

EL EMBARAZO El primer trimestre.

SOBRE SU BEBÉ

Se comienza el embarazo cuando el esperma y un óvulo se unen. El bebé crece en su matriz/útero y flota en una bolsa de agua llamada saco amniótico. Para alimentar al bebé pasan desde su cuerpo a través la placenta sangre, alimento, y oxígeno. El bebé está unido a su cuerpo por el cordón umbilical. Antes del final del tercer mes, se forman todos los órganos. El bebé puede mover los brazos y las piernas que están del tamaño de una uva.

SOBRE SU CUERPO

Usted puede sentirse cansada, tener dolor de los senos, sentir náusea y necesidad de orinar a cada rato. Algunas mujeres se sienten diferentes, Están al mismo tiempo asustadas y a la vez felices en igual. Eso es normal!

PREGUNTAS PARA SU DOCTOR

¿Cómo sé si estoy ganando suficiente peso? ¿Puedo vacunarme de la gripe si estoy embarazada?
¿Qué pruebas prenatales se deben hacer, cuales me recomienda y porqué? ¿Puede hacer ejercicios durante mi embarazo y qué tipo de ejercicio me recomienda?

COSAS A HACER

Visite a su doctor/ obstetra rápidamente en su embarazo y mantenga todas las consultas prenatales. Verifique con su aseguradora de salud cual es su cobertura de maternidad. Tome vitaminas prenatales en especial ácido fólico. Aliméntese con buenos alimentos y bebidas sanas. Beba muchos líquidos. Evite los aditivos alimenticios, productos químicos, y cualesquiera Medicación noprescrita por su médico. No beba bebidas alcohólicas, no fume, no consuma drogas.... pueden dañar su bebé.