

¿Qué le ocurre
a mi cuerpo
durante el
embarazo?

El embarazo comienza desde el momento en el que ocurre la fecundación del óvulo, hasta el parto.

Se divide en tres trimestres, cada uno con una duración de 13 semanas aproximadamente.



En cada uno de estos, el cuerpo experimenta ciertos cambios físicos y fisiológicos.

Todo esto con el propósito de comenzar a adaptar y preparar el cuerpo de la mujer y llevar a cabo un desarrollo óptimo de otro ser humano.

La manera de adaptación del cuerpo es impresionante, y en el periodo de gestación no es la excepción, por lo que a continuación te explicaremos acuerpo, pues cada uno viene con propósito.

Libera Tu Salud te describe a continuación estas etapas, las hemos dividido en dos tipos:

**las que se ven a simple vista
y las que no logramos percibir.**

Los cambios físicos que podemos ver a simple vista son los siguientes:

El agrandamiento de las glándulas mamarias:

Las hormonas, como la progesterona, causan que éstas se inflamen, sean más sensibles y se comienzan a expandir, para poder comenzar la producción de leche.

El útero:

Se comienza a expandir conforme transcurren las semanas, para poder darle lugar al feto. Causando en la mamá efectos como: la acidez y las ganas de orinar de manera más frecuente.

Los cambios de los que no nos percatamos a simple vista, involucran a los sistemas más importantes del cuerpo:

El sistema cardiovascular:

El volumen de nuestra sangre comienza a aumentar, para poder facilitar el intercambio de oxígeno entre madre y feto.

Sistema gastrointestinal:

Sistema respiratorio:

A causa del agrandamiento del útero, existe más presión en los pulmones, lo que causa una respiración más rápida, aumentando el ritmo cardiaco.



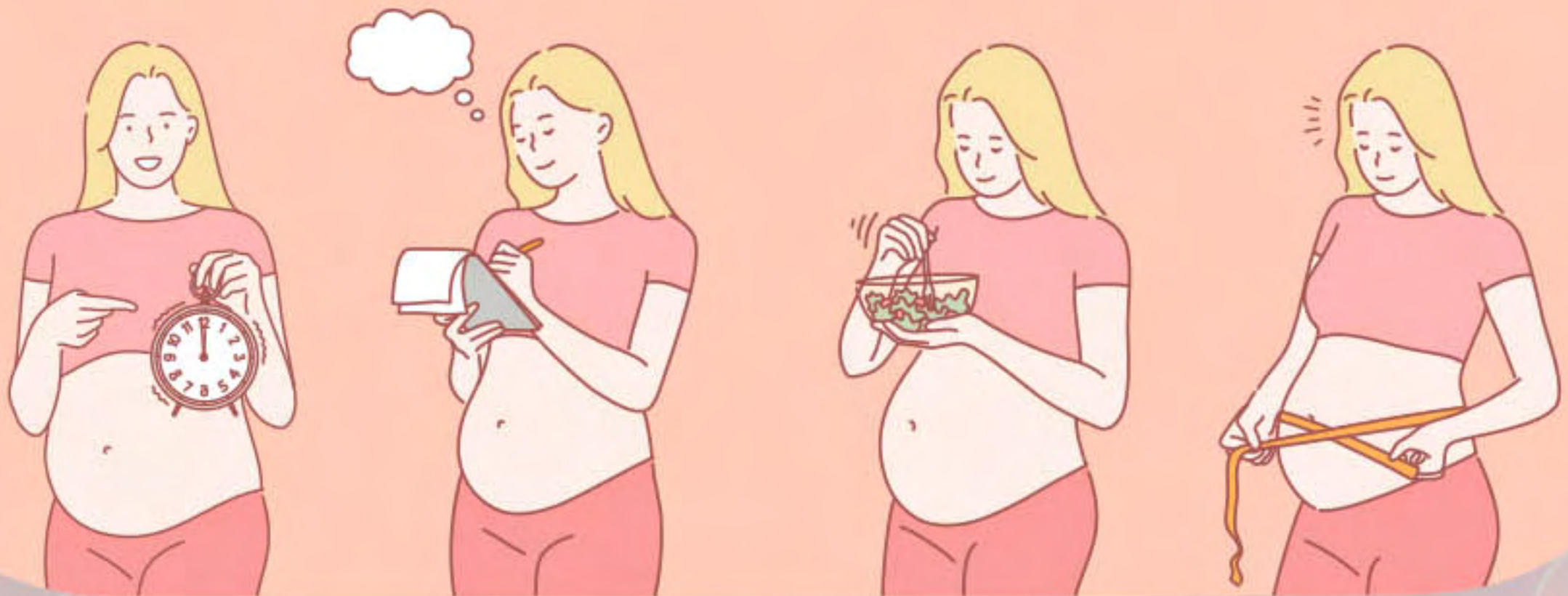
Los cambios de los que no nos percatamos a simple vista, involucran a los sistemas más importantes del cuerpo:

Sistema respiratorio:

A causa del agrandamiento del útero, existe más presión en los pulmones, lo que causa una respiración más rápida, aumentando el ritmo cardiaco.

Sistema gastrointestinal:

Las náuseas y los vómitos, así como el estreñimiento, es común en el embarazo, esto es a causa de los estrógenos y la progesterona y también a causa de la relaxina, que hace que el esfínter se relaje, permitiendo que suceda el reflujo o acidez



Sistema respiratorio:

A causa del agrandamiento del útero, existe más presión en los pulmones, lo que causa una respiración más rápida, aumentando el ritmo cardiaco.

Sistema musculoesquelético:

La curvatura de la espalda comienza a moverse, para que conforme el abdomen va creciendo, el cuerpo pueda continuar manteniendo el balance.

Las hormonas juegan uno de los papeles más importantes durante el embarazo. Las concentraciones de estrógenos, progesterona, aldosterona, cortisol e insulina aumentan influyendo en síntomas como las náuseas y retención de líquidos.

El embarazo es un periodo de muchos cambios, preparaciones y modificaciones en nuestros hábitos diarios, por lo que es importante conocer los cambios que son normales en nuestro cuerpo, para poder comprender y darle lo que necesita en esta etapa tan importante para una mujer.



Si quieres aprender más acerca de la alimentación durante este periodo, Libera Tu Salud te invita a visitar “¿Comiendo por dos?” dentro de la herramienta << Conoce más >> y << Dietas y Programas >> el programa “ Qué tipo de alimentación debo seguir antes de la concepción y durante el embarazo.”



Si quieres aprender más acerca de la alimentación durante este periodo, Libera Tu Salud te invita a visitar “¿Comiendo p Artal-Mittelmark, R. (n.d.). Cambios físicos durante el embarazo. Manual MSD versión para público general. Recuperado marzo 19, 2023 <https://www.msmanuals.com/es-mx/hogar/salud-femenina/embarazo-normal/cambios-f%C3%ADsicos-durante-el-embarazo>

How your body changes during pregnancy. (2019, December 14). American Pregnancy Association. <https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/changes-in-your-body/body-changes-during-pregnancy/> or dos?” dentro de la herramienta << Conoce más >> y << Dietas y Programas >> el programa “ Qué tipo de alimentación debo seguir antes de la concepción y durante el embarazo.”