

Guía de gestación

La gestación es una etapa maravillosa en la vida de una mujer. Este contenido te ayudará a conocer lo que necesitas para poder cuidar de tu salud y mejorar tu estilo de vida, con el objetivo de prepararte para traer una vida al mundo.





Índice

1. ¿Cómo se logra la gestación? **pág. 03**

Síntomas del embarazo 03

2. Alimentación **pág. 04**

Proteínas 04

Los ácidos grasos esenciales (AGE) 05

Grasas 06

Carbohidratos 06

Azúcares refinados 06

Frutas y verduras 07

3. Actividad física **pág. 08**

4. Desarrollo del bebé **pág. 09**

4 y 5 semanas 09

6, 9 y 10 semanas 10

14 y 20 semanas 11

24 a 37 y 28 semanas 12

32, 40, 37 y 40 semanas 13

Gestación 14

5. Podcasts y Apps **pág. 15**



¿Cómo se logra la gestación?

También llamada embarazo, es un estado donde el cuerpo de la mujer se prepara para traer una nueva vida. Esta etapa ocurre cuando los espermatozoides ingresan por el cuello uterino y viajan por las trompas de Falopio en búsqueda del óvulo.

Muchos espermatozoides mueren en el camino, pero los que sobreviven se sienten atraídos por la cobertura del óvulo y buscan fertilizarlo.

Una vez que un espermatozoide logra ingresar al óvulo se inicia un proceso de división celular, hasta llegar al útero.



Durante ocho días en promedio, después de la fecundación, la prueba de embarazo es positiva. Y como ocurre durante la ovulación, es decir, a las dos semanas del inicio de la última regla, el test dará positivo a las 3 semanas y media del primer día de la última regla.

Síntomas del embarazo



Los síntomas del embarazo dependen del momento de la gestación y de las características personales de cada mujer, pero principales son: náuseas, somnolencia, estreñimiento y salivación excesiva.



Alimentación

Una alimentación saludable es esencial durante el embarazo y la lactancia. Los requerimientos nutricionales maternos están aumentados y tanto las deficiencias como los excesos nutricionales pueden condicionar la salud maternofetal, así como repercutir en los resultados del embarazo y en la calidad de la leche materna.



¡A continuación, te daremos algunos consejos de alimentación y vida saludable a tomar en cuenta!

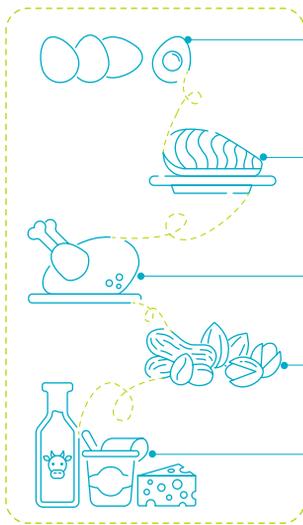
Alimentación durante la gestación



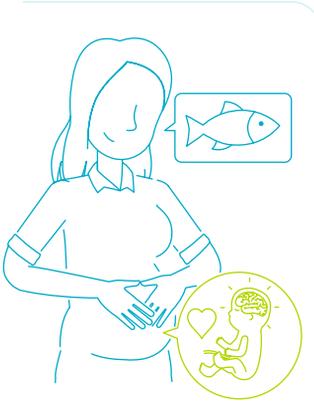
Proteínas

Durante el embarazo, debemos tener una alimentación adecuada a base de proteínas que ayuden a un óptimo desarrollo y salud del feto, que aportarán en la creación de nuevos tejidos, como el desarrollo del cerebro, la formación de músculos y el crecimiento del bebé, además te ayudará en la formación de estructura materna, como desarrollo del útero, el crecimiento de los senos y el aumento de volumen sanguíneo.

Se recomienda **evitar el consumo de carnes crudas o mal cocidas por el riesgo de una infección por toxoplasmosis**, enfermedad que produce malformaciones congénitas en el feto durante el embarazo y evitar consumir frutas como mango, uvas, chirimoya, plátanos e higo por su alto contenido de azúcar.



