

# El Embarazo

## Un estado fisiológico, no una Enfermedad

Este período tan importante de la vida de la mujer  
EL EMBARAZO  
ES UN ESTADO FISIOLÓGICO  
NO UNA ENFERMEDAD

El mismo se caracteriza por una serie de inconvenientes y molestias, que por desconocimiento genera miedos, acentados por la gran cantidad de fábulas que circulan sobre el tema.

Casi todo eso son exageraciones de un hecho real que es el nacimiento. El momento más sublime en la vida:

### DAR VIDA

Por eso, a no prestar atención a todos esos cuentos y a vivir con total felicidad este hermoso y único período.

Todas las dudas que queden al finalizar la lectura de este cuadernillo serán contestadas personalmente en las visitas que harán al consultorio para los controles del embarazo y puerperio.

A continuación encontrarán en estas páginas información sobre el embarazo, parto y puerperio. Muchos de estos temas tal vez ya los conozcan, otros no. creemos que pueden serles de utilidad.

Podemos decir con absoluta certeza que:

En la vida de la Mujer el estado más maravilloso es el Embarazo.

Esto exige un cuidado diario y detallado de la evolución del mismo, que permita reducir los riesgos y hacer más llevaderas las molestias que suele ocasionar.

Una información insuficiente con respecto del proceso de embarazo, parto y puerperio puede producir temores que, agregado a la falta de preparación física, predispone al dolor o a las complicaciones.

Es imprescindible, por lo tanto, realizar a partir del 7º mes de la gesta un curso de preparación física y de esclarecimiento.

La consulta médica debe efectuarse desde el comienzo del embarazo, y como mínimo, cada 3 semanas.

Durante los primeros meses de la gesta puede haber náuseas, vómitos y tensión arterial baja. Esto es por la adaptación del organismo a la nueva vida que la mamá lleva en su interior.

Existe medicación que puede paliar estos desagradables síntomas y que no le hacen mal ni al bebé ni a la madre:

PERO ESTOS MEDICAMENTOS SOLO PODRAN SER ADMINSTRADOS POR  
INDICACION MEDICA.

## **NO AUATOMEDICARSE:**

El consumo indiscriminado de medicamentos es nocivo para la salud de la madre, pero en especial lo es mucho más para la del bebé.

Durante el embarazo, las drogas que consume la madre pasan en cierta proporción al feto pudiendo provocarle graves daños. Por lo tanto, solo el médico tratante está capacitado para indicar los medicamentos adecuados.

## **Algunas importantes consideraciones sobre el consumo de alcohol durante el embarazo:**

El Gobierno de los Estados Unidos informa, que la Sociedad Americana de Medicina recomienda a las embarazadas no consumir bebidas alcohólicas.

Esta advertencia figura en el envase de todas las bebidas alcohólicas en venta en los Estados Unidos, aún en las etiquetas de cerveza, que son de bajo contenido de alcohol.

Hay que tener en cuenta, que toda sustancia que ingresa al organismo de la madre, tiene también la posibilidad de llegar al de su hijo al atravesar la placenta.

En el caso del alcohol, los estudios más modernos han demostrado ya, con absoluta certeza, que puede llegar a causar en el bebé lesiones tan graves como:

- a) Retardo del crecimiento fetal intrauterino.
- b) Malformaciones en el sistema nervioso central.

## **Información sobre Embarazo y Nutrición**

1. La embarazada con sobrepeso puede hacer dieta, pero con un estricto control médico.
2. El desayuno es la primera comida del día, no debe ser saltada. El bebé y la mamá necesitan incorporar alimentos después de varias horas de ayuno.
3. Con respecto a la cantidad de líquido a ingerir: se cree que tomar mucho líquido produce retención. Por el contrario, entre las causas de retención está el bajo consumo de líquido, que es un diurético natural.

## **El Puerperio**

El posparto es una etapa de crisis, como el embarazo. Pero a diferencia de éste, las puérperas se sienten más desamparadas. Ya no son más el centro de atención familiar, ni cuentan con el apoyo frecuente, como durante el embarazo, del médico obstetra, y generalmente están todo el día en casa ocupándose del bebé.

