

INTRODUCCIÓN

¡Enhorabuena, estás embarazada!

Si la prueba de embarazo ha dado positivo, bienvenida a nuestro rincón. Aquí te mostraremos, mes a mes, los cambios que tienen lugar sobre tu cuerpo y el de tu bebé, y contaremos también con consejos útiles de alimentación, higiene, estilo de vida...

Muchas madres emprenden el camino del embarazo como una travesía por mares desconocidos. No te asustes, muchos cambios y trastornos son comunes a todas las embarazadas, y pueden aliviarse con facilidad. Para los que no son tan comunes, te remitimos a tu médico: no temas ser pesada; es mejor prevenir que curar.

Sabemos que el tiempo se te hará eterno, pero son sólo nueve meses: disfrútalos; son una experiencia en sí mismos. Cuando te quieras dar cuenta tendrás a tu hijo en los brazos.

Hasta entonces, ¡sigue con nosotros!

EL EMBARAZO MES A MES

1º MES

Tu bebé

- En estas cuatro semanas tu hijo, de una simple célula, se transforma en un bultito de 5 milímetros. El óvulo, fecundado por un espermatozoide en las trompas de Falopio, se divide hasta formar un acúmulo de más de 100 células al cuarto día de la concepción. Continúa bajando por las trompas y dividiéndose, y a finales de la primera semana llega al útero, ya con una organización definida llamada mórula (pues tiene la forma y el aspecto de una mora).
- Al final de la primera semana se determina también el sexo del bebé pero, claro, todavía no puedes verlo. A partir de ahí, durante las tres semanas siguientes, la pequeña mórula continuará dividiéndose y diferenciándose: primero será un disco con tres capas de células; se formará una extremidad más redondeada que dará origen a la cabeza, y ¡ya comenzará a latir el corazón!. El disco se enroscará sobre sí mismo, transformándose en un pequeño renacuajo con cabeza y cola. Más tarde aparecen los brotes de los brazos, los primeros en definirse, y luego los de las piernas. Se pone en marcha la circulación sanguínea y se esbozan los distintos órganos internos: el estómago se dilata, y aparece el árbol respiratorio que dará origen a los pulmones.

Tu cuerpo

- Lo más probable es que te sientas igual que siempre. Puedes sufrir pequeñas molestias abdominales similares a las premenstruales, que parecen indicar que te va a bajar la regla, pero que realmente indican que el útero está creciendo.
- A partir de ahora tu cuerpo se irá modificando para acoger, formar y alimentar a ese pequeño ser. Estas son las primeras señales que te indican que algo está sucediendo dentro de ti:
 - Tus senos aumentan de volumen a causa de las modificaciones hormonales (estrógenos y progesterona). Están mucho más pesados y firmes. La piel se oscurece, sobre todo en la areola, en la que aparecen unos pequeños nódulos blancos llamados tubérculos de Montgomery, que no son otra cosa que glándulas sudoríparas agrandadas.
 - El cambio de pigmentación también se manifiesta con la aparición de una línea oscura entre el pubis y el ombligo, que desaparecerá después del parto.
 - El útero aumenta de tamaño: ahora es como una naranja pequeña. El cuello se ablanda y la secreción se coagula, formando el tapón mucoso, que cerrará la entrada del útero para evitar infecciones procedentes del exterior.
 - Aparecen las temidas náuseas: en muchas mujeres desde el primer día, en otras, posteriormente. También varían en intensidad: algunas sólo experimentan un ligero mareo; otras tienen vómitos frecuentes. El motivo de su aparición no se conoce exactamente, pero lo más

probable es que estén relacionadas con los súbitos cambios hormonales que experimenta tu cuerpo. Suelen desaparecer en la 12ª semana, aunque en algunas mujeres persisten hasta la 16ª. Se exacerban con la ingestión de determinados alimentos, por lo que debes controlar bien lo que comes.