- **Huevos:** Uno de los alimentos con más proteína que existe comenzando por la clara. No es recomendable un consumo mayor a 4 huevos por semana por su contenido de colesterol.
- **Salmón:** Contiene unos 20 gramos de proteínas por cada 100 gramos de salmón, además contiene omega 3 lo cual es muy adecuado para embarazadas.
- **Pollo:** Una carne blanca con gran aporte proteico y bajo en grasas.
- **Frutos secos:** Son muy adecuados, por lo general el maní, almendras y pistachos por su contenido en proteínas.
- **Lácteos:** Como leche, yogurt y quesos, se recomienda el queso fresco por la poca cantidad de grasas y de preferencia pasteurizado.

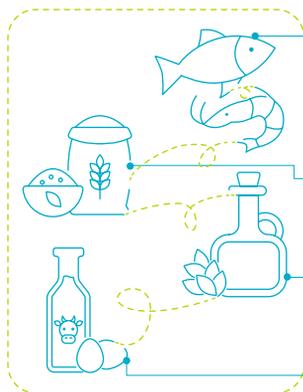


Los ácidos grasos esenciales (AGE)

Intervienen en el crecimiento placentario y fetal, siendo el ácido docosahexaenoico (DHA) necesario en el desarrollo visual y neurológico del descendiente.

Se ha evidenciado una asociación entre consumo prenatal de pescado y menor frecuencia de síntomas depresivos y ansiedad materna después del parto, menor retraso del crecimiento intrauterino (RCIU) y mejora del desarrollo neurocognitivo del niño.

Los ácidos grasos esenciales los podemos encontrar en:



- **Pescado y mariscos no crudos** (como pescados grasos de agua fría, como salmón, caballa, atún, arenques, y sardinas. Evitar un consumo mayor a 2 veces por semana).
- **Nueces y semillas** (como semillas de linaza, de chía y nueces negras).
- **Aceites de plantas** (como aceite de linaza, aceite de soja (soya) y aceite de canola).
- **Huevos y leche.**



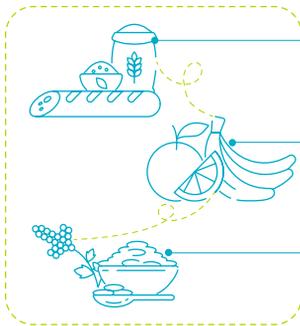
Grasas

Debemos regular el consumo de alimentos grasos, cuando la ingesta energética es elevada condicionamos a un incremento de peso, además de un aumento en el nivel de colesterol.



Carbohidratos:

Los hidratos de carbono son la principal fuente de energía para el feto y se recomienda la ingesta de 4-5 raciones/día. Estos pueden ser:



- **Granos:** Como el pan, fideos, pastas, galletas saladas, cereales y arroz.
- **Frutas:** Como manzanas, plátanos, bayas, mangos, melones y naranjas.
- **Legumbres:** Incluyendo frijoles secos, lentejas y guisantes.



Existe una relación entre su consumo, principalmente integrales, y una menor probabilidad de recién nacidos de bajo peso (RNBP).



Evitar consumir en exceso carbohidratos refinados, ya que estos pueden ocasionar que los bebés nazcan con macrosomía (pesen más de 4 kg). Esta condición lleva a tener que realizar cesáreas, desencadenar diabetes mellitus gestacional (DMG), preeclampsia y exceso ponderal del descendiente en la edad adulta.



Azúcares refinados

Un elevado consumo de bebidas y alimentos con azúcar refinada aumenta las probabilidades de tener un recién nacido de bajo peso.



Frutas y verduras

Debemos recordar que las malformaciones (organogénesis) se producen durante el primer trimestre de gestación además las alteraciones genéticas serán las iniciales pero estructurales hasta las 14 semanas. Esta situación se puede prevenir aumentando el consumo de verduras de hoja verde y hortalizas. Además, el consumo de verduras previo al embarazo puede disminuir el riesgo de parto prematuro.

Te recomendamos las siguientes frutas y verduras:

-
- **Manzanas:** Son ricas en fibra, vitamina A, vitamina C y potasio. Además, en el embarazo ayudan a controlar las náuseas del primer trimestre.
   
