

# Cambios del bebé y su cuerpo durante el embarazo

## Changes to Your Baby and Your Body During Pregnancy

### 1st Trimester: Conception to Week 16

#### Your Baby

Your baby's traits and sex are set when the sperm meets the egg. During this time:

- The brain, nerves, heart, lungs and bones are forming.
- The heart starts beating between weeks 9 to 12. The heartbeat is 120 to 160 beats per minute.
- Your baby is very sensitive to drugs and alcohol at this time.
- Ears, arms, hands, fingers, legs, feet and toes are formed by the 3rd month.
- The umbilical cord is visible.
- Reflex movements allow your baby's elbows to bend, legs to kick and fingers to form a fist.
- Your baby will be about 2 ¼ inches long and weigh about ¼ pound by week 16.

#### Your Body

During the first three months your monthly menstrual periods have stopped and your body is making hormones. Your Hormone changes effect almost every organ in your body. It is common to:

- Have nausea, called morning sickness, because it is more common in the morning, but it can happen at any time of the day.

### 1<sup>er</sup> trimestre: desde la concepción hasta la semana 16

#### Su bebé

Los rasgos y el sexo del bebé se definen en el momento en que el esperma se encuentra con el óvulo. En ese momento:

- El cerebro, los nervios, el corazón, los pulmones y los huesos se están formando.
- El corazón empieza a latir entre la semana 9 y la 12. El latido del corazón es de 120 a 160 latidos por minuto.
- En este momento su bebé es muy sensible a las drogas y el alcohol.
- Las orejas, los brazos, las manos, los dedos, las piernas, los pies y los dedos de los pies se forman para el tercer mes.
- El cordón umbilical es visible.
- Los movimientos reflejos permiten que su bebé doble los codos, que las piernas pateen y que los dedos formen un puño.
- Su bebé medirá alrededor de 5,7 cm (2¼ pulgadas) de largo y pesará aproximadamente 113 gramos (¼ de libra) para la semana 16.

#### Su cuerpo

Durante los primeros tres meses, su periodo menstrual se ha detenido y su cuerpo está produciendo hormonas. Los cambios hormonales afectan casi todos los órganos en su organismo. Es común que:

- Tenga náuseas, conocidas como náuseas matutinas, porque son más comunes en la mañana, pero pueden presentarse a cualquier hora del día.

- Gain weight of 1 to 2 pounds by week 8 and 2 to 3 more pounds by week 16.
- Have tender and larger breasts. Your waist size may also increase.
- Urinate more often.
- Be more tired and have less energy.
- Feel more emotional, have mood swings and cry easily.
- Have trouble with gas or constipation until the end of your pregnancy.
- Sweat more.
- Have sore and bleeding gums, nosebleeds and stuffiness. Visit your dentist if you have any concerns.
- Have stomach cramps after exercise or sexual activity.

By the end of this trimester, you may feel more hunger and have more energy.

- Aumente de 454 gramos a 907 gramos (1 a 2 libras) de peso para la semana ocho y de 907 gramos a 1360 gramos (2 a 3 libras) más para la semana 16.
- Sus senos estén sensibles y más grandes. El tamaño de su cintura también puede aumentar.
- Orine con más frecuencia.
- Esté más cansada y con menos energía.
- Esté sentimental, con cambios de humor y lllore con facilidad.
- Tenga gases o se estriña hasta el final del embarazo.
- Sude más.
- Tenga las encías adoloridas y sangrantes y que la nariz le sangre y se tape. Si tiene alguna preocupación, haga una cita con su dentista.
- Tenga retortijones después de ejercitarse o de la actividad sexual.

Es posible que a finales de este trimestre sienta más hambre y tenga más energía.

## 2nd Trimester: Week 16 to 28

### Your Baby

- Eyebrows, eyelashes and hair begin to grow on the head and a soft hair, called lanugo, on the body.
- Your baby will grow more muscle tissue and bone, forming the skeleton.
- The skin is wrinkled and red and is filling out with fat.
- The kidneys make urine.
- Your baby will begin to move a lot. Your baby can kick, cry, hiccup and respond to outside noises. There will be active and quiet times.

## 2º trimestre: semana 16 a la 28

### Su bebé

- Las cejas, las pestañas y el cabello empiezan a crecer en la cabeza y un vello suave, llamado lanugo, en el cuerpo.
- Su bebé formará más tejido muscular y huesos, lo que formará el esqueleto.
- La piel está arrugada y roja y se está rellenando con grasa.
- Sus riñones ya producen orina.
- Su bebé empezará a moverse mucho. Su bebé puede patear, llorar, tener hipo y responder a ruidos del exterior. Habrá momentos de mucha actividad y otros de mucha calma.

