

# 5 cambios durante un embarazo normal



- **Náusea matutina:** Puede ser náusea acompañada, o no, por vómito y, pese a su nombre, puede ocurrir en cualquier momento del día. Usualmente comienza en la sexta semana y se asienta en la semana 14.<sup>1</sup> La náusea y el vómito afectan del 50 a 90% de los embarazos.<sup>2</sup>



- **Peso:** En el embarazo normal, la mujer debe aumentar entre 11 y 16 kilogramos; esto conlleva a cambios más evidentes, como el aumento del tamaño de las mamas, pero puede variar dependiendo de las náuseas matutinas que se presentan desde el primer trimestre.<sup>1, 2, 4</sup>



- **Piel:** La mayoría de los cambios en la piel se regularizan después del parto. Estos comienzan desde el primer trimestre y se dan en áreas que ya están pigmentadas, los cambios más comunes son en pezones, areolas, áreas genitales y línea alba abdominal; así como cambios del espesor de la piel y de las mucosas, o en cabello y uñas.<sup>3</sup>



- **Cansancio:** Es común sentir cansancio, somnolencia y náusea desde el primer trimestre, pero en el tercero el feto ocupa un espacio cada vez mayor en la cavidad abdominal, lo que da lugar a cambios en la marcha, postura y la necesidad de tener comidas pequeñas y más frecuentes, pues el útero empuja a otros órganos.<sup>4</sup>



- **Sentimientos y emociones:** Es habitual experimentar una mezcla de sentimientos positivos y negativos debido a los cambios hormonales que el cuerpo experimenta, los cuales oscilan entre sorpresa, felicidad, amor, enojo y miedo por el bienestar del bebé o por complicaciones durante el embarazo. De presentar tristeza prolongada, se recomienda buscar ayuda de especialistas.<sup>1</sup>

## Referencias

1. Better Health Channel. Pregnancy stages and changes [Internet]. 2018. [consultado el 17 de junio de 2021].
2. Carrillo-Mora P, García-Franco A, Soto-Lara M, et al. Cambios fisiológicos durante el embarazo normal. Rev Fac Med UNAM [Internet]. 2021;64(1):39-48. [consultado el 31 de octubre de 2023] Disponible en: <https://doi.org/10.22201/fm.24484865e.2021.64.1.07>
3. Vora RV, Gupta R, Mehta MJ, Chaudhari AH, Pilani AP, Patel N. Pregnancy and skin. J Family Med Prim Care. 2014;3(4):318-324. [consultado el 31 de octubre de 2023] Disponible en: <https://doi.org/10.4103/2249-4863.148099>
4. Maldonado-Durán M, Saucedo-García JM, Lartigue T. Cambios fisiológicos y emocionales durante el embarazo normal y la conducta del feto. Perinatol Reprod Hum. 2008;22(1):5-14. [consultado el 31 de octubre de 2023] Disponible en: <https://www.imbiomed.com.mx/articulo.php?id=49927>