 - **Fresas:** Comer fresas en el embarazo también favorece la circulación y contribuye a la absorción de hierro.
  
 - **Naranjas:** Su calcio y vitamina C ayudan a proteger los huesos de la madre y del bebé.
  
 - **Menestras:** El ácido fólico es muy importante durante la gestación ya que ayuda a prevenir defectos congénitos en el tubo neural del bebé.
  
 - **Palta:** Los ácidos grasos que contiene son esenciales en dieta de la embarazada, ya que contribuyen al desarrollo neurológico del bebé.
  
 - **Vegetales de hoja verde:** Espinacas, los espárragos verdes, el brócoli, las acelgas, los berros o la lechuga, son los alimentos que mayor concentración de folato o ácido fólico tienen, una vitamina fundamental durante el embarazo.
  

Por todo lo señalado, debemos resaltar la importancia de la nutrición durante el embarazo y su asociación con el consumo de grasas, proteínas, carbohidratos, frutas y verduras.



Actividad física

Otro punto muy importante es tener actividad física que ayudará a tonificar los músculos favoreciendo una mejor evolución en el trabajo de parto y una recuperación de nuestra forma y del suelo pélvico en el post parto.

La Diabetes Mellitus Gestacional (DMG) es una complicación común del embarazo y alude mayoritariamente a mujeres con sobrepeso o edad materna avanzada, macrosomía y antecedentes familiares de diabetes.

Por eso, recomendamos durante el embarazo el ejercicio ligero a moderado, durante 30 a 60 minutos, 3 veces por semana. Es seguro y muy recomendable en mujeres de peso normal con embarazos únicos y sin complicaciones.

Este tipo de ejercicio podría disminuir significativamente la aparición de Diabetes Mellitus Gestacional y controlar el peso para prevenir situaciones adversas como hipertensión gestacional y preeclampsia.

Hay que tener en cuenta que los ejercicios deben ser personalizados de acuerdo a la actividad física que la gestante desarrollaba antes del embarazo.

Descubre algunos ejercicios que puedes realizar durante tu embarazo

Aquí





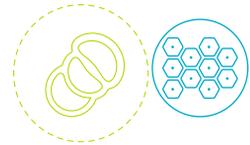
Desarrollo del bebé

La gestación dura aproximadamente 40 semanas y puede extenderse hasta 41 semanas, pero hay que tener en cuenta que desde la semana 37 hasta la 40, el bebé ya está lo suficientemente maduro para el parto. En esta sección, te contaremos cómo el bebé se desarrolla y los cambios que va experimentando durante las principales semanas de embarazo.



4 Semanas

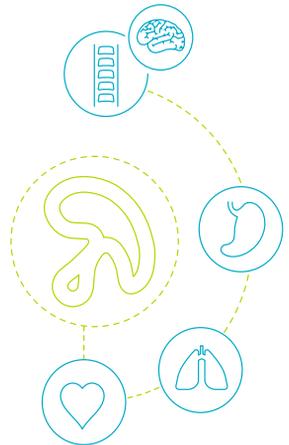
En la 4ª aún es un blastocisto con tres fragmentos distintos. Los cuales se desarrollarán para formar tejidos y órganos.



5 Semanas

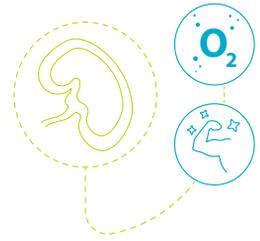
Para la quinta semana, el bebé tiene el tamaño de una semilla diminuta, las células dentro del blastocisto todavía están comenzando a organizarse y el cuerpo del bebé comienza a desarrollarse. La piel aún es transparente, y es posible ver la formación de lo que serán los primeros órganos. En este punto, el bebé mide entre 1,27 y 2,54 mm.

El primer órgano en emerger es el tubo neural, que luego formará la médula espinal y el cerebro del bebé. Otra parte, más en el centro, se convertirá en el corazón. Es también en este período que comienza el desarrollo de lo que sería el sistema digestivo y respiratorio.



