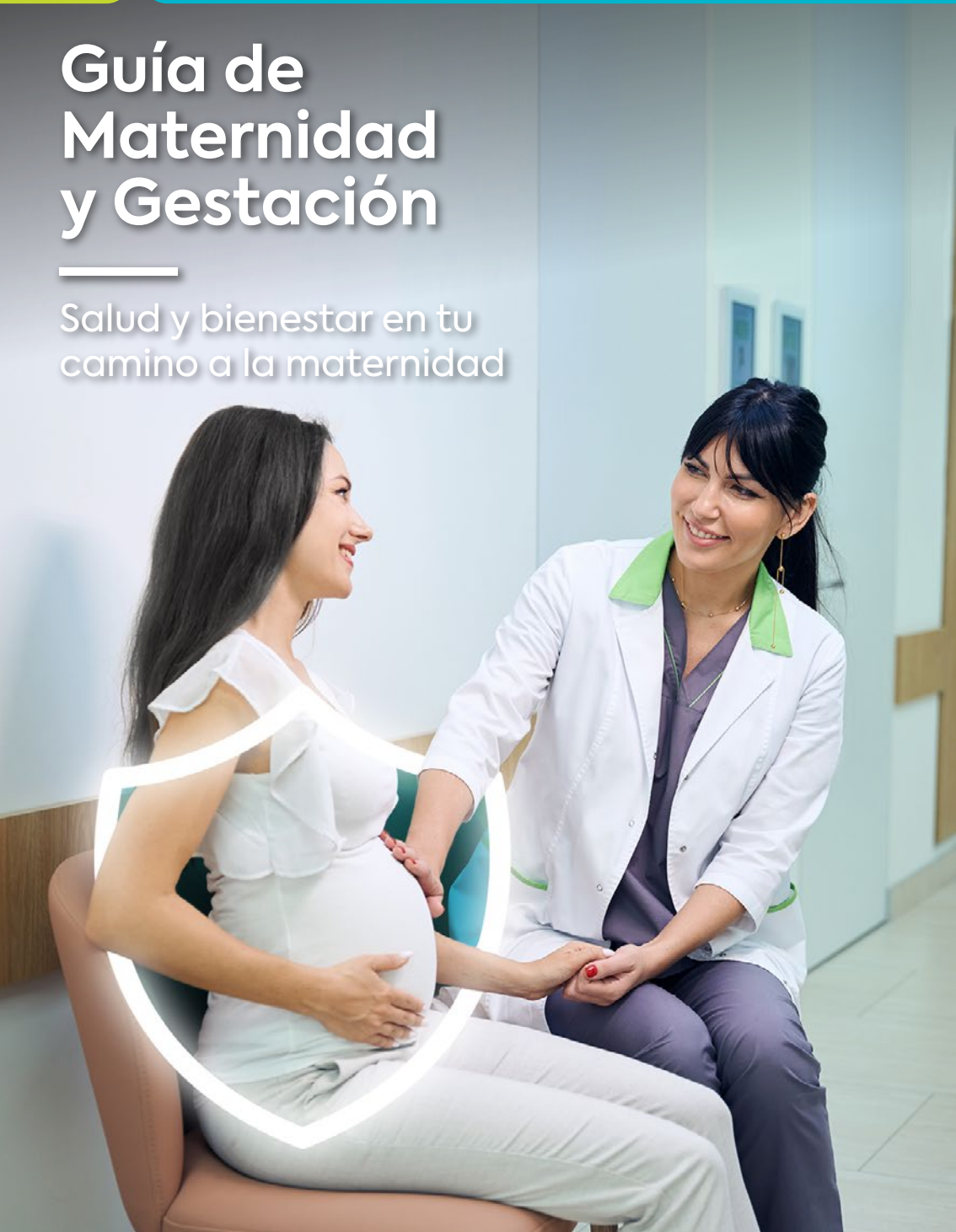
Guía de Maternidad y Gestación

Salud y bienestar en tu camino a la maternidad



ÍNDICE

Guía de Maternidad / Gestación

Antes de Concebir: Prepara el cuerpo y mente
Pág. 03

Control Prenatal: Cuidando tu salud y la de tu bebé
Pág. 04

Actividad física
Pág. 05

Desarrollo del bebé
Pág. 06

Semana 4
Semana 6
Pág. 06

Semana 6
Semana 9
Semana 10
Pág. 07

Semana 14
Semana 16
Semana 20
Pág. 08

Semana 24 al 27
Semana 28
Pág. 09

Semana 32
Semana 36
Semana 37
Semana 40
Pág. 10

Semana 40
Pág. 11

Aplicaciones
Pág. 12

alina

ANTES DE CONCEBIR: PREPARA EL CUERPO Y MENTE

Tener un embarazo saludable comienza incluso antes de la concepción. Si estás planeando ser mamá, es recomendable realizarte un chequeo médico general, actualizar vacunas, mantener una alimentación equilibrada y dejar hábitos nocivos como el alcohol o el tabaco. También es ideal comenzar a tomar ácido fólico al menos un mes antes de buscar el embarazo, ya que ayuda a prevenir defectos en el tubo neural del bebé.

¿Cómo se logra la gestación?

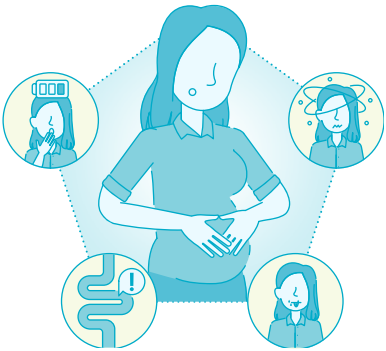
También llamado embarazo, es un estado donde el cuerpo de la mujer se prepara para traer una nueva vida. Esta etapa ocurre cuando los espermatozoides ingresan por el cuello uterino y viajan por las trompas de Falopio en búsqueda del óvulo.

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

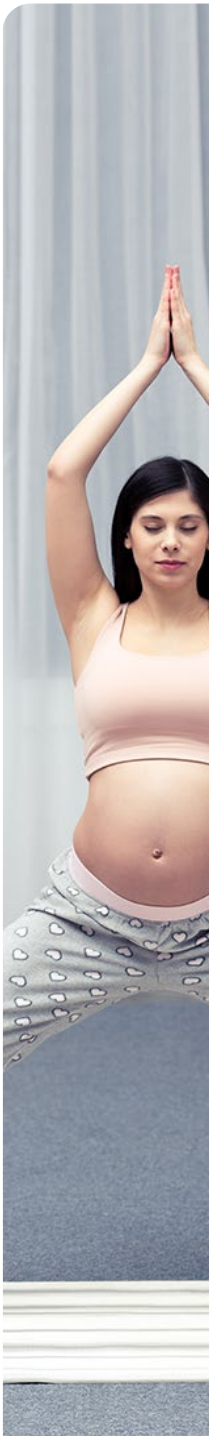
Una vez que un espermatozoide logra ingresar al óvulo, se inicia un proceso de división celular hasta llegar al útero

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 pueden variar según cada mujer y cada embarazo. Estos también dependen del momento de la gestación y de las características personales de cada gestante, pero los principales son: náuseas, somnolencia, estreñimiento y salivación excesiva.



CONTROL PRENATAL: CUIDANDO TU SALUD Y LA DE TU BEBÉ

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.

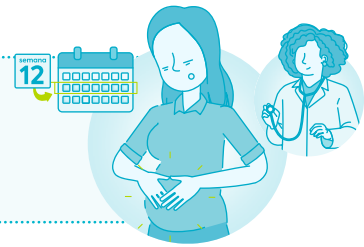
¿Por qué es tan importante?

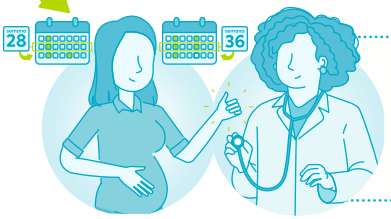
Permite **detectar a tiempo posibles complicaciones** como la preeclampsia, diabetes gestacional o anemia, además de monitorear el crecimieto y desarrollo del bebé.

Refuerza tu bienestar físico y emocional, asi mismo te orienta en temas clave como nutrición, vacunas, actividad física y señales de alarma.

¿Cuándo empezar?

Idealmente, el control prenatal debe **iniciarse antes de la semana 12.** No importa si te sientes bien: una revisión temprana siempre es mejor.



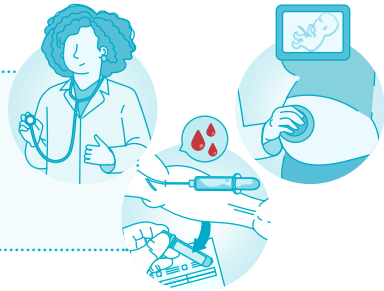


¿Con qué frecuencia se realiza?

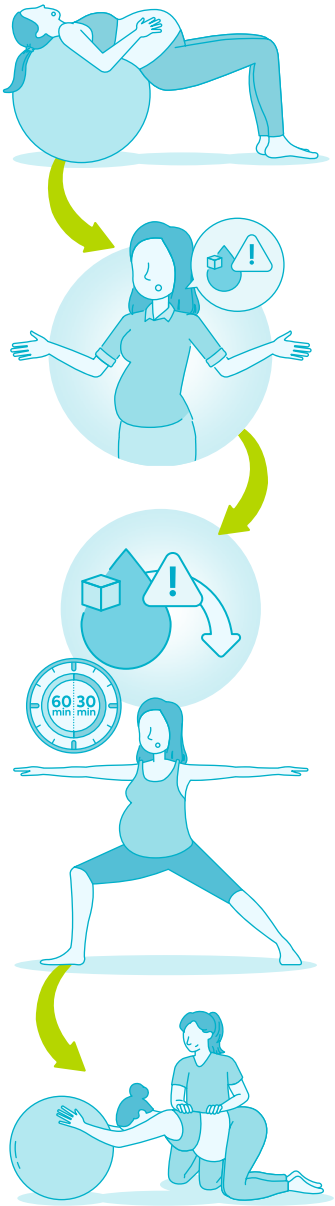
Una vez al mes hasta la semana 28, cada dos semanas hasta la semana 36 y una vez por semana hasta el parto

¿Qué incluye?

Consultas médicas, análisis de sangre y orina, ecografías y consejos personalizados para cada etapa del embarazo.



ACTIVIDAD FÍSICA



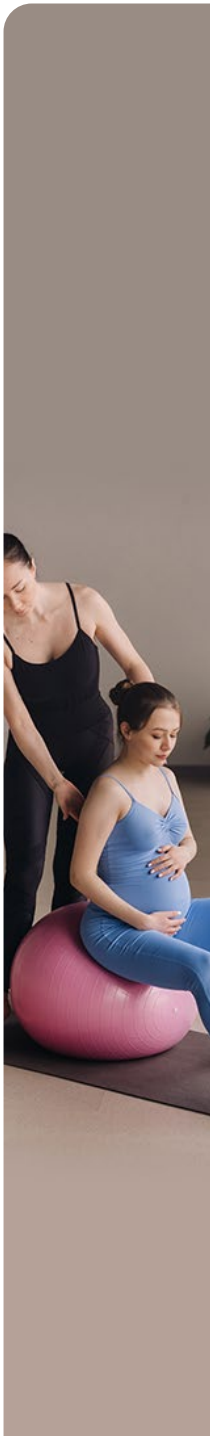
Otro punto muy importante es tener actividad física que ayudará a tonificar los músculos, favoreciendo una mejor evolución en el trabajo de parto y una recuperación de nuestra forma y del suelo pélvico en el postparto.

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 o 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.

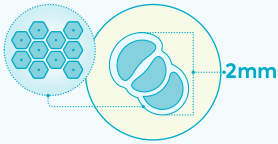
Hay que tener en cuenta que los ejercicios deben ser personalizados de acuerdo a la actividad física que la gestante desarrollaba antes del embarazo.



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.

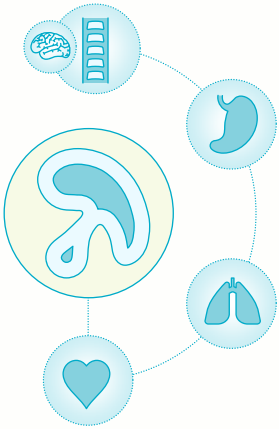
Semana 4



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

Semana 5

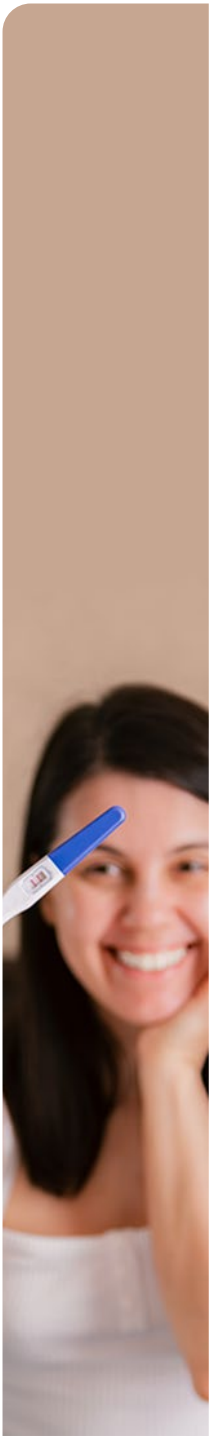
A las 5 semanas de gestación, el embrión mide entre 1.5 y 2.5 milímetros, similar al tamaño de una semilla de sésamo. En esta etapa temprana, comienza a formarse el tubo neural, que dará origen al cerebro y la médula espinal. También empieza a desarrollarse el corazón primitivo, que puede comenzar a latir débilmente. Se delinean las estructuras básicas del cuerpo, incluyendo la cabeza, el tronco y los primeros esbozos de brazos y piernas.



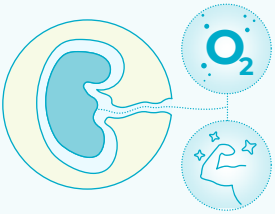
Los órganos principales como el hígado y los intestinos empiezan a formarse, y el saco vitelino provee nutrientes al embrión mientras la placenta aún se desarrolla. Esta semana marca el inicio de la organogénesis, una fase crítica del desarrollo embrionario.

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

Agenda una cita aquí



Semana 6

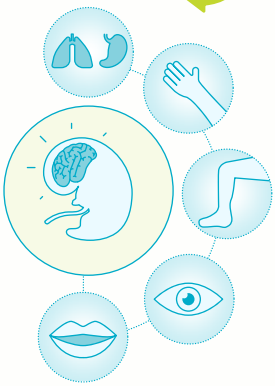


En la semana 6, el embrión mide alrededor de unos 2,5 mm. Recibe nutrientes y oxígeno a través del cordón umbilical, que está unido a la placenta recién formada.

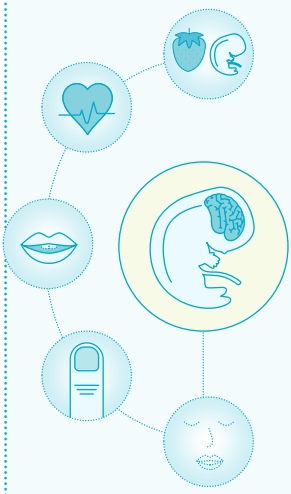
Semana 9

En la novena semana, el embrión se parece cada vez más a una persona. Ya tiene brazos, piernas, muñecas, 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.



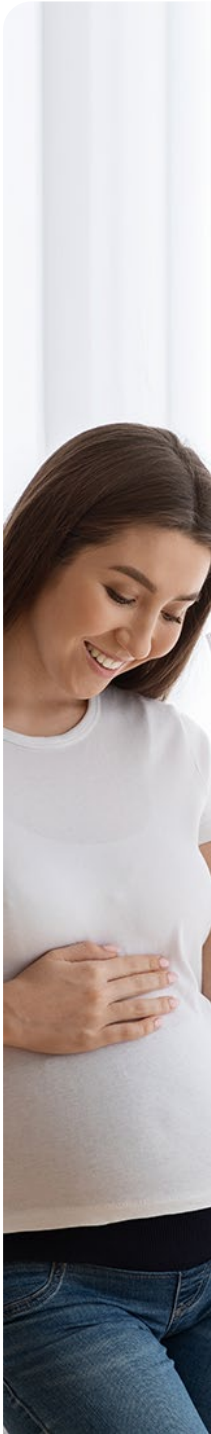
Semana 10



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.

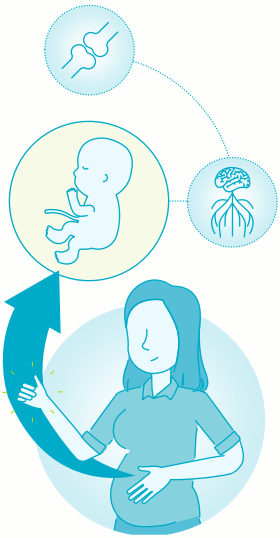


Semana 14

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, los ojos y los oídos están en sus lugares apropiados, además puede hacer gestos y morderse los dedos (algunos se chupan los dedos). El pulmón aún se está desarrollando y preparando para la vida fuera del útero.

Para muchas mujeres, este es el mejor periodo del embarazo, ya que se sienten mejor.

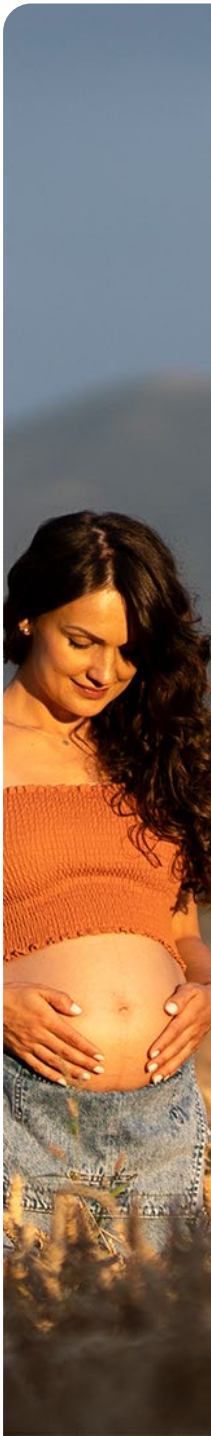


Semana 16

En esta etapa emocionante del embarazo, las mamás comienzan a sentir los movimientos del bebé, quien ya puede oír la voz de su madre, la música y los latidos de su propio corazón.

Semana 20

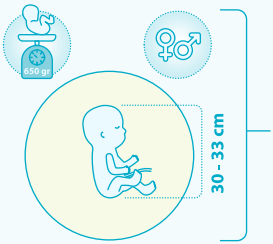
En esta etapa, el bebé ya puede oir sonidos como la voz de la madre o latidos del corazón. Reacciona a estímulos con movimientos y se mueve activamente, traga líquido amniótico y sus riñones producen orina. Su piel aún es delgada, pero comienzan a formarse cejas, pestañas, párpados y lanugo. En las niñas, el útero y los ovarios ya están formados; en los niños, los testículos comienzan a descender.



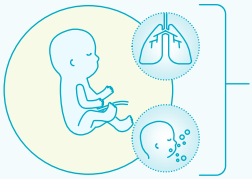
Si deseas tener una **buena alimentación durante tu embarazo**

Descarga nuestra guía

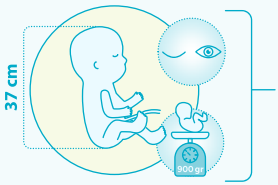
Semana 24 a 27



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.

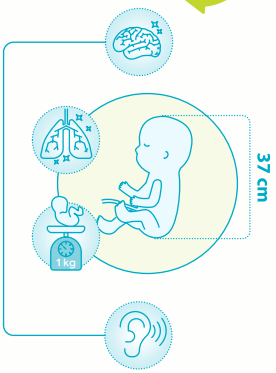


En la semana 27, los párpados se abren por reflejo, pero todavía no puede ver. Sus labios están formados y tiene pequeñas papilas gustativas en la lengua. Durante este período, el bebé pesa unos 900 g y tiene una altura de unos 37 cm. Ahora solo falta un trimestre para el nacimiento.

Semana 28

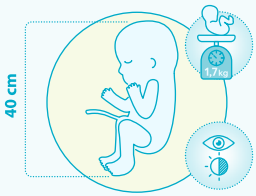
A las 28 semanas, el bebé mide poco más de 37 cm y pesa alrededor de 1 kg. Ahora está comenzando a acumular algo de grasa y sus pulmones recién comenzarán su desarrollo.

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.

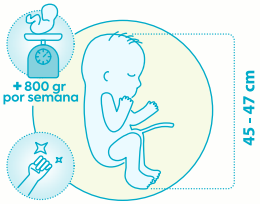


Semana 32

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.



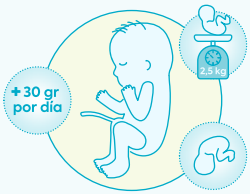
Semana 36



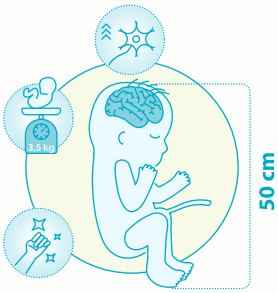
El bebé aumenta considerablemente de peso, unos 200 g por semana, y en esta etapa pesa aproximadamente 2.5 kg y mide entre 45 y 47 cm. Ya empezará a dar patadas y puñetazos, su piel es rosada y su pelo puede llegar a medir 5 cm. Está casi listo para nacer.

Semana 37

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.



Semana 40



¡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 percibe la luz que atraviesa 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.

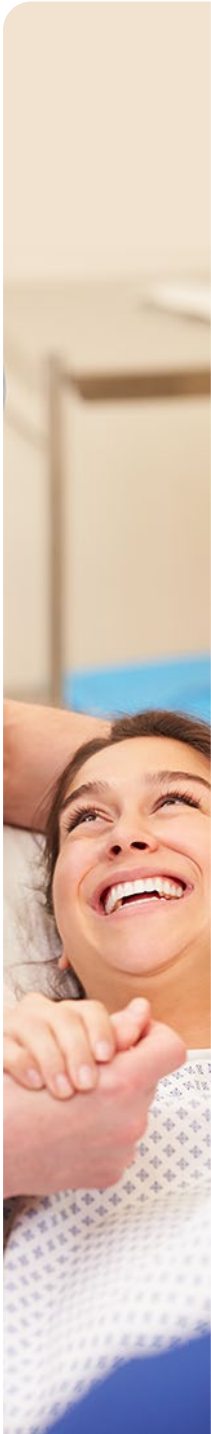
El trabajo de parto comienza con contracciones uterinas rítmicas y dolorosas, es decir, calambres que obedecen a un ritmo, acompañados de un endurecimiento del vientre, y se vuelven cada vez más frecuentes.

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 produciría 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 tener una **buena alimentación durante tu embarazo**

Descarga nuestra guía



APLICACIONES

Embarazo + App Semana a Semana

Una de las aplicaciones más completas y populares. Ofrece modelos 3D del desarrollo del bebé, seguimiento semana a semana, contador de patadas y contracciones, y consejos personalizados.

DISPONIBLE EN Google Play

Consíguelo en el App Store

Calendario menstrual Flo

Inicialmente diseñada para el seguimiento del ciclo menstrual, Flo también ofrece una función de seguimiento del embarazo, con gráficos detallados, artículos sobre cuidados prenatales y una comunidad de mamás.

DISPONIBLE EN Google Play

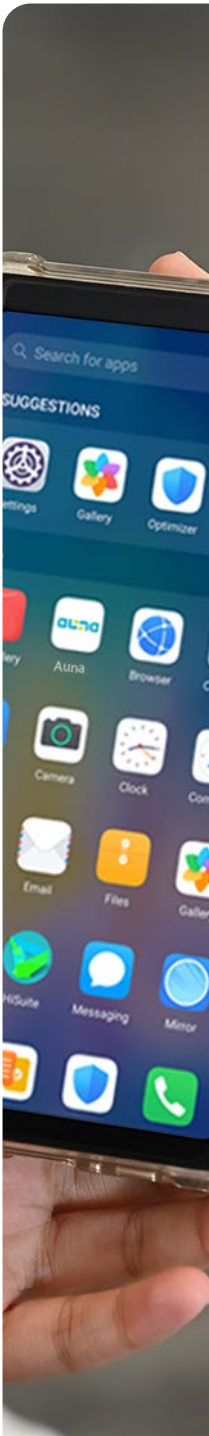
Consíguelo en el App Store

Mi embarazo y bebé

Esta app proporciona información diaria sobre el embarazo, imágenes interactivas del desarrollo del bebé, foros de discusión con otras madres y herramientas como un contador de patadas y contracciones.

DISPONIBLE EN Google Play

Consíguelo en el App Store



1. Ministerio de Salud del Perú. Guía técnica de atención integral de la gestante. Lima, Perú. https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/285890-guia-tecnica-nacional-para-la-estandarizacion-del-procedimiento-de-la-atencion-integral-de-la-gestante-de-acuerdo-al-articulo-119-del-codigo-penal

2. Organización Mundial de la Salud (OMS). Recomendaciones sobre atención prenatal para una experiencia positiva del embarazo. Disponible en: https://www.who.int/es/publications/i/item/WHO-RHR-16.12

3. Clínica Mayo. Nutrición durante el embarazo: Consejos para una dieta saludable. Disponible en: https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy-nutrition/art-20045082

4. MyHealthFinder – Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. Aliméntate saludablemente en el embarazo: consejos rápidos. Disponible en: https://health.gov/espanol/myhealthfinder/embarazo/nutricion-actividad-fisica/alimentate-saludablemente-embarazo-consejos-rapidos

5. Gili M. Consejería nutricional durante el embarazo. Revista Nutrición Hospitalaria. SciELO España. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112016001000002

6. U.S. Food and Drug Administration (FDA). Advice About Eating Fish: For Those Who Might Become or Are Pregnant or Breastfeeding. Disponible en: https://www.fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish

auna

Auna Salud Classic

La protección en salud que tú necesitas

Protégete en: afíliate.auna.pe

Auna Salud (Plan Classic) es un programa de Oncosalud S.A.C.

(1) Consultas ambulatorias Desde S/ 50 en Guardia Civil, Bellavista, Chiclayo, Vallesur, Piura, Servimédicos y Centro de Bienestar Auna. Aplica periodo de carencia. (2) No aplica tiempo de espera. (3) Aplica tiempo de espera. (4) Aplica tiempo de espera y solo en Lima. Mayor información en: https://www.auna.org/pe/auna-salud/auna-salud