

VIDA A PARTIR DE TU VIDA

Los cuidados del embarazo mes a mes

POR PERLA GRACIANO
DOCTOR EN CASA

Llevas una vida en tu vientre, hay dos corazones latiendo en tu cuerpo... tal vez no te habías dado cuenta, pero ese ser se ha ido desarrollando, dependiendo totalmente de ti y de los cuidados que le proporcionas a través de tu propio cuidado.

La magia de crear vida provoca que tu cuerpo está sufriendo una serie de transformaciones y debes adaptarte a ellos de la mejor manera posible.

Empieza el conteo

Por lo general, hay mucha confusión sobre la manera de contar un embarazo, la Ginecóloga Rosalba Rodríguez nos explica que los médicos toman el primer día de la última menstruación como base para empezar a contar. "Es la fecha más fidedigna que tenemos, aunque la fecundación sea entre el día 12 y 16 después del primer día de la última regla".

También nos explica que el cálculo del embarazo se realiza a partir de meses lunares, no solares, en los cuales se contempla un total de 4 semanas por mes, añadiendo un mes más al periodo de embarazo. "Una fórmula sencilla para conocer la fecha probable de parto es sumarle 7 días al primer día de la última menstruación y restarle 3 meses, por ejemplo, si el primer día de la última menstruación fue el 1 de julio, se le suman 7, da un total de 8 y se le restan 3 meses, dando como fecha probable de parto el 8 de abril".

La doctora Rosalba nos da una orientación generalizada sobre los cuidados básicos que se deben considerar en cada mes.



PRIMER TRIMESTRE

El primer trimestre va desde la concepción hasta la semana 16. En este trimestre es cuando se suceden los cambios más importantes en la madre y es cuando se presentan la formación de los órganos en el bebé.

Cuando existe duda, y la menstruación no llega en su fecha normal, lo más aconsejable es realizarse una prueba de

embarazo, la cual consiste en buscar en la orina las huellas de una hormona sintetizada por el óvulo después de la fecundación llamada Gonadotropina Coriónica (HCG).

Los nutrientes que tiene la madre en las primeras semanas están completos. Lo que sí necesita el bebé para las primeras semanas en que se desarrolla su sistema nervioso, es que la madre ingie-

ra ácido fólico, el cual se debe administrar hasta la semana 20 para cambiarlo posteriormente por un compuesto más completo.

La paciente debe empezar a cuidar el embarazo desde antes de la concepción, protegiéndose con la vacuna antirrubéola.

SEMANAS 1 A 4 UN SER LLEGA SIN HACER RUIDO Cambios corporales

Hay muchos cambios que se empiezan a producir en el organismo, sin que la madre lo sepa. Es muy común experimentar una sensación de fatiga o náuseas por la mañana, así como tensión mamaria y molestias pélvicas, por lo que los síntomas se pueden confundir fácilmente con la llegada de la menstruación. El moco vaginal aumenta, y aparece un moco blanquecino, inodoro, que no provoca molestias más que un manchado en la ropa interior que asemeja residuos de resistol blanco.

El cuello de la matriz en las primeras 16 semanas es muy sensible, por lo que puede haber sangrado ocasionado por las relaciones sexuales. El sangrado local, de vulva o cuello es rojo brillante. Cuando proviene del útero es color vino, chocolate. Es importante diferenciarlo porque a veces las llamadas "amenazas de aborto" no son más que cervicitis o inflamaciones del cuello de la matriz.

La sensibilidad está al extremo y los cambios de humor también, por lo que puede haber llanto e irritabilidad sin causa aparente.

Cuidados

La mayoría de las mujeres en este primer mes están totalmente despreocupadas al desconocer su embarazo, por lo que