- The heartbeat is easy to hear by the doctor.
- The eyes are almost developed and the eyelids can open and close.
- Your baby starts a growth spurt in length and weight. Your baby will be about:
  - 10 inches long and weigh  $\frac{3}{4}$  pound by week 20
  - 12 inches long and weigh  $1\frac{1}{2}$  pounds by week 24
  - 15 inches long and weigh  $2\frac{1}{2}$  pounds by week 28
- El médico puede escuchar fácilmente el latido del corazón.
- Los ojos están casi desarrollados y los párpados pueden abrirse y cerrarse.
- Su bebé inicia un periodo de crecimiento acelerado en longitud y en peso. Su bebé:
  - medirá 25 cm (10 pulgadas) de largo y pesará 340 gramos ( $\frac{3}{4}$  de libra) para la semana 20
  - medirá 30 cm (12 pulgadas) de largo y pesará 680 gramos ( $1\frac{1}{2}$  libras) para la semana 24
  - medirá 38 cm (15 pulgadas) de largo y pesará 1.1 kilos ( $2\frac{1}{2}$  libras) para la semana 28

### Your Body

- Your pregnancy is beginning to show. You may gain  $\frac{3}{4}$  to 1 pound a week or 3 to 4 pounds per month.
- Your nipples and a line on your stomach may darken.
- You may develop stretch marks on your stomach, hips and breasts.
- Your abdomen, palms or bottoms of feet may feel itchy.
- Your breasts grow larger, softer and the veins start to show. Clear, white fluid, called colostrum, may leak from your breasts.
- Your joints and muscles get softer to prepare for delivery.
- You feel good most of the time and look healthy.
- You may be less tired and have more energy.
- You may have trouble thinking or concentrating.

### Su cuerpo

- Su embarazo empieza a notarse. Puede que aumente de 340 a 454 gramos ( $\frac{3}{4}$  a 1 libra) por semana o de 1.4 a 1.8 kilos (3 a 4 libras) por mes.
- Es posible que sus pezones y una línea en su estómago se oscurezcan.
- Es posible que se le hagan estrías en el estómago, las caderas y senos.
- Puede que sienta picazón en el abdomen, en las palmas o en la parte inferior del pie.
- Sus senos se vuelven más grandes, más blandos y se les empiezan a notar las venas. Es posible que de sus pezones gotee un líquido blanco y transparente llamado calostro.
- Sus articulaciones y músculos se ablandan en preparación del parto.
- Se siente bien la mayor parte del tiempo y tiene una apariencia sana.
- Tal vez se sienta menos cansada y con más energía.
- Puede que se le dificulte pensar o concentrarse.

- Your back may ache at times. Sleep on a firm mattress, wear low or flat-heeled shoes, and avoid lifting or picking up heavy objects.
- You feel hunger more often and you may feel cravings for some foods. You may have heartburn after eating heavy, greasy or spicy food.
- You may have an increased chance of getting a urinary tract infection. Drink 8 glasses of water each day.
- Your hair may feel thicker and oily.
- You may feel muscles of the uterus tighten and relax. These are called Braxton Hicks contractions and are preparing you for labor. **Call your doctor** if you have 4 or more contractions in 1 hour or if the contractions get stronger and closer together.
- Your sex drive may increase or decrease and change from week to week.
- You feel more involved with the baby growing inside of you. You may think about things that can go wrong with your baby. Most women do.
- Es posible que en ocasiones, le duela la espalda. Duerma en un colchón firme, use zapatos sin tacón o de tacón bajo, y evite levantar o recoger objetos pesados.
- Sentirá hambre con más frecuencia y puede que tenga antojos de ciertos alimentos. Puede que tenga acidez estomacal después de consumir alimentos pesados, grasosos o condimentados.
- Puede que tenga mayor riesgo de contraer una infección en las vías urinarias. Beba 8 vasos de agua al día.
- Puede que su cabello se sienta más grueso y grasoso.
- Es posible que sienta cómo se contraen y relajan los músculos del útero. A estos movimientos, se les conoce como contracciones de Braxton Hicks y la están preparando para el parto. **Llame a su médico** si tiene 4 o más contracciones en una hora o si las contracciones son más fuertes o más frecuentes.
- Es posible que su apetito sexual aumente o disminuya y cambie de una semana a otra.
- Se siente más involucrada con el bebé que está creciendo dentro de usted. Puede empezar a pensar en cosas malas que podrían pasarle al bebé. Esto le sucede a la mayoría de las mujeres.

