



Fecha de impresión : Jueves, 09 de Septiembre  
2010

Impreso por :

## Los Cambios en cuerpo y piel en el Segundo Trimestre

Cada día que pasa, tú y tu bebé van cambiando y creciendo juntos.

Los cambios corporales de la mujer embarazada en el segundo trimestre son, la mayoría, cambios felices y son menos bruscos que en el primer trimestre debido a que la placenta comienza a hacerse cargo de la producción de hormonas del embarazo y las hormonas producidas por sus glándulas se equilibran; todo esto hace que, en general, este periodo sea el más placentero del embarazo y la madre se sienta llena de energía.

Los cambios más importantes que ocurren en el segundo trimestre son:

Los movimientos fetales

Ausencia de la náusea y el vómito

El aumento de peso continuo y estable.

Los movimientos fetales

Es uno de los cambios en el cuerpo más importantes en el segundo trimestre y el que más emociona a las mujeres embarazadas. Los movimientos fetales se empiezan a percibir en las semanas 18 a 22. Al principio se sentirán como pequeñas vibraciones, pero a medida que evoluciona el embarazo se sentirán movimientos más definidos. El bebé crece deprisa y cambia de posición con frecuencia.

Cuando la madre emocionada siente los movimientos del bebé es cuando el vínculo materno empieza a ser más intenso.

La ausencia de náusea y vómito

La ausencia de estas molestias, sobre todo cuando fueron muy intensas, son un cambio maravilloso en el cuerpo. Siete de cada 10 mujeres padecen alguna tipo de náusea relacionada con el embarazo y esta molestia se pasa generalmente cuando se inicia el segundo trimestre

Los niveles hormonales en tu cuerpo se empiezan a nivelar en tu cuerpo en el segundo trimestre y ya estarás más adaptada a los cambios en los sabores y los olores (sentido del gusto y el olfato). La combinación de estos dos factores ayuda a que las molestias matutinas que muchas mujeres padecen, vayan desapareciendo.

El aumento de peso es continuo y estable

Durante el segundo trimestre notarás como tu cuerpo empieza a cambiar y sentirás el aumento constante y estable de peso. Este aumento de peso y el crecimiento del útero, te hace sentir bien porque sabes que al llevar una dieta balanceada estás cuidándote tú y, al mismo tiempo, a tu bebé.

Generalmente el aumento de peso es aproximadamente de 250 a 300 gramos a la semana. Un total de 12 a 15 kilos en los nueve meses. Aunque la mayor parte del aumento de peso se lleva a cabo en el tercer trimestre, el aumento se inicia en el segundo trimestre de manera constante pero lenta y eso te permite desarrollar tus actividades diarias sin dificultad.

Cambios externos en el cuerpo



### El abdomen

El útero llega a la altura de ombligo y el embarazo se hace visible. A medida que tu útero es más pesado y crece, para que tu bebé tenga más espacio, tu abdomen se expande. Con el pasar de las semanas, sentirás más presión en la vejiga, el estómago y otros órganos.



#### Cambios en la piel:

Puede presentarse comezón de la piel en el abdomen que está creciendo debido al estiramiento del útero, pero especialmente en la parte baja del abdomen donde la piel está más estirada. Trata de no rascarte y aplica alguna crema o loción lubricante en esa área. Si continúa la molestia, habla con tu médico.

Es posible también que se sientas dolor a los lados del abdomen a medida que los ligamentos se van estirando para sostener el útero.



La pigmentación de la piel puede modificarse en la cara y el abdomen debido a las hormonas del embarazo. La buena circulación en los tejidos y el bienestar saludable del embarazo hace que la piel en muchas mujeres resplandezca en esta etapa pero hay cambios en la piel que se presentan en el 90% de las mujeres como es el oscurecimiento de la piel en algunas regiones del cuerpo. Estos cambios son más acentuados en las mujeres de piel oscura. La causa exacta no se sabe, pero lo relacionan con los niveles de estrógenos.

El oscurecimiento de la piel no solo se presenta en el área denominada areola de los pezones, también se oscurece el área del periné, el orificio anal, el vaginal, y en muchas mujeres la cara interna de los muslos y las axilas.

