

# LA MUJER DURANTE EL EMBARAZO

## “CAMBIOS DE LA MUJER DURANTE EL EMBARAZO”



**Son cambios que resultan evidentes para la madre o que se reflejan y provocan algunos síntomas específicos durante el embarazo**



# SEÑALES QUE INDICAN QUE PUEDE ESTAR EMBARAZADA

Falta de periodo menstrual, ir al baño con frecuencia,  
vómitos o mareos, Fatiga, Aumento y sensibilidad en los senos, tener náuseas,  
cambios de humor, dolores de cabeza



## VENTAJAS EN UN EMBARAZO

Las madres mejoran su alimentación, vigilan su salud y suelen hacer más ejercicio físico, el **embarazo** y la lactancia protegen a las mujeres contra el cáncer de mama, de ovarios y de útero



## DESVENTAJAS EN UN EMBARAZO

**enfrentar a algunas molestias tanto físicas como emocionales, ya que son muy frecuentes los ajustes hormonales que nos pueden provocar náuseas matutinas, indigestión, manías o antojos de alimentos, alteraciones en el olfato, en la piel, y un largo etcétera**



# COMO AFRONTAR UN EMBARAZO



Con los nueve meses de embarazo llegan alegrías, sorpresas, sueños, regalos y, también, un sinnúmero de molestias que pueden modificar la vida cotidiana de la mujer es así también llevar un control para bien el embarazo como hacer ejercicio, el cambio de postura y los cambios en la dieta son útiles