El entorno familiar y social cambia.

El sueño puede estar notablemente perturbado por el reclamo constante del hijo. Teme no ser una madre perfecta.

Su marido también está adaptándose a la nueva situación y reclama atención.

El cuerpo le va cambiando día a día.

Este es el cuadro que vive una mujer durante el puerperio. Sumado a que también tiene un hogar que atender y a que, si trabaja afuera, no está acostumbrada a la sensación de encierro de los primeros días de posparto.

Todo esto puede influir para engordar en este período, lo que tal vez estuvo bastante controlado en el embarazo. Hay muchos cambios importantes en el esquema corporal, por eso es útil compensar esto con ejercicios que permiten ir adecuando la imagen a la nueva realidad.

En el puerperio la mujer toma conciencia de como le ha cambiado el cuerpo.

Las caderas están muy engrosadas. Los pechos cargados de leche y la cintura más grande.

Todo esto junto a la flacidez de los músculos del abdomen, inhibe el deseo de mostrar el cuerpo.

Esto puede traer consecuencias en la sexualidad de la pareja y en la reiniciación adecuada de sus relaciones sexuales.

### **DEBEMOS TENER EN CUENTA QUE:**

- ◆ Es recomendable amamantar a sus hijos, salvo parecida contraindicación médica. Es importante comprender que amamantar es un aprendizaje.
- ◆ Amamantar lleva menos tiempo que preparar un biberón, por lo tanto, se pueden aprovechar los ritmos de la alimentación del bebé – entre 2 horas y media y 3 horas – para hacer las colaciones propias.
- ◆ Al igual que en el embarazo, la dieta de la lactancia se debe hacer bajo control médico. La composición de la leche no se verá perjudicada, sino que recibirá los beneficios de la elección de nutrientes, de alta calidad.

### **Aire y Sol**

El aire y el sol en cualquier estación son beneficiosos para la salud y el estado de ánimo de toda persona. Caminar empujando el cochecito de su bebé les hará muchísimo bien a ambos.

### **Cuidados de las mamas**

Las mamas deben ser sostenidas por un corpiño que no comprima demasiado.

Para evitar las grietas de los pezones es aconsejable untarlos desde el primer trimestre del embarazo, dos veces por día, con alguna crema humectante.

Si los pezones son planos o están invertidos, tratarlos diariamente con tracciones muy suaves, ejercidas con los dedos untados en crema.

### **Cuidado de la piel**

La pigmentación más oscura de su cara, abdomen y areola del pezón es normal, y se debe a los cambios hormonales que se producen durante el embarazo. En algunas ocasiones pueden aparecer estrías en la piel de diferentes partes del cuerpo.

Lamentablemente esto es debido al efecto de las hormonas del embarazo y no hay forma de prevenirlo, aunque no está de más que utilice una crema hidratante todas las noches en la piel del abdomen y muslos.

Se recomienda que la ducha diaria sea con agua templada.

### **Profilaxis de las várices**

Evitar el exceso de peso. No permanecer de pie por períodos prolongados. El aumento del tamaño del útero dificulta el retorno venoso de los miembros inferiores hacia el corazón. Esto hace que las piernas se hinchen. Por todo esto trate de descansar con las piernas elevadas, así disminuirá notablemente el edema de los miembros inferiores y los molestos síntomas que el mismo acarrea.

## Higiene Buco-Dental

Al comienzo del embarazo debe concurrir al Odontólogo y controlar que las piezas dentarias estén en buenas condiciones.

No se puede aceptar más el viejo dicho que “la mujer pierde una pieza dentaria con cada hijo”.

En caso de ser necesario, durante el embarazo, pueden efectuarse tratamientos odontológicos que incluyan anestesia local, sin que esto acarree más riesgo que fuera del embarazo.

Si durante el tratamiento fuese necesario efectuar radiografías dentales, no existe contraindicación alguna, ya que se emplea para protección del bebé un delantal de plomo que cubre el abdomen.