Tu alimentación y estilo de vida

- Aumenta el consumo de agua, zumos, frutas y verduras para compensar los fluidos que pierdes con los vómitos.
- Para combatir las náuseas debes comer sólo lo que te apetezca, en comidas poco copiosas y frecuentes. Si te es posible, desayuna en la cama y permanece tumbada unos minutos después de terminar, para que el estómago se asiente. Ten a mano galletitas saladas o biscottes: la fécula ayuda a combatir el malestar. No tomes alimentos líquidos (especialmente leche) por las mañanas.
- Contra la acidez de estómago toma zumo de manzana o una infusión de manzanilla después de las comidas.
- No comas más de la cuenta, no lo necesitas. Lo normal es que durante los dos primeros meses engordes muy poco (incluso puedes adelgazar debido a los vómitos matutinos).
- Te sentirás permanentemente cansada y adormilada: son, como siempre, las hormonas revolucionadas. Descansa siempre que puedas.
- Evita los medicamentos; en los primeros meses son extremadamente peligrosos para tu hijo. Consulta a tu médico o farmacéutico antes de tomar nada.

2º MES

Tu bebé

- Nuestro pequeño ha crecido mucho: de 5 milímetros ha pasado a 3 centímetros, y pesa 2-3 gramos. Ya tiene boca, ojos y orejas. Los brazos y las piernas parecen pequeñas patitas de gato, con deditos regordetes y casi formados. El pulgar comienza a oponerse. La cabeza se endereza. Ya tiene lengua, y puede sacarla, practicando los reflejos bucales. Los ojos, al principio situados a ambos lados de la cabeza como los de un pescadito, se dirigen hacia delante. Los órganos internos continúan su desarrollo: el corazón y todo el aparato circulatorio están completos, y la masa intestinal continúa alargándose. Aún no podremos definir su sexo.

Tu cuerpo

- Hay una serie de molestias y trastornos que se agudizan o aparecen en este segundo mes, y muchas de ellas te acompañarán a lo largo de los nueve meses: pero no te preocupes, puedes hacer mucho para minimizar sus efectos.
 - AA Desvanecimientos: son frecuentes durante el primer trimestre de gestación. Se producen por las bajadas de tensión originadas por la mayor afluencia de sangre hacia la parte inferior del cuerpo, sobre todo la zona del útero. Para evitarlos, no permanezcas mucho tiempo de pie, y no te levantes con brusquedad. Si la cabeza te da vueltas siéntate y respira profunda y rápidamente: el movimiento torácico activará la circulación.

- Leucorrea: Se denomina así al aumento de la secreción vaginal. Es otro problema común a las embarazadas, pero si notas irritación en la vulva puede tratarse de una infección o una micosis (hongos), por lo que debes acudir rápidamente al médico.
- Varices: aparecen en cualquier momento; las venas se vuelven más frágiles por la acción de las hormonas, y el peso extra que llevas no ayuda demasiado. Camina y nada todo lo que puedas. Si notas las piernas pesadas, mantenlas en alto cuando estés tumbada (dormir con un almohadón bajo las rodillas es una buena medida) y date masajes con agua fría en la ducha, desde los tobillos a los muslos, para favorecer la circulación de retorno.

Tu alimentación y estilo de vida

- Continúa con la alimentación rica en frutas y verduras y bebe mucha agua.
- Por supuesto, todos los deportes violentos (tenis, aeróbic, equitación...) están prohibidos. Son demasiado tanto para tu cuerpo como para tu futuro bebé. Pero eso no quiere decir que te inmovilices sentada en casa. Un poco de ejercicio es muy favorable: te ayudará a mantenerte activa y permitirá una recuperación posparto más rápida y fácil. Consulta a tu ginecólogo: él te indicará tablas especiales de gimnasia que te serán muy útiles.
- Animales en casa: desde el primer día, extrema la higiene para evitar la toxoplasmosis. No toques a los animales callejeros y no limpies las bandejas de las heces de los gatos.
- No tomes embutidos curados ni carne poco hecha, y lava bien las verduras de la ensalada. El toxoplasma se aloja muy frecuentemente es el músculo animal y en las verduras contaminadas con heces.
- Tabaco: deja de fumar. Sabemos que es difícil, pero tu hijo te lo agradecerá.