6 Semanas

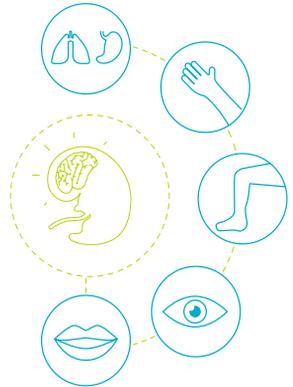
En la semana 6, el embrión mide alrededor de unos 2,5 mm. Recibe nutrientes y oxígeno a través del cordón umbilical, que está unido a la placenta recién formada.



9 Semanas

En la novena semana el embrión se parece cada vez más a una persona. Ya tiene brazos, piernas, meñiques, boca, nariz, ojos y el comienzo de las orejas.

Prácticamente todos los órganos vitales están formados y funcionando. El cerebro crece sin cesar y se forman cientos de neuronas cada minuto.

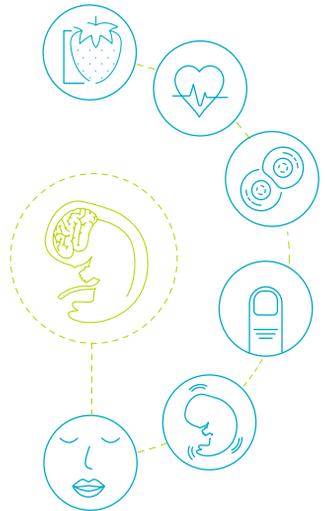


10 Semanas

A las 10 semanas, el bebé tiene el tamaño de una fresa, los órganos comienzan a crecer rápidamente y se van desarrollando las huellas dactilares. El bebé comienza a abrir y cerrar las manos, contrae los pies y se mueve mucho en el útero.

La cabeza ya está formada y es posible distinguir lo que serán las orejas, las fosas nasales, los ojos, las orejas y el orificio que será la boca, además el bebé ya es capaz de llevarse un dedo a la boca.

Ahora es posible observar bien el cerebro y la médula espinal. En esta etapa, el sistema circulatorio del bebé comienza a formarse y el corazón late por primera vez.



Si deseas lograr una gestación, te recomendamos agendar una cita en la Unidad de Medicina Reproductiva de Clínicas AUNA.

Agenda una cita aquí

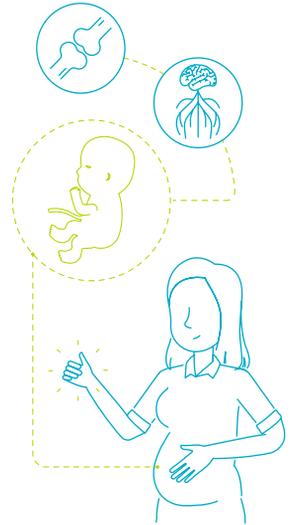


14 Semanas

Para la semana 14, los ojos y los oídos están en sus lugares apropiados, e incluso hace muecas. El segundo trimestre del embarazo está comenzando y para muchas mujeres este es el mejor período del embarazo, ya que se sienten mejor.

A medida que el cuerpo crece, el sistema nervioso madura rápidamente. Los nervios salen del cerebro, alcanzan la columna vertebral y se extienden hasta las extremidades. El esqueleto del bebé también se está transformando, ya que el cartílago comienza a endurecerse y convertirse en hueso.

Ahora el bebé está bien definido, puede hacer gestos y morderse los dedos (algunos bebés en esta etapa incluso se chupan los dedos). El pulmón aún se está desarrollando y preparando para la vida fuera del útero.



16 Semanas

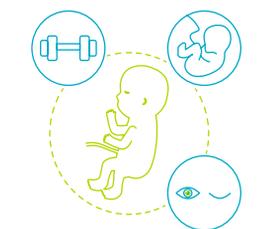
Las mamás comienzan a entrar en una de las etapas más emocionantes del embarazo, cuando comienzan a sentir los movimientos del bebé, quien se mueve intensamente.

En esta etapa ya puede oír la voz de su madre, la música y los latidos de su propio corazón.



20 Semanas

El bebé ya tiene una rutina de ejercicios, sus ojos tienen color y pasa la mayor parte del tiempo despierto y atento al exterior. A veces abrirá los ojos, ya que puede distinguir algunas imágenes.



Si deseas lograr una gestación, te recomendamos agendar una cita en la Unidad de Medicina Reproductiva de Clínicas AUNA.

Agenda una cita aquí

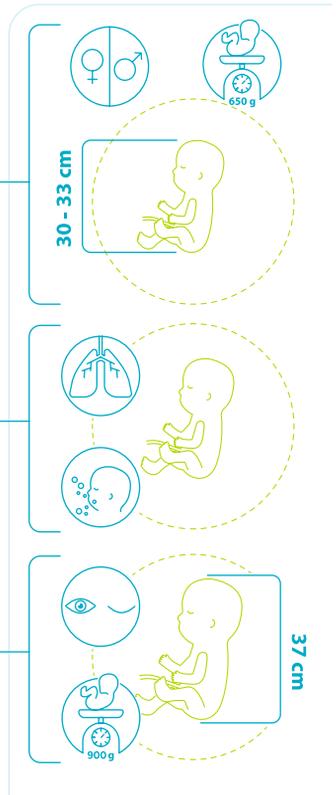


Semana 24 a 27

A la semana 24, el bebé mide entre 30 y 33 cm de pies a cabeza y pesa aproximadamente 650 g. Los órganos reproductivos del bebé se están desarrollando. En las niñas, las trompas y el útero, en los niños, los genitales externos ya se pueden ver durante la ecografía. Los músculos faciales están activos y el bebé ya puede parpadear y chuparse el dedo.

A las 26 semanas ya traga y empieza a tener hipo, que es normal y parte de su desarrollo. Los pulmones también van formando millones de ramificaciones, llamadas bronquiolos, y el bebé empieza a entrenar la respiración.

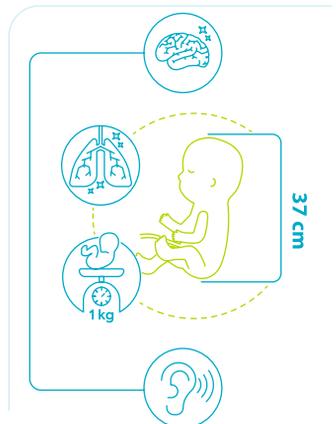
En la semana 27 los párpados se abren por reflejo, pero todavía no puede ver. Sus labios están formados y tiene pequeñas papilas gustativas en la lengua. Durante este período, el bebé pesa unos 900 g y tiene una altura de unos 37 cm. Ahora solo falta un trimestre para el nacimiento.



28 Semanas

A las 28 semanas el bebé mide poco más de 37 cm y pesa alrededor de 1 kg. Ahora está comenzando a acumular algo de grasa y sus pulmones recién comenzarán su desarrollo.

La parte del cerebro responsable del razonamiento está bastante desarrollada. Ya reacciona al dolor como un bebé recién nacido. Su oído es casi perfecto y sus ojos abiertos.



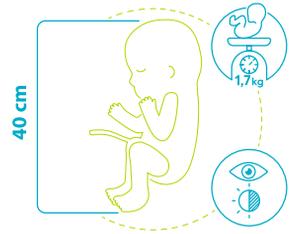
Si deseas lograr una gestación, te recomendamos agendar una cita en la Unidad de Medicina Reproductiva de Clínicas AUNA.

Agenda una cita aquí



32 semanas

El bebé ahora mide alrededor de 40 cm y pesa alrededor de 1,7 kg. Ya está completamente formado, su cabeza es más proporcional a su cuerpo y ya puede distinguir la luz y la oscuridad.



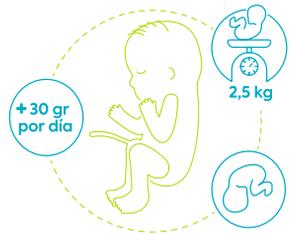
36 semanas

El bebé aumenta considerablemente de peso, unos 200 g por semana y en esta etapa pesa aproximadamente 2,5 kg y mide entre 45 y 47 cm. Ya empezará a dar patadas y puñetazos, su piel es rosada y su pelo puede llegar a medir 5 cm. Está casi listo para nacer.



37 semanas

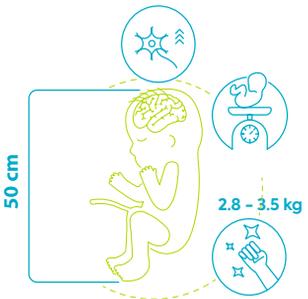
Para la semana 37 la piel ya no está arrugada y el bebé parece un recién nacido. Engorda 30 gramos al día y puede llegar a pesar unos 2,5 kg. En preparación para el parto, el bebé cambia de posición y se acuesta boca abajo, esperando el momento de venir al mundo.



40 semanas

¡Quedan pocos días para el nacimiento! El bebé mide alrededor de 50 cm y puede llegar a pesar entre 2,8 a 3,5 kg. Dentro del cerebro, miles de millones de neuronas están creando funciones cerebrales que serán fundamentales para el aprendizaje dentro y fuera del útero materno.

El bebé ya puede ver la luz que pasa por el útero y también oye bien, pudiendo percibir conversaciones y música.



Si deseas lograr una gestación, te recomendamos agendar una cita en la Unidad de Medicina Reproductiva de Clínicas AUNA.

Agenda una cita aquí



El parto

A medida que se acerca el parto, la piel del bebé cambia, perdiendo partes de la sustancia que protege su cuerpo.

El trabajo de parto comienza con contracciones uterinas rítmicas y dolorosas, es decir, calambres que obedecen a un ritmo, acompañado de un endurecimiento del vientre y se vuelven cada vez más frecuentes.

En cuanto al tiempo de parto, en promedio, una mujer que tiene un bebé por primera vez tiene una evolución de dilatación de 0,8 cm/hora. Como la dilatación completa es de 10 cm, el parto debe ocurrir dentro de las 12 horas.

En cambio, aquellas que han tenido un parto natural previo, suelen tener una evolución más rápida, de 1,2 cm/h, por lo que su parto se producirá en aproximadamente 8 horas. La cesárea, si no hay complicaciones, dura alrededor de 1 hora y media, pero depende mucho de la rapidez del cirujano y de las características específicas de la gestante.



El alta posparto generalmente ocurre después de que se recoge el examen de los pies del bebé, es decir, 48 horas después del nacimiento. Esto es, si las condiciones clínicas lo permiten e independientemente del modo de entrega. Algunos también abogan por el alta supervisada, que se llevaría a cabo dentro de las 36 horas con una garantía de devolución para la recolección de una pequeña muestra de sangre del talón del bebé.



Si deseas lograr una gestación, te recomendamos agendar una cita en la **Unidad de Medicina Reproductiva de Clínicas AUNA.**

Agenda una cita aquí





Podcasts y Apps

A continuación, te compartiremos algunos podcasts y apps que te serán de gran ayuda durante tu etapa de embarazo.

Podcasts

Ejercicio y embarazo: mitos, verdades y qué rutinas son seguras.



Este podcast responderá a dudas muy habituales alrededor del ejercicio y el embarazo. Sabremos qué rutinas son las más adecuadas para realizar durante la gestación.

Alimentación en el embarazo



Claves para tu alimentación y la de tu bebé durante la gestación.

La bienvenida



El embarazo y la maternidad empiezan antes de que concibas. Descubre todo lo que pasa en tu cuerpo para que quedes embarazada y la importancia de los primeros días de vida de tu bebé

Aplicaciones

Mi embarazo semana a semana

Una App que te ayudará a entender los cambios que suceden en tu cuerpo para comprender cómo se desarrolla tu bebé.



Menú para embarazadas diario

Cuando estás embarazada te preguntarás qué comer y qué no, este aplicativo te recomendará qué dieta seguir con consejos de alimentación saludable.



Hacer ejercicios durante el embarazo

Ejercítate con rutinas seguras de actividad física para embarazadas. Rutinas ligeras que puedes hacer desde la comodidad de tu hogar.



¡Estamos para ayudarte!

**En AUNA nos preocupamos por
tu buena salud**



Cuidamos la vida para
vivirla mejor, siempre.

auna