## Higiene de los Genitales

Para la higiene diaria de los genitales externos debe emplearse un jabón neutro. Los lavajes internos (vaginales) solo se efectuarán por PRESCRIPCIÓN MÉDICA.

## Actividad Física

La actividad física habitual puede mantenerse, si no demanda un esfuerzo excesivo.

La embarazada no debe levantar cosas pesadas ni realizar tareas que demanden gran esfuerzo ni que la agoten.

La gimnasia durante el embarazo debe contar con la autorización previa del médico tratante. Caminar favorece la circulación sanguínea.

El reposo debe ser de por lo menos 8 horas a la noche y una hora pro la tarde ( la relajación es muy beneficiosa aunque no se duerma),

Las relaciones sexuales pueden mantenerse hasta el octavo mes, salvo que alguna causa médica las contrindique antes de esa fecha.

En las primigestas (primer embarazo) el abdomen suele ser menos prominente que en las multigestas (varios embarazos). Es por este motivo que no deben preocuparse por que “la amiga”, al mismo tiempo de embarazo, parece que tuviera un bebé más grande al ser el abdomen mayor.

Debemos tener presente que solo lo parece. Entre el 4º y 5º mes comenzará a crecer el abdomen en forma tal que entonces sí se hace evidente el embarazo.

## Vacunación

La embarazada debe recibir 2 dosis de vacuna antitetánica: una en el quinto y otra en el sexto mes de la gesta.

Es muy importante evitar estar en contacto con enfermedades infectocontagiosas tales como rubéola, hepatitis, varicela, etc.

Con el aumento del peso abdominal, para poder mantener el equilibrio, deberá ir curvando la columna vertebral, por lo que al permanecer de pie por tiempos prolongados podrá sentir dolores de espalda.

Es aconsejable dormir en cama dura para lograr un mejor descanso.

## Algunas consideraciones sobre Ecografías

Es frecuente que la embarazada, pida que se le efectúe una ecografía, sin conocer con exactitud cual es la información que este tan importante método de diagnóstico puede proporcionarlos.

### 1.- PRIMERA PREGUNTA:

#### ¿Cuántas ecografías se deben efectuar?

Depende de cada caso. Ya que no es lo mismo una mujer que cursa un embarazo normal, que aquellas con antecedentes de enfermedades previas, o de abortos espontáneos, o de hemorragias durante gestas anteriores, etc.

En los casos en que no existe ninguno de los antecedentes patológicos mencionados, se efectúa habitualmente 1 (una) ecografía. Mientras que en las mujeres con alguna complicación actual o en embarazos anteriores se harán tantas ecografías como el caso lo requiera.

### 2.- SEGUNDA PREGUNTA:

#### ¿Cuándo efectuarla?

Entre las 8 y 14 semanas. Con lo que obtenemos una certificación no solo de la localización del embarazo (con esto se descarta un embarazo ectópico) sino que certificamos la edad gestacional sobre todo en aquellas mujeres con ciclos menstruales irregulares.

También nos informa sobre la presencia de un embarazo gemelar, así como de algunas enfermedades que puede padecer la embarazada asociadas con el embarazo, tales como fibromas uterinos, quistes de ovario, etc.

En caso de pérdida de sangre por los genitales controlamos con la ecografía el normal desarrollo o no del embarazo durante la amenaza de aborto.

## Curso de Parto sin temor

Al llegar al séptimo mes del embarazo comienza el curso, donde aprenderán a perder el miedo por el trance por el que van a pasar, y COMO AYUDAR A NACER A SU BEBE.

Aprenderán sobre la relajación, tan importante en los primeros momentos del trabajo de parto; cómo debe ser la respiración; cómo deben jadear y pro qué; el pujo; pero por sobre todas las cosas a comprender que van a vivir el que, es el momento sublime en la vida de una mujer:

### - DAR VIDA -

y que esto no tiene nada que ver con las dramáticas situaciones que muchas “amigas” cuentan que vivieron en sus respectivos partos.

También se les enseñara a reconocer las contracciones uterinas y cómo controlar la dinámica (muy importante durante el trabajo de parto).

