

## Bienvenida a una nueva etapa



### LLENA DE EXPERIENCIAS Y CAMBIOS

Sabemos que comienza un nuevo camino y queremos recorrerlo junto a usted, por eso, queremos contarle que durante la etapa del embarazo presentará tres periodos donde notará los siguientes **cambios emocionales**:

#### Intolerancia

Se da en el **primer trimestre de gestación**, el cuerpo empieza a reaccionar frente a la presencia del bebe considerándolo como un objeto extraño.

Esta etapa es una de las más importantes, por eso, tenga en cuenta que **experimentará molestias físicas y emocionales** como:



Temor



Mal humor



Inseguridad, duda o  
angustia



Rechazo y conflicto en la  
aceptación de su embarazo

## Tranquilidad

Se da en el **segundo trimestre de gestación**, superando la etapa de intolerancia y comenzará a experimentar **sentimientos** de:



Aceptación



Amor



Tranquilidad y  
compresión



Además, empezará a hacer  
planes para la llegada de su  
hijo y lo percibirá como algo  
propio

## Agotamiento

Ocurre en el **último trimestre de gestación**, donde hará presencia nuevamente **el temor a lo desconocido** (procedimientos hospitalarios, salud del recién nacido), es decir:



Angustia



Mal humor



Cambios de estado  
de ánimo



Cansancio y/o agotamiento



## Además, podrá notar algunos cambios físicos

de acuerdo a las etapas de su embarazo, así:

### Primer trimestre

- *Vómito.*
- *Mareos.*
- *Malestar general.*
- *Retraso menstrual.*
- *Cambios en el sueño.*
- *Sensibilidad y crecimiento de los senos.*
- *Disminución en el apetito.*

### Segundo trimestre

- *Aumento del tamaño del vientre.*
- *Disminución de náuseas y vómito.*
- *Movimientos del bebé.*
- *Notará mayor tensión en los senos, sensibilidad, capacidad eréctil en el pezón y aumento de su tamaño.*
- *Aparición de una línea oscura a la altura del ombligo que terminará en el pubis.*
- *Crecimiento y fortalecimiento de las uñas.*
- *Crecimiento del cabello, brillo y en algunas ocasiones caída de este.*
- *Aparición de estrías en abdomen, senos y superficie exterior de nalgas y muslos.*
- *Aumento de peso.*
- *Aumento en la frecuencia urinaria, ya que el útero comprime la vejiga.*



## Tercer trimestre

- Aumento de peso más notorio y más rápido.
- Cansancio e insomnio.
- Dificultad para moverse.
- Inflamación de los pies y manos.
- Presencia de calambres en piernas y músculos.
- Dificultad respiratoria y fatiga.
- Estreñimiento.
- Dolores en la espalda.
- Contracciones uterinas ocasionales y ocasionalmente dolor bajito.
- Disminución del líquido amniótico y crecimiento del bebé.
- Se experimentan inconvenientes al dormir por los movimientos del bebé.
- El bebé desciende hasta la parte inferior de la pelvis preparándose para el nacimiento.



*Viva todas las experiencias  
de esta nueva etapa*



**NOSOTROS LA ACOMPAÑAMOS EN EL #322  
CUANDO LO NECESITE.**