3º Mes

Tu bebé

- Mide unos 12 centímetros y pesa 65 gramos. Ya tiene bien definidos la cabeza, los brazos, las piernas y la mayor parte de los órganos internos. Los rasgos de su cara se afinan, y ya se mueve: agita los brazos y las piernas y gira la cabeza. El esqueleto continúa formándose y aparecen las articulaciones de codos y muñecas. Ya puede cerrar los puños. Sin embargo, estos movimientos son inconscientes; el cerebro aún no los controla. En la piel aparece la melanina, que le dará su pigmentación característica. Comienza a tragar un poco del líquido amniótico que le rodea, y lo excreta en forma de orina: sus riñones ya funcionan. Su pequeño hígado comienza a producir bilis.

Tu cuerpo

- Antes de finalizar el tercer mes de gestación tendrás que acudir a tu primera consulta prenatal obligatoria, aunque lo ideal es efectuarla en cuanto sepas que estás embarazada.
- El médico te hará una serie de preguntas, y un examen médico completo: observará el aspecto del cuello del útero, del tapón mucoso, y el crecimiento del útero. Te tomará la tensión. Ésta es una medida importante, ya que la hipertensión durante el embarazo puede provocar graves trastornos tanto a la madre como al feto. También controlará el peso: no debes engordar demasiado. Lo ideal es un kilo o kilo y medio por mes. Tampoco, por

supuesto, debes mantenerte demasiado delgada: no hagas dieta si no te lo aconseja tu médico.

- Te realizará una serie de análisis, tanto de sangre como de orina, para comprobar que el azúcar y la albúmina están bien. Son frecuentes que durante el embarazo se manifiesten diabetes y enfermedades renales. También comprobará que estás inmunizada contra la rubeola y la toxoplasmosis, enfermedades benignas en condiciones normales pero que pueden producir malformaciones muy graves en el feto durante el primer trimestre. Asimismo, determinará tu grupo sanguíneo y el Rh, que deberá controlarse sobre todo si es tu segundo embarazo y eres Rh negativo.
- Antes de finalizar el tercer mes te harán la primera ecografía.

Tu alimentación y estilo de vida

- Aunque de forma progresiva, tu vientre se va distendiendo.
- Hay dos reglas básicas para cuidar el vientre: no dejar que los músculos abdominales pierdan la tonicidad (haciendo un poco de ejercicio), y reforzar las fibras de colágeno de la piel (mediante una crema adecuada).
- Es ahora cuando debes comenzar el programa antiestrías: las zonas a tratar serán senos, caderas, vientre, nalgas y muslos. Te aplicarás la crema específica una vez al día hasta el séptimo mes, y luego mañana y noche.
- Tu cuerpo empieza verdaderamente a transformarse. No permitas que tus músculos se relajen; si lo haces, después del parto será mucho más duro volver a tu peso original. He aquí algunos movimientos simples que puedes practicar por la mañana o por la noche, según prefieras.
 - Espalda: a medida que el bebé va creciendo, el vientre tira hacia delante y la columna vertebral acentúa su curva. Por eso tiendes a encorvarte. Para conservar una buena posición tienes que mejorar el tono muscular de los músculos dorsales: de pie con los pies juntos, la espalda contra la pared, las nalgas apretadas y los brazos a los lados del cuerpo, haz doce respiraciones largas, conservando la espalda bien pegada a la pared. Realiza este ejercicio durante todo el embarazo.
 - Pecho: puedes hacer dos movimientos. De pie, con los codos doblados, las manos juntas, la espalda derecha y las nalgas apretadas, inspira lentamente. Después espira apoyando al máximo las palmas de las manos, la una contra la otra; lleva hacia atrás los hombros para aproximar los omóplatos, como si fueses a abrocharte el sujetador. Hazlo diez veces todos los días hasta el final de tu embarazo. El segundo ejercicio para el pecho consiste en ponerse de pie a 30 centímetros de la pared, con los pies ligeramente separados; pon las palmas de las manos en la pared e inspira plegando los brazos para aproximar la cara a la pared; pon especial cuidado para no arquear la espalda. Practícalo hasta el séptimo mes de embarazo, aproximadamente.
 - Nalgas y muslos: de pie, con la espalda pegada a la pared, avanza unos 30 centímetros, separa bien las piernas, con los pies vueltos hacia el exterior y las manos cruzadas en el vientre. Comienza por inspirar inflando el vientre y descendiendo lentamente la espalda y la cabeza bien apoyada contra la pared. Sube despacio contrayendo bien

los músculos de los muslos y las nalgas. Hazlo cinco veces diarias hasta aproximadamente el quinto mes de gestación.