En caso de que rompan bolsa, lo que reconocerán por la gran cantidad de líquido que eliminan (en ciertas oportunidades no es tan fácil el diagnóstico) la internación debe ser inmediata y donde recibirán de acuerdo con la edad del embarazo diferentes tratamientos.

## Controles a realizar durante el embarazo

La embarazada requiere una serie de controles en los diferentes meses de la gesta:

### A.- de laboratorio:

Al comienzo, mediados y fines del embarazo se efectúan de rutina controles de sangre y orina.

### B.- Ecofráficas:

Por lo menos 1 durante el embarazo.

### C.- Interconsultas con:

**1.- Cardiología:** al comienzo del embarazo es la primera consulta con el cardiólogo, a fin de detectar si padecen alguna patología anterior a la gesta y es desconocida por la embarazada. Al finalizar el octavo mes concurrirán nuevamente a fin de efectuar valoración del riesgo quirúrgico.

**2.- Odontología:** ya fue explicado al comienzo de estas líneas lo importante que es el control odontológico.

**3.- Nutrición:** donde aprenderán las normas de una buena alimentación que nutra adecuadamente al bebé y las mamás no engorden desmedidamente, de acuerdo al criterio del obstetra.

## Medicación

El principal concepto que la embarazada debe tener es que no debe tomar ningún medicamento que no sea indicado por su médico tratante.

## Transfusiones de Sangre

Debemos hacer algunas consideraciones con respecto a este tema que, en la actualidad, es de fundamental importancia.

Tiempo atrás, las transfusiones de sangre eran bastante frecuentes en la práctica médica en general y en la obstetricia en particular, dado que en un parto normal una mujer pierde aproximadamente unos 500cc de sangre, pero no es raro que se presenten casos en que la cantidad de sangre perdida sea mayor, sin que llegue a ser un caso de hemorragia grave durante el parto.

La embarazada llega al fin del embarazo con una ligera anemia, a pesar del tratamiento que con hierro recibe durante la gesta, y si esta pérdida es mayor de la habitual, puede requerir algún tipo de tratamiento. Esta medida terapéutica, generalmente es la administración de hierro, pero a veces puede requerirse una transfusión de sangre.

## Cuidado Prenatal: Objetivo

El objetivo del cuidado prenatal es monitorear la salud de la madre y del feto durante el embarazo.

Durante cada visita al médico le hará un examen físico que incluirá: peso, extremidades (para detectar retención de líquidos), presión arterial, altura uterina. Además chequeará la posición del feto y los latidos de su corazón.

## Cuidando de usted misma durante el embarazo

Su bebé está íntimamente conectado a usted tanto física como emocionalmente. No sólo lo que usted ingiere es transmitido al bebé, sino también sus emociones y sentimientos. Por eso es tan importante sentirse feliz, tranquila y relajada. Su felicidad y sentimientos positivos pueden inducir en su bebé sensaciones igualmente placenteras.

Tome parte en actividades que realmente disfrute y así ambos podrán beneficiarse de la relajación y placer que se obtiene al realizarlas. Tome tiempo para quererle a usted misma y a su bebé y no olvide que es muy importante llevar un estilo de vida saludable y comenzar lo más pronto posible con sus cuidados prenatales.

