

Embarazo



ARTICULO

Cuidados en el primer trimestre de embarazo

Aprende todo lo que debes de saber los primeros meses

El primer **trimestre del embarazo** es un momento crucial porque marca el inicio del embarazo y hay muchas cosas que están ocurriendo en tu cuerpo. A continuación, te damos una guía muy sencilla de los cuidados en el primer trimestre de embarazo.



¿Qué es lo primero que tienes que hacer?

El primer paso será **agendar una cita con tu especialista** de la salud para que conozcas tu estado de salud y para que pueda hacerte algunos exámenes; entre ellos un **ultrasonido**, ¿estás lista para escuchar el latido del corazón de tu bebé?

No te preocupes si en las mañanas notas cierto malestar como mareos y vómitos, es normal que en el primer trimestre existan malestares matutinos por la

cantidad de hormonas que se están produciendo; así como antojos de alimentos que nunca creíste querer comer. Tranquila porque estos malestares pasarán al finalizar el primer trimestre del embarazo.

Cambios y movimientos del bebé

En el primer trimestre, no sientes movimientos de tu bebé, pero no hay nada de que preocuparse porque él estará **creciendo y desarrollándose**, aunque tú no lo sientas. Pasando el primer trimestre puedes llevar un registro del tiempo y los movimientos que tu bebé hace.

Seleccionando al especialista de la salud

Es importante que la persona que traiga al mundo a tu bebé sea **de tu total confianza**, ninguna pregunta está fuera de lugar así que siéntete con la completa seguridad de hacer tantas preguntas como creas necesarias.



Nutrición en el primer trimestre

Cuántas veces hemos pensado que el embarazo es sinónimo de comer de más, la realidad es que eso es completamente falso; los nutriólogos recomiendan que las futuras mamás consuman mayores cantidades de **nutrientes y vitaminas**, pero no necesariamente es comer una mayor cantidad de alimentos, sino seleccionar los que sean convenientes y recomendados para tu dieta.

Recuerda que lo mejor será acudir con un especialista en **nutrición** para que sea él quien te recomiende la dieta que más convenga según tus necesidades.

Calendario de visitas prenatales

En el primer trimestre, es recomendable que las visitas al médico sean **una al mes**. Recuerda que debes de sentirte cómoda y segura con quien será tu doctor, ya que tendrán que verse durante los siguientes 9 meses y de manera frecuente.

¿Qué es lo que pasará en estas primeras visitas?

El doctor hará un examen de rutina el cual consistirá en:

- Preguntas acerca del proceso del embarazo y del desarrollo del bebé
- Peso y talla
- Presión arterial
- Examen pélvico
- Ultrasonido
- Examen de sangre y orina

Recuerda que lo más importante es disfrutar cada proceso.

¿Tienes algunas dudas sobre temas similares?

¡Recibe más información como esta formando parte de nuestra comunidad!