- Abdominales: tener una buena cintura abdominal es todo el secreto de los embarazos y los partos fáciles. Túmbate sobre una alfombra cómoda con los brazos a lo largo del cuerpo y las piernas dobladas. Respira a fondo, después, inspira lentamente, manteniendo una pierna levantada. Sube la segunda pierna y mantenla algunos instantes en esta posición, a continuación baja las dos piernas, una después de la otra. Aprovecha para trabajar la respiración al mismo tiempo que lo haces con los músculos abdominales.
- Procura caminar todos los días unos minutos sobre los talones, sin tacón, naturalmente, y respirando a fondo; con ello conseguirás mejorar la circulación de la sangre, a menudo perturbada durante el embarazo, a la vez que harás trabajar suavemente todos los músculos. No es necesario ir a un gimnasio para practicar este tipo de ejercicios: se pueden realizar cómodamente en casa con excelentes resultados.

4º Mes

Tu bebé

- Mide 13 centímetros y pesa 240 gramos. Sus órganos principales ya funcionan de forma conjunta.
- Su piel comienza a engrosarse, aunque sigue siendo transparente. En los dedos se aprecian ya las huellas dactilares. Se forman las uñas y aparecen algunos pelitos en la cabeza y las cejas. Ya tiene todas sus células nerviosas definitivas: 12-14 millones de neuronas.

Tu cuerpo

- Estás encantada: desde que comenzó el embarazo tu piel, tu pelo y tus uñas lucen estupendos. Sin embargo, un buen día, te despiertas cubierta de granos. Este fenómeno suele aparecer a principios del segundo trimestre, y se debe a varias causas: comienzas a padecer estreñimiento y una sobreactivación de las glándulas sebáceas, que estimula el acné. No te preocupes, tu piel se normalizará en unas semanas, incluso puede pasar de grasa a seca. Ayúdala con cremas adecuadas, mascarillas y lociones astringentes.

Tu alimentación y estilo de vida

- El pollo, sin piel, es fácil de digerir. Habitúate al pan integral y los cereales. Tienen mucha fibra.
- Ya no tienes náuseas, te sientes menos fatigada y tu bebé aún no pesa demasiado... Sería el mejor momento, pero aparece el temido estreñimiento: la progesterona actúa sobre el intestino y enlentece su motilidad. No tomes laxantes sin consultar a tu médico, bebe mucha agua, da paseos todos los días y come abundantes frutas frescas y verduras (judías verdes, alcachofas) que tienen mucha fibra. Además, aportan ácido fólico, indispensable para la buena implantación del embrión.
- Antojos: no te prives. Son una advertencia de tu cuerpo indicándote que te falta algún nutriente, incluso con una dieta sana y normal.

5º Mes

Tu bebé

- Mide 28 centímetros y pesa 560 gramos. Ya se mueve perfectamente: hace piruetas, da volteretas y patadas. Se chupa el pulgar, practicando el reflejo de succión. Ya podemos determinar su sexo: a partir de ahora será tu niño o tu niña.
- Los gérmenes dentarios comienzan a segregar los futuros dientes. El lanugo, un vello muy fino, cubre su cuerpo. Su sangre es extra-roja, pues posee una hemoglobina muy rica en hierro.