- **Embarazo y nutrición:** Es muy importante mantener una dieta balanceada que le permita adquirir todos los nutrientes necesarios para su bienestar y el de su bebé. Pídale a su doctor que le recomiende una dieta adecuada. Asegúrese que en su dieta incluya suficientes vitaminas y nutrientes, pero modere las cantidades que ingiera. No se trata de “comer por dos”. Una ganancia elevada de peso puede hacerle la labor de parto mucho más difícil. Trate de no ganar más de 13 Kg. durante todo su embarazo. Recuerde que mientras esté embarazada, es más susceptible a las intoxicaciones. Algunos aditivos e ingredientes artificiales pueden ser dañinos para el bebé e inclusive causar daños congénitos. Lea cuidadosamente las etiquetas de los productos y minimice la ingesta de alimentos procesados o enlatados. Trate de comer alimentos preparados frescos cuando le sea posible. También, beba entre 8 y 10 vasos de agua al día. Sobre todo no aguante las ganas de orinar. Eliminar las toxinas de su cuerpo le ayudará a evitar infecciones urinarias que con frecuencia padecen las mujeres embarazadas. Por favor recuerde que durante su embarazo una dieta rica en calcio es esencial para usted y su bebé. Consuma productos lácteos o suplementos de calcio diariamente, preferiblemente en la noche. Una adecuado suministro de calcio al organismo le hará menos susceptible a calambres. Consumir un yogurt o beber un vaso de leche antes de acostarse le ayudará a dormir mejor. Evite consumir mucha sal que podría hacerle retener líquido e hincharse.
- **Embarazo y sustancias tóxicas:** Estudios recientes han demostrado que la ingesta de sustancias dañinas, por parte de la madre, pasan al feto; por sobre todo, evite el alcohol, el tabaco y las drogas mientras se encuentre embarazada. El fumar puede hacer que su bebé nazca prematuro, y tal vez muy pequeño y con deficiencias respiratorias. Beber alcohol mientras está embarazada podría causar defectos congénitos. **RECUERDE QUE LAS DROGAS NO SON SEGURAS NI PARA USTED NI PARA SU BEBE.** Usadas combinadas pueden ser inclusive más peligrosas. Estar embarazada es la mejor razón para dejar esos hábitos. Cuide su hijo cuidándose usted misma. Trate de beber menos café, té y gaseosas con cafeína. Nunca tome medicinas sin primero consultar con su médico. Algunas medicinas pueden hacerle daño al bebé.
- **Embarazo y descanso:** Algunas veces el extremo cansancio puede hacer a la mujer embarazada sentirse irritable incluso deprimida. Trate de descansar todo lo que pueda. Si el dormir se le dificulta, trate de hacerlo de lado (preferiblemente sobre su lado izquierdo) y coloque una almohada entre sus piernas. Es importante que relaje su cuerpo y su mente tan frecuentemente como le sea posible. Períodos regulares de relajación la ayudarán emocional y físicamente.

## Molestias asociadas al embarazo

Conforme crece el feto, el útero aumenta de tamaño afectando otras partes de su cuerpo. Algunos cambios son iniciados por la hormona que su organismo secreta para nutrir y prepararlo a ambos para el nacimiento. Durante el embarazo podrá experimentar algunas molestias como:

