

Síntomas del embarazo

El cuerpo de la mujer pasa por varios cambios a medida que el bebé crece y se desarrolla.

Las hormonas que interactúan en la mujer también cambian. A lo largo de esta etapa, estas modificaciones generalmente van acompañadas de dolores y molestias, además de que podrían presentar síntomas únicos o cambiantes.

Aun así, muchas mujeres embarazadas dicen sentirse más saludables.

Fatiga

Durante el embarazo la mujer va a estar mucho más cansada e inactiva. Sin embargo, ellas tienden a estar cansadas los primeros meses y se reactivan en la etapa final. Una gran ayuda para contrarrestar el cansancio es una dieta balanceada, ejercicios y descanso, también ayuda a que se sienta menos cansada. Otra herramienta útil para evitar la fatiga es el tomar siestas cortas o descansos para descansar a lo largo del día durante todos los días.

Problemas con la micción

Al principio del embarazo, es muy probable que vaya más veces al baño.

A medida que su útero crece y se eleva en el abdomen, la necesidad de orinar puede disminuir. Sin embargo, seguirá orinando más durante todo el embarazo. Esto significa que la mujer tiene la necesidad de beber más agua y sentirse mucho más sedienta que cuando no estaba embarazada.



En las semanas finales del embarazo, el bebé va descendiendo a la pelvis. La mujer tendrá que orinar mucho, pero el volumen será bastante reducido ya que por la presión que el bebé ejerce en la vejiga la mujer pierde la cantidad de contención de líquido.

Acidez gástrica

A lo largo del embarazo, los alimentos que consume la madre permanecen un tiempo más prolongado a lo habitual en los intestinos y en el estómago. Esto le podría causar acidez gástrica; sin embargo, existen varias formas de contrarrestarla:

- Consumir comidas en porciones pequeñas.
- Evitar alimentos picantes y grasosos.
- Antes de acostarse, evitar ingerir mucho líquido.
- Después de comer, evitar hacer ejercicio por al menos dos horas. Tratar de no acostarse y descansar después de la comida, esperar una hora mínimo.

Hinchazón



La hinchazón es una molestia muy común, pero hay formas de tratarla:

- Hacer ejercicios simples: levantando las piernas y apoyándolas en el vientre para ayudar a la circulación.
 - Acostarse de un costado en la cama.
 - Es recomendable usar medias de compresión o de descanso.
 - Reducir de la dieta los alimentos salados, ya que la sal funciona como una esponja y ayuda a que el cuerpo retenga más líquidos.
- Evitar hacer demasiado esfuerzo durante las defecaciones. Esto puede provocar hemorroides muy dolorosas. Generalmente, la hinchazón en las piernas viene también acompañada de dolores de cabeza o hipertensión arterial que puede causar una complicación médica grave y de cuidado que se llama preclampsia.