Tu cuerpo

- La tripa te delata. Ya se nota que estás embarazada.
- Las uñas y el pelo crecen rápidamente debido a la acción de la progesterona. Además, el cabello no se cae, por lo que tu melena lucirá como nunca.
- Necesitarás visitar al dentista: las encías se hinchan y sangran al aumentar su sensibilidad. Normalmente se soluciona con un cambio de pasta de dientes.
- Continúa con la operación antivarices, pues cada vez el peso de tu cuerpo aumenta, al mismo tiempo que disminuye tu capacidad de movimiento. Las piernas se cargan y cansan. Utiliza cremas durante todo el embarazo y realiza masajes de tobillo a muslo. El agua fría en chorro será tu gran aliado.
- Cuidado con el peso: un exceso te supondrá un parto difícil y un posparto incómodo. No es fácil recuperar la línea después del parto, por lo que no cojas más kilos de los que te aconseje tu médico. La media es un kilo o kilo y medio al mes, pero depende de muchos factores, como tu talla y tu estructura física. Repetimos: haz caso de tu médico; él te aconsejará lo mejor para tu caso particular.

Tu alimentación y estilo de vida

- Tu hijo está aprovechándose de todas tus reservas, sobre todo de hierro. Para prevenir la anemia come carne roja bien cocinada, verduras frescas, huevos y frutas. Si tu estómago lo permite, los cocidos de legumbres con poca grasa son muy nutritivos. Evita las bebidas excitantes como el té y el café, y los refrescos con gas.
- Puedes viajar si el médico no te lo desaconseja. Si lo haces en coche, ponte el cinturón por debajo de la tripa, nunca por encima.

6º Mes

Tu bebé

- Ya abre los ojos y puede distinguir luces y sonidos: acúnale con tu voz y la de tu pareja. Eso le tranquiliza mucho. También puedes comenzar a ponerle música; principalmente música clásica.
- Mide 35 centímetros y ya pesa 1 kilo. Sus conexiones neuronales están completas, pero todavía falta la protección de las neuronas: la vaina de mielina. El árbol bronquial también se ha desarrollado casi por completo, aunque por el momento sus pulmoncitos no funcionan (dentro de tu tripa no hay aire que respirar) y están llenos de líquido amniótico.

Tu cuerpo

- Tu pecho ha aumentado mucho y comienza a ceder por la fuerza de la gravedad: utiliza un sujetador adecuado que se adapte a su progresivo cambio de tamaño. Si lo soportas, duerme con él.

- Si el mes pasado fueron los granos, ahora te incomoda la sensación de piel tirante, permanente en el vientre, pero también en la cara. Todo debido a las hormonas, como cuando tenías quince años. Tu piel se vuelve más sensible y se irrita con facilidad. Continúa tratándola con cremas adecuadas y no la sometas a medidas agresivas: todo pasará. Importante: no dejes que el agua de lavarte se te seque en la cara; es la forma más efectiva de resecarla aún más.
- En el sexto mes te someterás a la segunda visita prenatal obligatoria, aunque muchas mujeres se realizan una visita mensual, el mejor medio para llevar un embarazo controlado y perfectamente vigilado.
- Las pruebas que te realizarán serán prácticamente las mismas que en la primera visita: tu médico continuará controlando tu peso, tu tensión arterial, tu glucosa y tu albúmina. El examen clínico también será parecido: examinará el cuello del útero, la altura uterina, el ritmo de latidos del corazón de tu bebé...
- El control de la tensión arterial, como ya dijimos antes, es un punto fundamental en estas consultas. Tu tensión en reposo deberá ser de 12-8. Si es más alta, el médico te prescribirá reposo absoluto durante un tiempo, ya que la hipertensión puede causar daños en el frágil cerebro de tu hijo.

Tu alimentación y estilo de vida

- Toma mucho pescado, que aporta vitaminas.
- Contra los gases, come tranquila y despacio. Evita los alimentos que se digieran mal, el ajo y la cebolla, y no abuses de los fritos.
- Ya empiezas a sentir que tu hijo se vuelve un poco pesado, y te cuesta moverte. Ahora es el momento ideal para los ejercicios en el agua. Puedes nadar (mejor de espaldas y bien estirada), o realizar sesiones de gimnasia acuática para futuras mamás. Son estupendas porque parece que no haces ningún esfuerzo, aunque en realidad los músculos trabajan más. Te enseñan además a respirar y relajarte, dos puntos de gran utilidad a la hora del parto.
- Es el momento de iniciar las clases de preparación al parto. En ellas, tú y tu compañero recibiréis nociones prácticas de puericultura y entrenamiento para ayudar a nacer a tu hijo y hacer el parto más fácil.