- **Estreñimiento y hemorroides:** Entre las razones para estreñimiento y las hemorroides, se encuentran los cambios que las hormonas producen, enlenteciendo el proceso del tracto digestivo. Sumado a esto, durante el último trimestre del embarazo, el útero engrandecido aumenta su presión sobre el recto. Para minimizar estas molestias trate de beber mucho líquido y coma frutas y vegetales ricos en fibras. Algunas mujeres experimentan alivio bebiendo un vaso de agua tibia en ayunas, antes del desayuno.
- **Naúseas:** Así como el estreñimiento, se debe a cambios metabólicos. En las mañanas – antes de levantarse- coma unas galletitas de soja y levántese muy lentamente. Trate de comer en pequeñas cantidades cada tres horas (dieta fraccionada). Es bueno comer proteínas (carne, huevos, leches) durante la cena.
- **Acidez:** Esto ocurre cuando los alimentos digeridos son empujados desde su estómago hacia el esófago. Como dijimos anteriormente, durante el embarazo todo el proceso digestivo se enlentece y adicionalmente, el útero engrandecido empuja al estómago hacia arriba. Para evitar la acidez, coma en pequeñas cantidades varias veces al día. Evite alimentos muy grasos o con muchas especias y espere al menos una hora antes de acostarse. Algunas mujeres experimentan alivio colocando dos o tres almohadas bajo su cabeza para dormir (posición semisentada).
- **Fatiga:** Su organismo está haciendo un gran esfuerzo mientras está embarazada por eso trate de dormir 8 horas diarias y tome una siesta si le es posible. Evite los trabajos pesados e ingiera una dieta balanceada.
- **Dolores de Cabeza:** Puede ocurrir que experimente dolores de cabeza durante su embarazo. Las causas pueden ser: tensión nerviosa o quizás el aumento en volumen de sangre dentro del organismo ahora que está embarazada. Descanse y trate de relajarse. Algunas mujeres experimentan alivio caminando al aire libre. No tome medicinas a menos que se lo aconseje su médico.
- **Deseos frecuentes de orinar:** Su útero está presionado también a su vejiga y aunque su vejiga esté casi vacía, esta presión crea la misma sensación como si estuviera llena. No aguante las ganas de orinar (recuerde lo que explicamos anteriormente sobre la eliminación de toxinas).
- **Calambres:** Estos problemas circulatorios se originan por el aumento de peso experimentado en el embarazo. Pídale a su doctor que le recomiende algunos ejercicios para aliviar estas molestias.
- **Dificultad al respirar:** Esto ocurre durante el tercer trimestre pues el feto está ocupando más espacio en su abdomen. Respire profundamente varias veces al día (puede preguntarle a su obstetra). Puede dormir semisentada (con varias almohadas) y evite los lugares conglomerados y contaminados.
- **Dolores de espalda:** Es una consecuencia del aumento de su abdomen y del incremento de peso. Use zapatos de tacón bajo, trate de mantener su espalda recta y evite cargar objetos pesados. Es bueno practicar ejercicios de relajación que le ayudarán a eliminar la tensión en sus músculos.
- **Hinchazón:** Se debe a la retención de agua en los tejidos, especialmente en sus pies. Eleve sus piernas cada vez que pueda y evite ropas ajustadas. Es importante avisarle al doctor si nota que su hinchazón no es sólo en las piernas y si nota un aumento brusco de peso.



## Señales de alarma durante su embarazo

Debe contactar inmediatamente a su médico si tiene alguno de los siguientes signos:

- Pérdida de sangre por la vagina.
- Dolor al orinar.
- Erupciones o ampollas en su cuerpo.
- Hinchazón de manos y cara (aumento brusco de peso).
- Fiebre.
- Dolor agudo de estómago.
- Súbitos problemas de visión.

## Usted y su Bebé, Mes por Mes

### Futura Mamá

Felicidades por su embarazo. Usted está comenzando un período lleno de grandes esperanzas y una amplia variedad de sentimientos. Mientras más se prepare usted ahora, más segura se sentirá cuando su bebé nazca y cuidarse mientras se está embarazada es la mejor manera de asegurar un bebé saludable.

En la mujer embarazada ocurren cambios físicos y psicológicos. Entre los primeros, encontramos náuseas, vómitos, retiro de la menstruación, aumento de los senos (que pueden estar doloridos), estreñimiento, aumento en la frecuencia al orinar, sangrado de encías y entre los cambios psicológicos es muy frecuente, sobre todo en el primer embarazo, estados depresivos (llanto fácil) e irascibilidad.

### Primer Mes

Para el final del primer mes su criatura no parece todavía un bebé, y es apenas del tamaño de una pequeña perla. Pero en las semanas siguientes comienzan a formarse el cerebro, la columna vertebral, el corazón, el conducto digestivo. Existe crecimiento en el extremo opuesto al de la cabeza de un apéndice en forma de cola. Mide 1cm y pesa 1,7 gramos.

### Segundo Mes

Para el final del segundo mes el corazón de su bebé ya late y los brazos y las piernas muestran el principio de los dedos.

La estructura de los huesos ha comenzado a formarse. Comienza el sbozo de ojos, nariz, oídos y aparición de manos y pies. Desaparece la cola. El bebé mide solo 4 cm y pesa 7,5 gramos.

## Tercer Mes

Su bebé crecerá hasta medir aproximadamente 9 cm para el fin de este tercer mes y pesará 25 gramos. El cerebro se recubre de huesos protectores.

