), vómitos (la mitad de ellas), baja tensión arterial e, incluso, mareos y vértigo. Con ellos, llegan los antojos pero, también, el rechazo a ciertos alimentos o sabores.

Los cambios físicos no se hacen esperar. El abdomen se hincha y puede llegar a doler; los senos crecen y se vuelven más sensibles; también suelen aumentar las ganas de orinar. Las mujeres embarazadas pueden sentirse cansadas, con dolores de espalda y los conocidos (y repentinos) cambios de humor.

A partir de ahora, las revisiones médicas serán mensuales -aunque cada menos tiempo, en la fase final del embarazo-. Los exámenes clínicos incluyen controles del peso y de la tensión arterial así como análisis de sangre y de orina (que detectarían posibles infecciones).

A finales de este primer trimestre, se vive uno de los momentos más emocionantes de todo el ciclo: la primera de las ecografías, que permitirá detectar eventuales malformaciones congénitas. A estas alturas -alrededor de la duodécima semana- el feto mide entre cinco y seis centímetros pero ya se pueden distinguir su columna vertebral y protuberancias de lo que serán sus extremidades.

## Segundo trimestre (semana 14 a la 27)

Las mujeres que ya son madres suelen coincidir en que este segundo trimestre es el que más se disfruta. Es un periodo de transición: los trastornos físicos han remitido (al menos, en parte) y el cuerpo parece que se ha adaptado al feto que crece en su interior. En cualquier caso, la ropa del armario se ha quedado pequeña porque el crecimiento de la tripa es cada vez más complicado de obviar. Además, el tamaño del útero aumenta y cada vez hay menos espacio para los pulmones. En ocasiones, parece que faltara el aire. Es necesario dejar de lado los grandes esfuerzos y descansar todo lo que haga falta. Eso sí, sin descuidar la saludable actividad física siempre que sea moderada y sin riesgo para el feto. Es recomendable nadar y caminar a diario.

Hacia la mitad de este segundo trimestre ya se pueden sentir los primeros movimientos del futuro bebé. Llega el momento de la segunda ecografía: ya es posible evaluar su corazón, cerebro y pulmones así como confirmar, con casi

total seguridad, el sexo del bebé. Durante este periodo son muy importantes otros controles. La llamada prueba triple test (o triple cribado), que se utiliza para detectar el síndrome de Down, entre otras alteraciones; el test de O' Sullivan, que localizaría la diabetes gestacional y, cuando el factor Rh de la sangre de la madre es negativo, un test de Coombs, que permite comprobar si los fluidos del pequeño y de su madre son compatibles. A partir del quinto mes del embarazo, es normal que se hinchen los pies (y las piernas), una inflamación que continuará durante toda la última etapa de la gestación. También se forman estrías en el pecho y la tripa y la piel de la barriga se estira tanto que puede llegar a picar.

## Tercer trimestre (semana 28 a 40)

Ya en la recta final del embarazo, la barriga crece mucho y, a veces, de forma acelerada ya que no es raro subir medio kilo de peso a la semana. Es hora de dormir en el lado izquierdo para proteger la vena cava. El crecimiento del útero presiona el estómago, por lo que es mejor hacer cinco o seis comidas ligeras al día, en lugar de tres más abundantes. Los pechos pueden empezar a generar calostro, la primera leche materna que tomará el bebé cuando nazca. Es el momento de iniciar los cursos de preparación para el parto.

El útero de la futura madre se prepara para el alumbramiento: comienza a moverse y a fortalecerse. La mujer experimenta las características contracciones (llamadas de Braxton Hicks), pequeños encogimientos de la matriz, que la hacen endurecerse. Pueden ocurrir desde la sexta semana de embarazo, pero solo ahora empiezan a sentirse.

Estos espasmos se diferencian de las contracciones de parto en que son más breves y carecen de una frecuencia regular. No obstante, conviene vigilar estos movimientos.

La última de las ecografías se realiza en torno a la semana 34, para controlar el desarrollo del feto en esta etapa final de su gestación. Dos

semanas más tarde, el doctor analizará el fluido vaginal y rectal de la madre para determinar si es portadora bacterias del género streptococcus (lo son una de cada cuatro mujeres) y causar meningitis en el bebé.

Durante estas semanas finales, toca reposar y atender a las señales que indiquen la cercanía del parto: contracciones intensas y regulares, rotura del saco amniótico (romper aguas), flujo vaginal con sangre o fuertes dolores en la zona lumbar. Cuando ello ocurre, corresponde coger la bolsa o la maleta de la madre (con camisones, pezoneras...) y la canastilla del bebé y salir hacia el hospital. La próxima parada es la sala de dilatación y la maternidad. Después llegará el momento de descansar y disfrutar del pequeño.

✚ [www.consumer.es](http://www.consumer.es)