7º Mes

Tu bebé

- Ya se ha hecho mayor: mide 39 centímetros y pesa 1,7 kilos. Ya no tiene espacio para dar volteretas, pero determinados estímulos como tu voz o la música le hacen moverse y aceleran su corazón.
- Su piel se cubre de una capa protectora de grasa (la vérnix caseosa) y su esqueleto se hace más consistente.
- Puede también percibir tus emociones y tu estrés, pero no te inquietes: no es malo para él. No puedes pasarte nueve meses sin estresarte. Mantén tu ansiedad a un nivel adecuado y todo irá bien.

Tu cuerpo

- A los granos y la sequedad se une ahora el antiestético paño. Consiste en un cambio de la pigmentación de la piel, que se traduce en la aparición de manchas oscuras en frente, nariz, labio superior, mentón y mejillas. Su explicación es sencilla: las hormonas que circulan aceleradas por tu cuerpo sensibilizan determinadas áreas de la piel a los efectos de los rayos UVA

solares. Puedes evitar el problema utilizando una crema que contenga filtro antiUVA.

- A partir de este mes deberás atender a las señales que envíe tu cuerpo: la amenaza de un parto prematuro planea sobre todas las embarazadas. Conviene que consultes con tu médico esos trastornos, que no son inquietantes pero que te conviene controlar.
 - Contracciones: el útero posee capas de músculo liso, como la vejiga o el corazón. Por tanto, presenta contracciones involuntarias, llamadas contracciones de Braxton Hicks, habituales a partir de la vigésima semana de embarazo, y que van aumentando en frecuencia. No las confundas con las contracciones del parto: duran sólo unos segundos y son irregulares. Si notas que son demasiado frecuentes consulta con tu médico.
 - Cistitis: es una afección muy común en los últimos meses del embarazo. Debido a la acción de las hormonas y al peso y la colocación del útero, ya muy grande, la vejiga no se vacía por completo. Te levantarás a orinar innumerables veces durante el día y durante la noche, pero tendrás que soportarlo con resignación. Pero vigila si notas escozor: es el primer síntoma de una infección y deberás consultarlo con tu médico.
 - Hemorragias: no debes tomar por hemorragias las secreciones sanguinolentas que observarás a partir de ahora. Significa que el tapón mucoso que protege el útero comienza a disolverse. Sin embargo, si esas secreciones son de sangre fresca (color rojo vivo) avisa inmediatamente a tu ginecólogo. Esa hemorragia puede ser
 - ocasionada por una mala colocación de la placenta (placenta previa, por ejemplo), fibromas o infecciones.
 - Edemas: serán frecuentes a partir de ahora, sobre todo en las piernas y muñecas. Procura no estar mucho tiempo de pie, lleva calzado cómodo, evita los pantalones apretados y los elásticos y no abuses de la sal.
 - Calambres: los notarás en brazos y piernas, y se producen por las compresiones esporádicas de los nervios. Frota la zona afectada con suavidad hasta que el hormigueo desaparezca.

Tu alimentación y estilo de vida

- Debes comer abundantes hidratos de carbono (arroz, patatas, pan, pastas), vitaminas y sales minerales (frutas, legumbres y verduras frescas). Reducirás los calambres utilizando aceite de oliva para cocinar.

8º Mes

Tu bebé

- Ya ha completado su crecimiento, y a partir de ahora se dedicará a engordar. En estos dos últimos meses ganará el 50% de su peso. Mide 45 centímetros y pesa 2,4 kilos. El lanugo comienza a desaparecer, aunque en algunos bebés se mantiene hasta después del parto. Excreta ya una buena cantidad de orina, como dos cucharadas soperas a la hora, que es expulsada directamente al líquido amniótico.
- Ya va colocando su cabeza hacia abajo, posición que tendrá al nacer.

