

GUÍA GRATUITA

Consejos por Trimestre

Qué es normal semana a semana, y cuándo llamar a
tu doctor.

POR ANAHEL Y · BYANAHEL.COM

UNA NOTA DE ANAHEL

La versión que desearía haber tenido.

Cada libro de embarazo te da la versión de manual. Esta es la versión que desearía haber tenido — lo que realmente se sintió normal a lo largo de cinco embarazos, y las pocas veces que algo realmente ameritó una llamada a mi doctor.

NO SUSTITUYE LA ATENCIÓN MÉDICA

Esta guía es orientación general, no un consejo médico. Si algo se siente mal, confía en ese instinto y llama a tu proveedor de salud — no necesitas justificar la llamada.

PRIMER TRIMESTRE
SEMANAS 1-13

Generalmente Normal

- Náuseas, con o sin vómito, especialmente en las mañanas
- Fatiga extrema
- Senos sensibles e inflamados
- Manchado leve alrededor de la implantación
- Cambios de humor y emociones intensas
- Aversión a ciertos alimentos o antojos repentinos

Llama a tu Doctor

- Sangrado abundante, especialmente con cólicos
- Dolor abdominal severo de un solo lado
- Vómito tan severo que no puedes retener líquidos
- Fiebre superior a 38°C (100.4°F)
- Desmayos o mareos severos

SEGUNDO TRIMESTRE
SEMANAS 14-27

Generalmente Normal

- Mayor energía — a menudo el trimestre más llevadero
- Primeros movimientos del bebé, generalmente entre las semanas 18-22
- Dolor de ligamento redondo (punzadas breves y agudas en cadera/ingle)
- Panza visible y cambios corporales rápidos
- Hinchazón leve en los pies al final del día
- Contracciones de Braxton Hicks (indoloras, irregulares)

Llama a tu Doctor

- No sientes movimiento para la semana 24, o una disminución después de que el movimiento comenzó
- Dolores de cabeza severos o persistentes
- Hinchazón repentina en cara o manos
- Cambios en la visión — borrosidad, manchas, destellos
- Contracciones regulares y dolorosas antes de la semana 37

TERCER TRIMESTRE
SEMANAS 28-40+

Generalmente Normal

- Fatiga creciente y dificultad para dormir
- Falta de aire a medida que el bebé ocupa más espacio
- Micción frecuente
- Contracciones de Braxton Hicks más frecuentes
- Presión en la espalda baja y la pelvis
- Instinto de anidación

Llama a tu Doctor

- Filtración o salida abundante de líquido, o ruptura de fuente
- Contracciones cada 5 minutos o menos, que duran un minuto
- Disminución del movimiento fetal
- Hinchazón severa con dolor de cabeza o cambios en la visión
- Cualquier sangrado vaginal

LLAMA DE INMEDIATO SIEMPRE

Sin importar el trimestre, estos síntomas ameritan una llamada inmediata — no esperar a ver qué pasa.

- Sangrado vaginal abundante
- Dolor abdominal severo y persistente
- Signos de preeclampsia — dolor de cabeza severo, cambios en la visión, hinchazón con presión arterial alta
- Pensamientos de hacerte daño — llama a tu proveedor de salud o a una línea de crisis de inmediato
- Una caída, accidente automovilístico, o lesión importante
- Cualquier cambio repentino y significativo de lo que se ha sentido normal en tu embarazo

"No necesitas una razón para llamar a tu doctor más que 'algo se siente mal'. Eso es razón suficiente."

MÁS GUÍAS EN [BYANAHEL.COM](https://byanahely.com)
@byanahely en Instagram