Línea negra o línea oscura en el abdomen: Por la excesiva pigmentación de la piel, es frecuente que se dibuje una línea oscura que va desde el ombligo hacia el pubis y que desaparece tras el parto

Algunas mujeres presentan un oscurecimiento más leve en la cara llamada, "cloasma" que la gente lo conoce como "pañó" o máscara del embarazo.

El oscurecimiento de la piel durante el embarazo, puede empeorar si estás expuesta a los rayos del sol o a otras fuentes de rayos ultravioletas luz (UV). Si tú tienes este problema, evita estar mucho tiempo expuesta a los rayos del sol, usa un filtro solar de protección mínima de 15, protege tu cara con un sombrero, no importa si hay sol o esté nublado, los rayos UV atraviesan las nubes.

El oscurecimiento de la piel puede desvanecerse después del parto, pero el de la cara no siempre desaparece. Por eso la importancia del uso de protectores solares.

Las estrías. Durante el embarazo hay que cuidar de manera especial la piel, pues la propensión a formarse estrías es alta sobre todo en los senos, abdomen, muslos, cadera y glúteos.

Las estrías aparecen en una de cada dos mujeres embarazadas y se producen por la ruptura de las fibras de colágeno y elastina que aseguran la estructura y la elasticidad de la piel. Estas son reemplazadas por nuevas fibras, más delgadas, a las que recubre una piel también más fina. Como resultado aparece una señal parecida a una pequeña cicatriz, que es la estría.

Suelen localizarse en el abdomen, pecho, caderas, glúteos y piernas. En su aparición intervienen diferentes factores como son los hormonales, la edad, el peso, la calidad del colágeno de la piel y la herencia genética.

Contrario a lo que se piensa, la aparición de esas molestas estrías es posible prevenirlas y evitarlas, ¿cómo?, primero que nada tratando de aumentar de peso gradualmente porque cualquier gran aumento ayuda a que las estrías hagan acto de presencia con una mayor facilidad. Otra forma es utilizando cremas y lociones que mejoran la calidad de las fibras elásticas de la piel, ayudando en la prevención de estrías, solo ten en cuenta que deben ser productos aprobados por tu médico porque existen algunos cuyos componentes pueden dañar a tu bebé.



Además existen algunas otras cosas que tú puedes hacer y que te ayudarán a disminuir en gran medida su intensidad, toma nota:

**Bebe mucha agua e ingiere alimentos saludables:** Las comidas ricas en antioxidantes como las frutas y verduras de color rojo, naranja y amarillo fuerte, proporcionan nutrientes esenciales para la reparación y cicatrización de tejidos.

**Mantén la elasticidad en la piel:** Esto se logra ingiriendo las cantidades adecuadas de proteínas y cantidades pequeñas de grasas.

**Aléjate del sol:** Las exposiciones prolongadas al sol favorecen la aparición de estrías.



**Haz ejercicio:** Si tu cuerpo está acostumbrado al ejercicio, debes continuar con tu programa, cuidando de no excederte. Si no lo haces, puedes establecer una rutina, hay ejercicios que son recomendables para mujeres embarazadas; sin embargo no dejes de consultar con tu médico cuando inicies cualquier programa de ejercicios.

Aparición de vello en algunas regiones de la piel. Algunas mujeres desarrollan vello corporal durante el embarazo debido a los cambios hormonales. Es temporal y nada para alarmarse desaparece algunos meses después del nacimiento del bebé.

La cera caliente está contraindicada durante el embarazo y es perjudicial en las mujeres que tienen varices (el 40% de las embarazadas). Lo mejor para depilarse en estos momentos es el rastrillo, la máquina eléctrica o la cera fría.

El ombligo puede sobresalir y quedar así hasta el parto. Luego volverá a normalizarse.

Cambios en los senos:

La sensibilidad de los senos es uno de los signos más comunes del embarazo y generalmente ocurre en el primer trimestre, sin embargo en muchas mujeres no sucede en esta etapa sino al inicio del segundo trimestre. A medida que avanza el embarazo la sensibilidad se acentúa en los pezones y continuará así durante todo el embarazo.

El aumento de volumen y tamaño.- El aspecto de tus senos cambiará en este segundo trimestre, aumentarán su volumen y tamaño. Las hormonas provocan una acumulación adicional de grasa y este aumento hace que las venas se puedan ver fácilmente.