Tu cuerpo

- Tercera visita prenatal: las mismas preguntas, el mismo examen y los mismos análisis clínicos. Si tu hijo parece muy grande o tú eres pequeña, probablemente tu médico te realizará una radio-pelvimetría para ver la relación entre el diámetro de la cabeza de tu hijo y el de la abertura de tu pelvis. De este modo podrá saber si la cabeza de tu niño pasará fácilmente o será necesaria una cesárea.
- A partir de ahora la vigilancia debe ser más estrecha, pues tu cuerpo puede manifestar ciertos síntomas que deben ser tratados con rapidez:
 - Dolores abdominales continuos: si son muy fuertes, llama al médico. Puede tratarse de una ruptura de placenta.
 - Rotura de aguas: si el líquido amniótico sale en grandes cantidades, acude rápidamente al hospital, pues ya estás de parto. No confundas la rotura de aguas con una emisión involuntaria de orina, muy frecuente al final del embarazo.
 - Visión nublada o dolores de cabeza: consulta al médico. Pueden ser síntomas de pre-eclampsia.
 - Movimientos del bebé: aunque hay niños hiperactivos y niños tranquilos, todos los días deberás sentir cómo se mueve tu bebé. Si no lo hace, consulta con tu médico. Quizás descubra un principio de sufrimiento fetal, aunque lo normal es que no sea nada.

Tu alimentación y estilo de vida

- Toma caldos de verdura, ensaladas, mucha verdura fresca, fruta y yogur para cenar. No olvides los huevos y el pescado; son la mejor proteína para ti y para tu hijo. Puedes combatir el insomnio tomando leche con miel antes de acostarte o una manzanilla.
- Descansa todo lo que puedas. Que te llamen perezosa, si quieren. Túmbate con las piernas en alto cuando te sientas fatigada.
- Si te cuesta dormir (ya sólo puedes hacerlo de lado, pues boca abajo es imposible y boca arriba la presión sobre tus pulmones casi te impide respirar), da un pequeño paseo antes de acostarte y colócate un almohadón entre las rodillas. El dolor de riñones se atenúa.
- Las relaciones sexuales no están prohibidas, salvo indicación médica, pero debéis extremar la higiene y evitar las posturas en las que el peso del hombre recaiga sobre tu vientre.

9º Mes

Tu bebé

- Este es el último mes y te sientes enorme y no puedes esperar a tener a tu hijo en brazos. No te desesperes: ya queda poco. En este mes tu bebé engordará y se redondeará. Y tiene las mismas ganas de salir que tú, pues tu útero se le está quedando muy, pero que muy pequeño. Ya ha perdido el lanugo y la capa de grasa; la piel se suaviza y engrosa.

Tu cuerpo

- Seguramente, debido a la presión del útero sobre el estómago, perderás el apetito. No te fuerces a comer, pero tampoco descuides tu alimentación: tu hijo está tirando de tus recursos. Toma alimentos muy cocinados, zumos naturales, purés de verdura, ensaladas de lechuga y tomate. Haz comidas

muy pequeñas y numerosas, y cena por lo menos una hora antes de acostarte.

- Ahora debes estar muy atenta a los síntomas que preceden al parto; pueden producirse en cualquier momento. Éstos son:
 - Rotura de aguas: es el síntoma más probable de que ha comenzado el parto.
 - Pérdida del tapón mucoso: no te aceleres si lo notas (muchas veces ni te das cuenta, ya que se elimina incluso en la ducha o se confunde con una mayor secreción vaginal); el parto puede producirse horas o días después.
 - Contracciones rítmicas, regulares y fuertes con una duración superior a una hora: junto con la rotura de aguas, es un síntoma clave de parto inminente.

Tu alimentación y estilo de vida

- Ten preparado el maletín para el hospital: lleva toda la documentación, camisones abiertos por delante para tu estancia en el hospital, sujetadores para la lactancia, bragas de algodón, bata, zapatillas, toalla, un libro o algo para entretenerte (la estancia se te puede hacer larga), bolsa de aseo y una bolsa para la ropa sucia. Para el bebé braguitas, camisetas de algodón o hilo, patucos, faldón y toquilla.

Y ¡felicidades, mamá!