### 3rd Trimester: Weeks 28 to

#### Your Baby

- The brain and nervous system are growing quickly. The heartbeat may be heard when another person places an ear on your abdomen. The lungs continue to mature.

### 3<sup>er</sup> trimestre: semanas 28 a la 40

#### Su bebé

- El cerebro y el sistema nervioso están creciendo con rapidez. El latido del corazón puede escucharse cuando alguien coloca la oreja sobre su abdomen. Los pulmones siguen madurando.

- Sleeping and waking times are definite. Kicking and stretching movements are often felt.
- Your baby will be about:
  - 16 inches long and weigh 2½ to 3 pounds by week 32
  - 18 inches long and weigh 5½ pounds by week 36
  - 20 inches long and weigh 6½ to 7½ pounds by week 40
- Your baby's eyes are open.
- The skin is smooth because fat begins to fill out the wrinkles.
- Your baby is active with patterns of sleep and wakefulness.
- The baby may settle into a head down position. The baby may seem quieter because there is less space to move.

### **Your Body**

- You gain weight faster the last month.
  - You may notice kicking against your ribs. Your stomach can be seen moving as your baby moves.
  - You may feel awkward and tire more easily. Light-headedness can occur when you get up.
  - Your feet, hands and ankles may swell. You may have back and leg pains.
  - Your breasts may leak milk.
  - You may have trouble sitting or lying down for long periods of time.
  - It is hard to sleep and get comfortable.
- Los tiempos para dormir y despertar se han definido. Con frecuencia, se sienten los movimientos de patadas y estiramientos.
  - Su bebé:
    - medirá 40.6 cm (16 pulgadas) de largo y pesará de 1.1 a 1.4 kilos (2½ a 3 libras) para la semana 32
    - medirá 46 cm (18 pulgadas) de largo y pesará 2.5 kilos (5½ libras) para la semana 36
    - medirá 51 cm (20 pulgadas) de largo y pesará de 3 a 3.4 kilos (6½ a 7½ libras) para la semana 40
  - Los ojos del bebé están abiertos.
  - La piel está lisa porque la grasa empieza a llenar las arrugas.
  - Su bebé está activo con patrones de sueño y vigilia.
  - Puede que el bebé se acomode en una posición con la cabeza hacia abajo. El bebé parece que está más tranquilo porque hay menos espacio para moverse.

### **Su cuerpo**

- En el último mes, sube de peso con mayor rapidez.
- Puede que sienta pataditas en las costillas. Puede verse cómo se mueve el estómago cuando el bebe se mueve.
- Puede sentirse incómoda y cansarse con más facilidad. Puede marearse cuando se levante.
- Puede que sus pies, manos y tobillos se hinchen. Es posible que le duela la espalda y las piernas.
- Es posible que gotee leche de sus senos.
- Es posible que se le dificulte sentarse o acostarse por periodos prolongados.
- Es difícil conciliar el sueño y ponerse cómoda.

- You may feel short of breath when the baby pushes against your lungs.
  - You may need to urinate more often, as the baby's head crowds your bladder. You may leak urine.
  - You may have hemorrhoids and heartburn.
  - You may sweat and begin to tire more easily.
  - You may be tired of being pregnant and ready for delivery.
  - Your uterus lowers as the baby drops toward the birth canal. This is called lightening. You may feel pressure low in your pelvis as the baby settles into position for birth.
  - The Braxton Hicks contractions are more frequent. **Call your doctor** if you have 4 or more contractions in one hour or if the contractions get stronger and closer together.
- Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**
- Es posible que se sienta sofocada cuando el bebé presione sus pulmones.
  - Es posible que tenga que orinar con mayor frecuencia cuando la cabeza del bebé se apoye sobre su vejiga. Es posible que se le escapen algunas gotas de orina.
  - Puede que le salgan hemorroides y padezca de acidez estomacal.
  - Puede sudar y empezar a cansarse con más facilidad.
  - Puede que ya esté cansada del embarazo y esté lista para el parto.
  - El útero baja conforme el bebé desciende hacia el canal vaginal. Esto se llama “encajarse”. Puede que sienta presión en la parte baja de la pelvis conforme el bebé se acomoda en la posición de nacimiento.
  - Las contracciones Braxton Hicks son más frecuentes. **Llame a su médico** si tiene 4 o más contracciones en una hora o si las contracciones son más fuertes o frecuentes.

**Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o duda.**