Este proceso de crecimiento hará que tus pezones estén más protuberantes que antes y las areolas más grandes. El aumento puede ser de hasta medio kilogramo, o hasta dos tallas más de copa en el brasier. A medida que tu busto crece, es necesario que te compres un brasier que te brinde el apoyo que requieres.

La aparición del calostro. El último cambio que presentan los senos durante el segundo trimestre, es el inicio de la producción de la leche, debida a la estimulación de las hormonas del embarazo a la glándula mamaria. Tus senos empiezan a gotear un líquido amarillento llamado calostro. El calostro es la primera leche materna que consumirá tu bebé. Este líquido amarillento contiene muchos anticuerpos que la madre le proporcionará al bebé. La salida del calostro puede durar todo el segundo trimestre. En algunas mujeres la salida del calostro se presenta hasta después del nacimiento del bebé

### Las piernas

Durante el segundo y tercer trimestre habrá veces que sentirás que tus piernas muy pesadas. Esto se debe al drenaje venoso que cambia durante el embarazo desde el primer trimestre. Las hormonas dilatan los vasos venosos y el vaciamiento se hace más lento, por eso la sensación de pesadez.

Piernas azuladas o manchadas: Se produce una decoloración temporal o manchas en la piel de las piernas, sobre todo cuando se vive en climas fríos. También desaparecen tras el parto.



**Arañas vasculares: (Telangiectasias)** Algunas mujeres durante el embarazo tienen arañas vasculares que surgen en el cuello, la parte superior del pecho o brazos. Estas manchas rojas con ramas capilares irradiadas son vasos sanguíneos diminutos que aparecen por el aumento de la circulación sanguínea

Para mejorar la sensación de la pesadez y mejorar la circulación de las piernas se aconseja lo siguiente.

Dormir con las piernas un poco elevadas

Usar medias de soporte

Evita el consumo excesivo de sal

Cuando estés sentada, trabajando o viendo la televisión, sube las piernas en un banco.

Evita estar mucho tiempo de pie. Si lo estás, cambia el apoyo de un pie al otro, flexionando varias veces las pierna

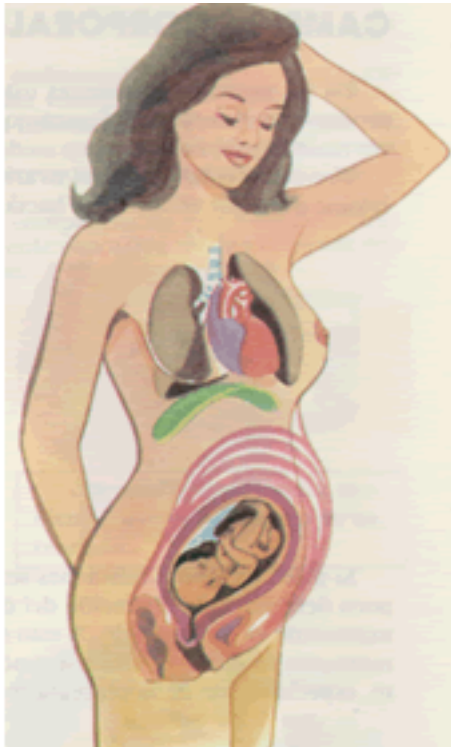
Usa zapato de tacón bajo que sean cómodos.

Consume poca sal y bebe abundantes líquidos.

Cambios en la visión:

Quizás notes que tu visión disminuye durante el embarazo o sientes que tus ojos están más secos que de costumbre. Estos pueden ser cambios normales provocados por las hormonas que, aunque son molestos, no son alarmantes. Pero si notas que tu visión está borrosa o ves manchas fijas o flotando, llama a tu médico de inmediato ya que esto puede ser síntoma de algo más serio.

### Cambios internos



El Útero.

Alrededor de las semana 22 de embarazo, tu útero puede empezar a ejercitar su masa muscular, por medio de pequeñas contracciones para crear una fuerza muscular fuerte y poder desempeñar el trabajo de parto y el parto. Estas contracciones se denominan de Braxton-Hicks (y son totalmente normales).

Estas contracciones son ocasionales, irregulares, sin dolor, varían en intensidad y duración, se sienten en mismo lugar, generalmente como un pequeño apretón en la parte baja del abdomen y en la ingle. Estas contracciones se conocen como trabajo de parto falso, porque son diferentes a las verdaderas.

Las contracciones verdaderas, siguen un patrón, van en aumento, son más seguidas, se sienten más fuertes, la contracción se siente que irradia a todo el abdomen y la espalda.

A veces es difícil para la persona, distinguir las falsas de las verdaderas, pero si sientes contracciones con dolor que va en aumento, más de seis en una hora, habla con tu medico o vete al hospital, puede tratarse de un trabajo de parto prematuro.

Las contracciones de Braxton Hicks, no causan cambios en el cuello de la matriz. Las contracciones verdaderas lo dilatan.

### La Vagina

Probablemente continúes con un flujo vaginal, transparente, delgado y sin olor. Es Normal. Muchas mujeres lo presentan de manera más intensa durante el embarazo.

Si el flujo vaginal es amarillo, verdoso, acompañado de mal olor, irritación y enrojecimiento en la vulva, son signos de infección vaginal- uno de los efectos no deseados de las hormonas del embarazo- habla con tu medico si esto se presenta.

### Aparato respiratorio.

Los cambios en tu aparato respiratorio, continuarán, por lo tanto tu respiración será más rápida, pero la pequeña falta de aire que sentías en el trimestre anterior, es menor.



Tus pulmones están trabajando un 40% más de su capacidad funcional que antes de tu embarazo. Esto permite que la sangre lleve más oxígeno a la placenta para el bebé.

Para acomodar el aumento de la capacidad pulmonar, la caja del tórax formada por el esternón y las costillas crece. Para cuando nazca tu bebé, tu caja torácica aumentó de dos a tres pulgadas. Después de nacido tu bebé, recuperarás el tamaño tal y como lo tenías antes de embarazarte.

Cuando el bebé se prepara para nacer, se mueve y baja hacia la pelvis, lo que permite que tu caja torácica cuente con mayor espacio para moverse. Esto mejora tu respiración pues será más tranquila y con menos sensación de falta de aire.

Aparato Circulatorio.

La vasodilatación en los vasos sanguíneos: El efecto de las hormonas del embarazo, sobre los vasos sanguíneos venosos y arteriales, es el de dilatarlos, es decir hacerlos más anchos. Los vasos sanguíneos al estar más dilatados requieren de más volumen de sangre, que tu cuerpo está tratando de producir. Ante estos cambios suceden dos cosas.

Los vasos arteriales dilatados y con menos volumen de sangre, ocasionan una baja en la presión arterial, que puede causar mareos. Esta baja se irá mejorando a medida que el embarazo avanza.

Los vasos venosos con poco volumen de sangre, ocasiona en algunas mujeres mareos. Evita estar demasiado tiempo de pie. Si estás acostada o sentada, levántate lentamente y sin prisas.



**El Aumento del volumen sanguíneo.** En este trimestre tu cuerpo está produciendo más sangre, para poder aportar suficiente riego sanguíneo y oxígeno al bebé a través de la placenta.

Si tienes suficiente hierro, tus glóbulos rojos deben aumentar en proporción a la producción de plasma. Si tienes deficiencia de este nutriente puedes desarrollar anemia.

**Las vías urinarias.**

El riesgo de infecciones de vías urinarias, no desaparece en este trimestre. La velocidad del flujo urinario, está disminuido por el crecimiento y presión del útero y por el efecto de las hormonas en el tejido muscular de los uréteres, que son los tubos que llevan la orina filtrada de los riñones a la vejiga.

Si estás orinando más de lo normal, tienes una sensación de ardor o dolor al orinar, hay fiebre, escalofríos, dolor en la espalda, en el abdomen, avisa a tu médico o ve al hospital a que te revise el médico. Las infecciones de vías urinarias son una causa frecuente de trabajo de parto prematuro.

**Huesos músculos y articulaciones.**

Los ligamentos que sirven de apoyo a tu abdomen, continúan estirándose y las articulaciones de los huesos de la pelvis, se van aflojando para cuando llegue el momento del trabajo de parto y el parto. Tu columna vertebral se inclina hacia atrás, para impedir que te caigas hacia delante por el peso de tu bebé. Todos estos cambios en las articulaciones, los huesos y los ligamentos, son los factores que causan el dolor de espalda.



INFÓRMATE PARA QUE TU HIJO NAZCA SANO

[Infogen.org.mx](http://Infogen.org.mx)