

QUIDS

Mi Universidad



**Nombre: Yoselin Sánchez
Aguilar**

**tema: cambios físicos y
emocionales**

materia: submodulo I

profesor: maría José

semestre: 5to



CAMBIOS FÍSICOS Y EMOCIONALES EN EL EMBARAZO

EMBARAZO

proceso biológico en el que la mujer lleva a cabo su útero el desarrollo de un embrión o feto.



Durante la gestación, hay dos periodos claramente diferenciados: el periodo embrionario y el fetal. El primero dura 8 semanas y en él se va formando el bebé, llamado embrión. Desde la novena semana hasta el parto, el bebé ya está formado, y lo que hará principalmente es crecer. Este es el periodo fetal, y en esa fase ya hablaremos de feto.



CAMBIOS :

llegan haber lo que son:

- cambios hormonales
- cambios metabólicos
- cambios bioquímicos
- cambios conductuales
- cambios emocionales



SE DIVIDEN EN TRES TRIMESTRES



primer trimestre

segundo trimestre

tercer trimestre

PRIMERO TRIMESTRE

desarrollo: se forma el embrión y el desarrollo de sus órganos principales
síntomas: náuseas, fatiga, cambio en los senos y aumento de la sensibilidad emocional

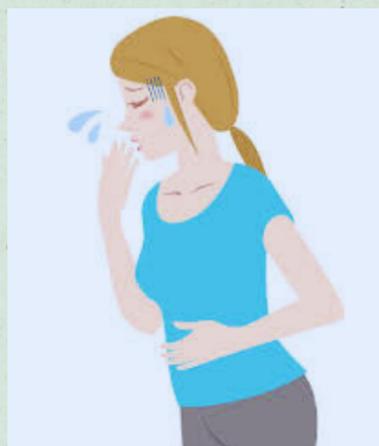
Cuidados: consulta prenatal y dieta equilibrada



SEGUNDO TRIMESTRE

desarrollo: el feto crece rápidamente y se llegan a ver los rasgos faciales en las ecografías
síntomas : alivio en algunas embarazadas las náuseas, aumento de energía y el aumento de peso

cuidados: consulta prenatal y empezar a pensar en el parto y la crianza



TERCER TRIMESTRE

desarrollo: el feto se prepara para el desarrollo (nacimiento) y acumulando grasa y el desarrollo de pulmones
síntomas : incomodidad y ansiedad acerca del parto

cuidados: hogar para el bebé, clases de parto y chequeos médicos



CAMBIOS EMOCIONALES

Las embarazadas se pueden llegar a sentir cansadas, irritadas, sensibles, con sueño, impacientes, miedo o ansiedad.



cambios bruscos de humor

intranquila

ganas de llorar



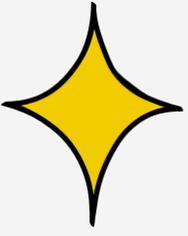
afectación en su autoestima

disminución del deseo sexual

CAMBIOS DURANTE LA GESTACION

- ausencia de menstruación
- aumento de mamas y sensibilidad
- aumento de secreción vaginal
- aumento de tamaño del útero
- aumento de frecuencia de micción
- mayor apetito y aumento de peso
- incremento de ritmo cardíaco

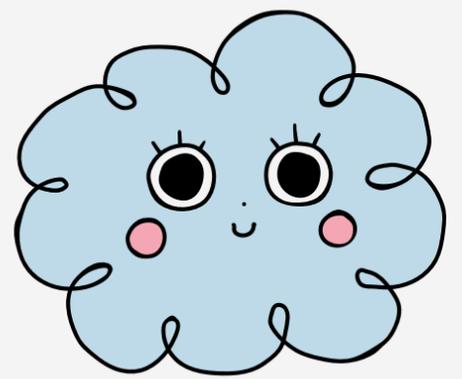




RECOMENDACIONES

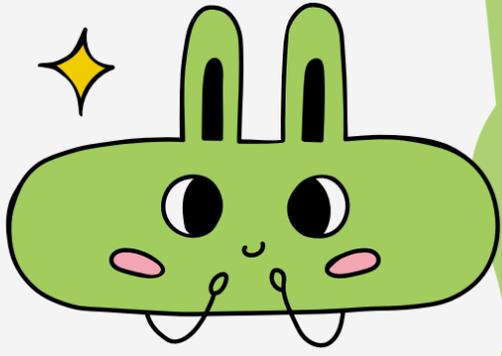
1
, ACUDE A UN MÉDICO PARA QUE REALICE EL SEGUIMIENTO DE TU EMBARAZO.

2
COMER NUTRITIVO Y CON MÁS FRECUENCIA PERO NO MÁS CANTIDAD



3
DIETA VARIADA Y EQUILIBRADA

4
NO TOMAR SUSTANCIAS COMO ALCOHOL Y NO FUMAR



5
ROPA Y CALZADO COMODO

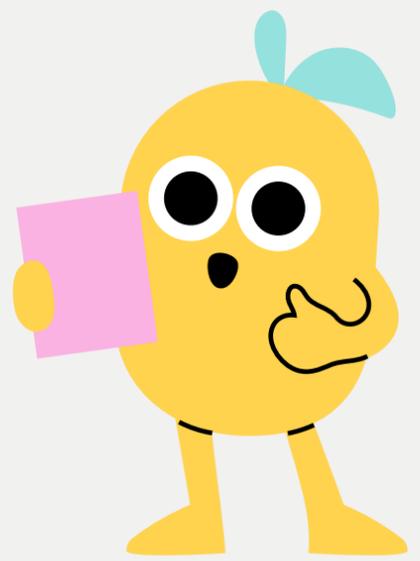
RECOMENDACIONES

6

CUIDADOS
PRENATALES

7

ACTIVIDAD
FISICA LEVE, O
YOGA

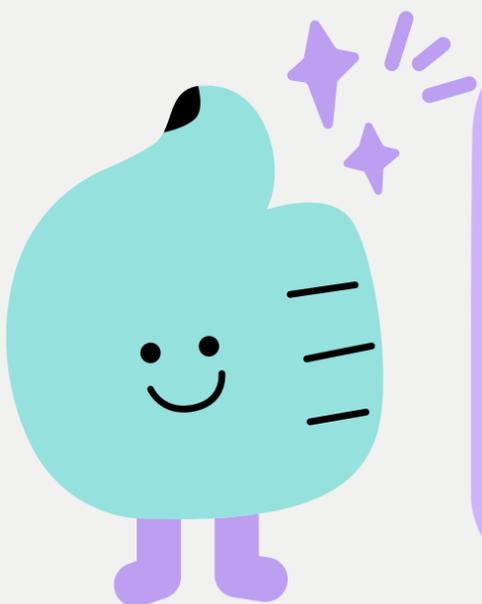


8

TOMAR
MEDICAMENTO
S MEDIANTE
AUTORIZACION
MEDICA

9

TOMA DE
ACIDO FOLICO



10

NO ESTAR
EXPUSTA A
ESTRES O
ENOJOS
FUERTES