



## **SUPER NOTA**

DE LEÓN GARCÍA DANIELA  
ELIZABETH

Lic. Niuzet Adriana Cruz Páez

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Lic. En Enfermería

Enfermería en el cuidado de la  
mujer

Tapachula, Chiapas

02 de noviembre del 2024

# CAMBIOS HORMONALES EN LA MUJER Y EL EMBRAZO



Las hormonas son mensajeros químicos del sistema endocrino que coordinan y controlan diversas funciones del cuerpo. Por ello, durante la gestación, modifican de manera temporal algunas funciones de los tejidos maternos con el fin de favorecer el desarrollo del bebé.

Durante el primer trimestre de embarazo los cambios hormonales son bastante intensos, pues el organismo necesita adaptarse de forma rápida a su nuevo estado para mantener el bienestar del bebé.

- La hormona del embarazo o hCG es la hormona responsable de los síntomas comunes en la primera etapa del embarazo, como las náuseas, vómitos, falta de apetito y aversión a ciertos olores.



Por su parte, la progesterona contribuye a sensaciones de cansancio, somnolencia, estreñimiento, acumulación de gases, indigestión y cambios de humor, característicos de la gestación.

## SEGUNDO TRIMESTRE

Los niveles de relaxina aumentan exponencialmente. Esta hormona es responsable de relajar los músculos, articulaciones y ligamentos, especialmente en la pelvis, preparando el cuerpo para el parto.

- Las mamas pueden observarse hinchadas y tensas debido al aumento de la hormona prolactina.



## TERCER TRIMESTRE

Se incrementan los niveles de oxitocina, la hormona que favorece la dilatación del cuello uterino, aumenta las contracciones durante el parto y estimula la liberación de la leche materna en el posparto. Estos cambios hormonales tienen como función preparar el organismo para el parto y la lactancia.

Los cambios hormonales pueden aumentar el riesgo de ciertas complicaciones, como la diabetes gestacional. A nivel emocional, las fluctuaciones hormonales son responsables de los drásticos cambios de humor, que van desde la alegría y la euforia hasta la ansiedad y la irritabilidad. Estos cambios son comunes y transitorios, pero, sin duda, pueden afectar el día a día de la madre.



Los cambios hormonales son inevitables y necesarios para el desarrollo del embarazo. Sin embargo, algunas recomendaciones que pueden ayudarte a disminuir su impacto:

- Realiza actividad física:
- Mantén una dieta balanceada
- Mantente hidratada:
- Prioriza tu descanso
- Busca apoyo emocional

# BIBLIOGRAFÍA

Mora, L. (2024, October 10).

Cambios hormonales en el embarazo: cuándo empiezan, cuáles son y cómo controlarlos.  
paraBebés.

<https://www.parabebes.com/cambios-hormonales-en-el-embarazo-cuando-empiezan-y-como-controlarlos-7230.html>