EL PARTO

El parto comienza, por regla general, cuando el bebé está a término, es decir, maduro para comenzar su vida fuera del vientre de la madre. Se desconocen las causas por las cuales comienza este proceso, pero se sabe que es el bebé quien lo controla y que él envía una señal, probablemente química u hormonal, a la placenta; ésta entonces segrega una hormona que desencadena el parto. Los primeros signos de que el momento se acerca varían de unas mujeres a otras, aunque frecuentemente comienzan con un pequeño dolor en la parte baja de la espalda que puede ser continuo o presentarse de manera intermitente, acompañado o no de contracciones. A esta primera fase del parto, generalmente indolora, se la denomina tranquila y puede aparecer horas o días antes de que se produzca el alumbramiento. Es difícil saber con exactitud cuándo comenzará. Los síntomas previos pueden variar de una mujer a otra, pero te ayudará saber que:

- Las primeras contracciones se producen con intervalos regulares de tiempo, que se van haciendo cada vez menores (primero cada 20 minutos, luego cada 15, cada 10, cada 5).

Un síntoma inicial común es la sensación de endurecimiento del vientre, lo que es en realidad una contracción. En las primeras fases, las contracciones no son dolorosas y se producen esporádica e irregularmente. Si las contracciones son irregulares y su intensidad, en lugar de aumentar, disminuye a medida que pasa el tiempo, estás sufriendo un falso parto. En el parto verdadero las contracciones son regulares y cada vez más fuertes. A pesar de esto es muy fácil confundir uno con otro, sobre todo si eres primeriza.

- Pérdida del tapón mucoso. Sin ningún tipo de dolor notarás que sale de la vagina una sustancia blanquecina con pequeños restos de sangre. Esto no significa que el parto sea inminente; puede producirse horas o incluso días después. No hace falta acudir rápidamente a la clínica, a no ser que la pérdida de sangre sea abundante.
- Rotura de la bolsa amniótica (de aguas). En muchos casos, el parto comienza con la rotura de membranas del saco amniótico, dentro del cual se ha ido desarrollando el bebé. Cuando esto sucede, es hora de ir al hospital. A veces esta rotura es violenta y repentina; otras, el escape es parcial y lento; por último, en algunos casos no se produce, y son el médico o la comadrona los que rompen la bolsa artificialmente. Cuando tras la rotura de membranas se observa que el líquido es de color amarillento, conviene avisar al médico, ya que puede ser inicio de sufrimiento fetal o bebé post-maduro.

Durante las contracciones, es posible aplicar a la madre anestesia epidural, que le ayude a soportar la etapa más dolorosa del parto. También es común practicar la episiotomía, incisión que se realiza en el periné para evitar el desgarro de los tejidos y facilitar la salida del bebé.

Y, aunque estás agotada y dolorida, disfruta: ya tienes a tu bebé contigo.

CÁLCULO DE LA FECHA DEL PARTO

Suponemos que tu médico te habrá indicado la fecha probable del nacimiento de tu hijo. De todas formas, te adjuntamos dos métodos fáciles para calcularla:

El más sencillo se basa en restar 3 al número del mes de tu última menstruación:

Si fue abril
4-3=1

y añadir 7 al día del mes
5+7=12

El doce de enero es cuando deberá nacer aproximadamente el niño.

El otro método es la tabla que te indicamos más abajo:

Busca la fecha de inicio de la última menstruación en la banda amarillo claro. La posible fecha del parto estará justo debajo en la banda amarillo oscuro.



| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| ENERO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Octubre/Noviembre | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| FEBRERO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | | |
| Noviembre/Diciembre | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| MARZO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Diciembre/Enero | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ABRIL | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| Enero/Febrero | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| MAYO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Febrero/Marzo | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| JUNIO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| Marzo/Abril | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| JULIO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Abril/Mayo | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| AGOSTO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Mayo/Junio | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| SEPTIEMBRE | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| Junio/Julio | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| OCTUBRE | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Julio/Agosto | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| NOVIEMBRE | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| Agosto/Septiembre | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| DICIEMBRE | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Septiembre/Octubre | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |