

Etapa de embarazo

en Lectura Fácil



Sobre la guía

Esta guía fue creada por el equipo del [CEDETi UC](#) y [CIAPAT Chile](#).

Esta guía es parte de una iniciativa sobre [maternidad y paternidad](#) de personas con discapacidad.



Antes de empezar:

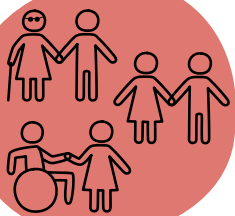
¿Qué son los derechos sexuales y [reproductivos](#)?

Los derechos sexuales y reproductivos son derechos de todas las personas para elegir:

- Si quiero o no quiero ser padre o madre,
- cuántos hijos o hijas quiero tener
- y con quién quiero tenerlos.



Todas las personas tienen derecho a decidir cómo desarrollar sus vidas.



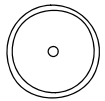
- **[CEDETi UC:](#)**
Centro de Desarrollo de Tecnologías de Inclusión de la Universidad Católica de Chile.
- **[CIAPAT Chile:](#)**
Centro Iberoamericano de Autonomía Personal y Apoyos Tecnológicos de Chile.
- **[Maternidad y paternidad:](#)**
Experiencia que vive una persona durante las etapas de embarazo, acompaña en el nacimiento y crianza de un hijo o hija.
- **[Reproductivo:](#)**
Se relaciona con el proceso que permite crear nuevas vidas de seres humanos y animales.

Etapa de embarazo

Una persona queda embarazada cuando se unen 2 células en el cuerpo de la mujer:



Un espermatozoide



y un óvulo.

Cuando estas 2 células se unen ocurre la fecundación.

Estas 2 células crecen y se dividen en más células durante el embarazo.

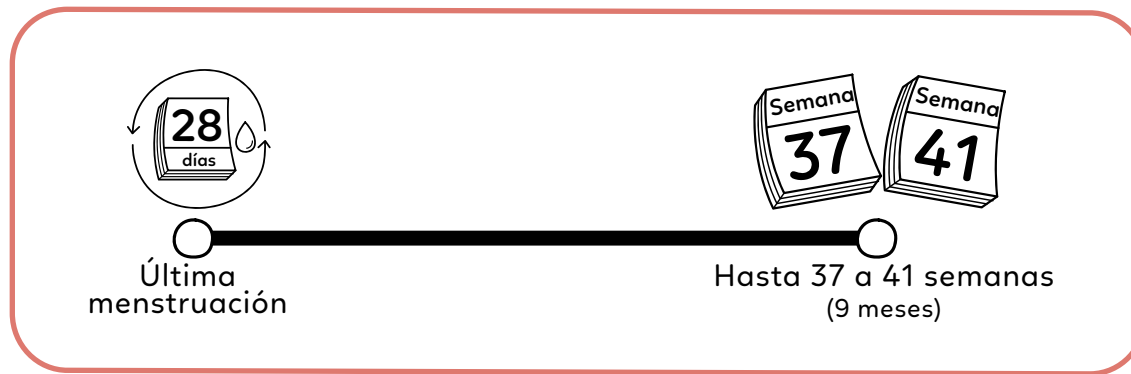
- Células:
Partes muy pequeñas que forman el cuerpo humano.
- Espermatozoide:
Célula que crea el aparato reproductor masculino.
- Óvulo:
Célula que crea el aparato reproductor femenino.
- Fecundación:
Unión entre un espermatozoide y un óvulo que permite el embarazo.

La mayoría de los embarazos dura 9 meses contando desde la última **menstruación**.

En medicina, los embarazos se calculan en semanas.

Un embarazo puede durar un total de entre 37 y 41 semanas.

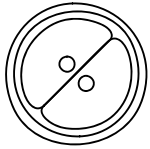
Duración del embarazo



- **Menstruación:**

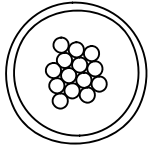
Pérdida de sangre que tienen las mujeres una vez al mes. También se puede llamar periodo o regla.

Antes de seguir, vamos a aclarar algunos conceptos:



Cigoto

Cuando el espermatozoide y el óvulo se unen.



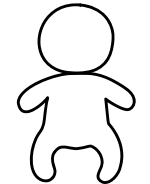
Embrión

Cuando estas células comienzan a dividirse y crean más células.



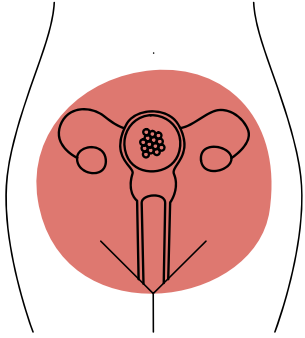
Feto

Entre la semana 9 y 10 desde la fecundación.



Bebé

Persona después de nacer.



Después de 5 o 6 días desde la fecundación, comienza la implantación.

La implantación es el proceso en que el cigoto o embrión se mueve hacia las paredes del útero para que tenga soporte y alimento.

La implantación dura entre 12 y 16 días.

Cuando termina la implantación comienza el embarazo.

Si crees que estás embarazada, es importante ir al médico pronto y hacer un seguimiento del embarazo.

Es decir, cuando creas que puedes estar embarazada debes ir al médico para que te revisen y acompañen durante todo el proceso.

Recuerda que, si tú estás bien:

- el feto estará bien durante el embarazo
- y la relación será mejor cuando el bebé nazca.

- Útero: Parte del aparato reproductor de las mujeres. Está situado en la pelvis. En el útero crece el feto hasta que nace el bebé.

Atención Prenatal

¿Qué es la Atención Prenatal?

Atención en salud que incluye todos los cuidados:

- desde antes de estar embarazada,
- hasta el nacimiento del bebé.

El objetivo de esta atención es que el embarazo sea normal y termine de manera sana para la persona embarazada y el bebé.

Esta atención considera:

- Aspectos físicos, es decir, todo lo que tiene que ver con tu cuerpo.
- Aspectos psicológicos, como tu salud mental.
- Aspectos familiares, como la forma de tu familia.
- Aspectos sociales, como si tienes trabajo.

- Salud mental: El estado mental de bienestar de una persona.

¿Quiénes pueden acceder a la Atención Prenatal?

Las personas que están embarazadas.

¿Dónde puedes ir a la Atención Prenatal?

Si te atiendes en sistema público de salud puedes ir a:

- Centros de Salud Familiar (CESFAM).
- Centros Comunitarios de Salud Familiar (CECOSF).

Si tienes más riesgos por quedarte embarazada, es recomendable ir a:

- Ginecólogo o ginecóloga
en Centro de Referencia de Salud (CRS)
o Centro de Tratamiento (CDT).

Si te atiendes en sistema privado de salud puedes ir a:

- clínicas,
- centros médicos,
- o consultas particulares.

• Sistema de salud público:

Sistema que permite a las personas recibir atención en una red pública de salud. Además, regula que se cumplan las leyes relacionadas con la salud.

• Sistema de salud privado:

Sistema de atención en el que debes pagar por los servicios de Salud.

¿Cuándo debes ir a una Atención Prenatal?

Debes ir cuando creas
que puedes estar embarazada.

Si tienes menstruaciones regulares todos los meses,
puedes estar embarazada:

- si has tenido relaciones sexuales
- y no te llega la menstruación.

Se recomienda ir
si no te llega la regla
durante 2 meses seguidos.

¿Qué temas puedes hablar en una Atención Prenatal?

En la primera visita,
el profesional de salud revisa el estado de salud:

- de la persona embarazada
- y del embrión o feto.

En la atención prenatal,
el profesional de salud cuenta
el número de semanas de embarazo
que tiene el embrión o feto.

También analiza si hay algún riesgo
para la salud mental y física de la persona embarazada.
Si ve algún posible riesgo, lo analiza e intenta corregirlo.

Además, el profesional de salud entrega información sobre:

- el autocuidado de la persona embarazada,
- las ayudas sociales que puede pedir,
- y, si hace falta, se deriva a otros profesionales de la salud,
como nutricionistas, dentistas, psiquiatras.

- Autocuidado:
Atendernos y cuidarnos
a nosotros mismos.

¿Qué profesionales te van a atender en una Atención Prenatal?

Las personas que hacen la atención prenatal son profesionales de la salud que pueden ser:

- **Atención primaria de salud:**
matronas y matrones.
 - **Equipo de diferentes profesionales:**
si la persona lo necesita puede ir a diferentes profesionales de la salud como a dentista, psicólogo, nutricionista, entre otros.
 - **Atención secundaria de salud:**
cuando hay embarazos de alto riesgo participan médicos especialistas.
- **Matrones o matronas:**
Profesionales que apoyan a las personas durante la planificación familiar, el embarazo y el parto.

Etapas del embarazo

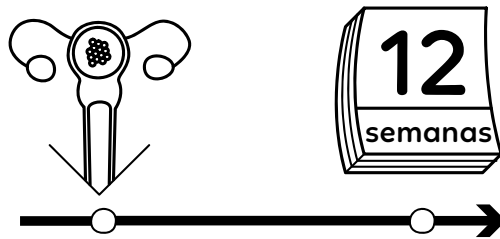
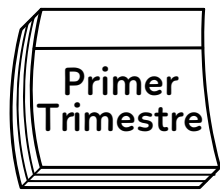
El proceso del embarazo se divide en 3 etapas de 3 meses.

Es decir, en 3 trimestres.

- Trimestre:
Son 3 meses.
Por ejemplo, 3 trimestres son 9 meses.

1. El trimestre número 1:

Esta primera etapa corresponde a los 3 primeros meses, o 12 semanas.



¿Qué cambios ocurren?

La persona que está embarazada vive:

- cambios físicos, es decir, de su cuerpo,
- y cambios psicológicos, es decir, en su mente.

Los cambios más frecuentes son:

- Sentirse cansada.
- Dolor y mayor sensibilidad en los pechos.
- Aumento del tamaño de los pezones.
- Molestias del estómago, como acidez, náuseas o vómitos.
- Deseo o rechazo de ciertos alimentos.
- Cambios de humor y de comportamiento.
- Malestares digestivos, como estreñimiento.
- Aumento de veces que orinas.
- Dolor de cabeza.
- Aumento o pérdida de peso.

Estos cambios son distintos en cada persona e incluso pueden ser diferentes en cada embarazo de una persona.

• Estreñimiento:

Cuando una persona va pocas veces al baño a defecar o hacer caca, la que puede ser seca y dura. También puede ser doloroso defecar.

¿Qué tipo de acompañamiento se hace en el trimestre número 1?

Los profesionales de la salud se centran en lo siguiente:

- Revisan si la persona embarazada tiene o puede tener enfermedades que provocan cambios en las **hormonas**. También revisan si tiene **enfermedades crónicas** o **hábitos** poco saludables, como fumar.
- Revisan la salud mental y bienestar de la persona embarazada. En concreto, revisan si acepta que está embarazada y los cambios que un bebé tendrá en su vida. Los profesionales de la salud trabajan los planes y deseos de la persona embarazada.
- Revisan si hay situaciones difíciles en su entorno. Por ejemplo, malestar en su trabajo o en su familia.
- Los profesionales de la salud resuelven las dudas que la persona embarazada tiene.
- Los profesionales de la salud hablan sobre el parto con la persona embarazada. Le preguntan si tiene alguna persona que la apoye en el embarazo y parto. Por ejemplo, su pareja, un amigo o un familiar.

• **Hormona:**

Sustancia que tienen las células que influyen en el cuerpo humano.

• **Enfermedades crónicas:**

Enfermedades que duran mucho tiempo.

• **Hábitos:**

Forma o modo de hacer algunas cosas de manera repetida.

¿Cómo se favorece la unión entre el embrión y la persona embarazada?

En el trimestre número 1,

ocurren cambios en el cerebro

que unen al embrión y a la persona embarazada:

- A partir de las 2 semanas, el embrión se comunica con los tejidos de la persona embarazada.

Esto genera cambios en el cerebro y en el cuerpo de la persona embarazada.

- Entre el mes 2 y 4, aumenta la hormona femenina hasta 100 veces en el cerebro.

Esto hace que la persona embarazada tenga menos estrés

y mejora el desarrollo del embrión o feto.

Esto también hace que se unan más

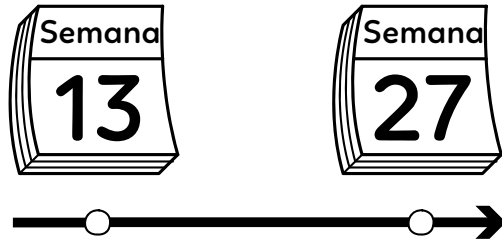
el embrión o feto y la persona embarazada.



2. El trimestre número 2:

Esta primera etapa corresponde a los meses 4, 5 y 6.

Entre la semana 13 y 27 del embarazo.



¿Qué cambios ocurren?

Durante el trimestre número 2, desaparecen algunos cambios como los vómitos o náuseas.

Pero aparecen nuevos cambios como:

- Crecimiento del vientre porque crece el feto.
- El feto se mueve en el vientre.
- Dolores de espalda, vientre, ingles y muslos.
- Aparecen estrías en el vientre, pecho y muslos.
- Los pezones se oscurecen.
- Aparece una línea entre el ombligo y la zona púbica
- Aparecen manchas oscuras en la piel, sobre todo, en mejillas, frente, nariz y labio superior.
- La piel del abdomen se estira y pica.
- Aparece una leve hinchazón o retención de líquido en piernas, manos y pies.

• Ingle:

Parte del cuerpo donde se junta el vientre y el muslo.

• Estría:

Marca o cicatriz que aparece en la piel después de estirarse.

• Zona púbica:

Zona superior de los genitales externos, que son el pene o la vulva. La vulva es la parte externa del aparato reproductor femenino.

¿Qué tipo de acompañamiento se hace en el trimestre número 2?

Durante esta etapa, la persona embarazada sube de peso y aumenta su vientre.

Por este motivo, se tiene que esforzar más de forma física y puede tener enfermedades.

Los profesionales de la salud buscan si hay enfermedades que tienen que ver con el embarazo.

También intentan reducir los riesgos.

Los profesionales de la salud controlan los signos vitales y el crecimiento del feto con exámenes y ecografías.



● **Signos vitales:**
Son mediciones que hace el médico para ver si el cuerpo está funcionando bien.

● **Ecografía:**
Es una prueba médica que usa una técnica que permite ver imágenes del interior del cuerpo.



¿Cómo se favorece la unión entre el feto y la persona embarazada?

En esta etapa, hay más conexión entre el feto y la persona embarazada porque el embarazo parece más real.

- A través de las ecografías, puedes ver al feto.
- A través del movimiento, puedes sentir al feto en el vientre.

De esta forma, la persona embarazada puede imaginar al futuro hijo o hija.

Por esto, el cerebro de la persona embarazada vive cambios en esta etapa.

Con el movimiento del feto, el cerebro de la persona embarazada genera un tipo de hormona llamada oxitocina.

La oxitocina es clave para la relación entre la persona embarazada y el futuro hijo o hija porque los conecta y permite integrar los elementos aprendidos, emocionales y físicos.

● Oxitocina:

Es una hormona que está relacionada con:

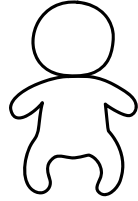
- la conducta maternal y paternal,
- la conducta sexual,
- el placer,
- el afecto o cariño por otras personas,
- disminución del estrés,
- la lactancia materna.



3. El trimestre número 3:

Esta etapa corresponde a los meses 7, 8 y 9.

Entre la semana 28 y el final del embarazo.



¿Qué cambios ocurren?

Durante el trimestre número 3, aparecen nuevos cambios por el crecimiento del feto que presiona otros órganos de la persona embarazada.

Los cambios son:

- Falta de aire y dificultad para respirar.
- Molestias en el estómago, como acidez o ganas de vomitar por la mañana.
- La hinchazón es moderada en manos y pies.
- Aumenta la sensibilidad en el pecho.
- Aparece el calostro.
- El ombligo se estira.
- Dificultad para dormir.
- El feto comienza a colocarse en la parte de abajo del vientre.
- Empiezan a sentirse contracciones: Estas pueden significar que empieza el parto o una falsa alarma.

- Calostro: Líquido que crea el pecho de la persona embarazada, antes que la leche.
- Contracciones: Dolor fuerte que indica que se acerca el parto.

¿Qué tipo de acompañamiento se hace en el trimestre número 3?

La atención en salud se realiza como preparación:

- al parto,
- después del parto,
- y la lactancia.

Este acompañamiento debe hacerse respetando las decisiones de la persona embarazada y su entorno.

Es importante que los profesionales de la salud

- te aclaren dudas,
- te expliquen todas las formas de parto que hay y te indiquen la mejor forma para tu caso.

• Lactancia:

Periodo de la vida de los mamíferos en la que se alimentan solo de leche. Habitualmente de la que maman de sus madres.