Aparecen los primeros indicios de párpados y cejas. El hígado y el riñón comienzan a funcionar. Varios sistemas de su cuerpo estarán funcionando y los genitales externos del bebé comenzarán a mostrar rasgos del sexo masculino o femenino. Con el embarazo la producción de hormonas de su cuerpo aumenta. Sus senos pueden estar sensibles y congestionados. Usted puede sufrir náuseas y sentirse un poco más cansada que lo usual. Fatiga y sueño se producen por la baja esperada de la presión arterial, el crecimiento del bebé comprime la vejiga, por lo que el aumento en la frecuencia al orinar se hace manifiesta. Los estados depresivos (llanto sin causa aparente) se presentan muy frecuentemente en las primigestas (su primer embarazo). Es importante evitar fumar y el alcohol.

## Cuato Mes

Su bebé crecerá hasta medir 16 centímetros y pesará alrededor de 100 gramos. Reflejos como el de chupar y tragar se desarrollan. Los dedos de las manos y de los pies se terminarán de definir. Comienza el funcionamiento de los aparatos digestivos y urinarios. Aparecen las uñas. Es posible identificar sus huellas digitales.

## Quinto Mes

Su bebé medirá ahora 20 centímetros y pesará alrededor de 300 gramos. Pelo suave, parecido a la lana y llamado “lanugo” cubrirá el cuerpo de su bebé (parte de éste puede quedarle hasta una semana posterior al nacimiento, cuando se le caerá). Aparecen las cuerdas vocales.

## Sexto Mes

Para el final del sexto mes, su bebé aumentará más de 3 veces su peso hasta alcanzar un peso próximo a los 800 gramos y crecerá hasta 31 centímetros. Las huellas digitales de pies y manos ya se podrán ver. Los párpados se comenzarán a separar, y los ojos se abrirán de vez en cuando por períodos cortos. A medida que el bebé se vuelve más activo, usted sentirá cuando patee. Estos movimientos son sorprendentemente fuertes. Es posible que toda la náusea o “malestar de la mañana” que había sentido antes, desaparezca. Se desarrollan los sentidos del oído, el olfato y el gusto.

## Séptimo Mes

Su bebé crecerá hasta los 37 centímetros de largo, pero su peso casi se duplicará hasta aproximadamente 1,5 kg. Si nace ahora, se considerará un bebé prematuro y necesitará cuidado especial.

Maduraran rápido los riñones, el hígado y el cerebro.

## Octavo Mes

Los movimientos o patadas son suficientemente fuertes para notarse en el exterior. El crecimiento sucede rápidamente este mes, hasta alcanzar un peso total aproximado de 2,400 Kg. Y 43 centímetros de largo. La mayoría de los órganos se han desarrollado con excepción de los pulmones. Descienden los testículos a las bolsas escrotales.

## Noveno Mes

Su bebé ya ha alcanzado la madurez que le permitirá vivir fuera de su cuerpo. En esta etapa se acomodará en la parte baja del abdomen, en preparación para el nacimiento y puede parecer menos activo. Al término del mes, el bebé promedio pesa 3,100 gramos y mide 50 centímetros,

Durante el último trimestre usted puede sufrir dolores de espalda, acidez estomacal, o falta de aire. Puede ser que también tenga problemas para dormir. Lo positivo es que el gran día está muy cerca.

**Todo lo que necesita  
para crecer sano  
son tus amorosos cuidados.**

**O.S.U.T.H.G.R.A.  
Cuida a la Familia.  
Porque quiere a su Gente.**

## **Tabaquismo y Embarazo**

El habito del cigarrillo durante el embarazo puede provocar en su hijo: Microcefalia, desprendimiento prematuro de placenta, menor coeficiente intelectual, enfermedad cardiovascular, cáncer pediátrico y cáncer en el adulto, mayor frecuencia de abortos y partos prematuros, fibrosis quística, otitis media, muerte súbita fetal o infantil, trastornos de conducta en los adolescentes tales como: provocación de incendio, mentiras, canchales, hurtos, crueldad física.

Afecciones pulmonares como: Infecciones respiratorias, asma, afecciones en el desarrollo del pulmón, alteraciones respiratorias en los prematuros, menor peso al nacer. Labio Leporino y Hendidura de Paladar, etc.