

Embarazo

El embarazo es una de las etapas de la vida de la mujer más importantes. La duración es de 9 meses ó 40 semanas. Es una etapa de cambios tanto psicológicos como físicos, así que debes prepararte para aceptarlos.

Aquí podrás encontrar

- **Embarazo**
- [Diagnóstico prenatal](#)
- [Embarazo semana a semana](#)
- [Ovulación](#)
- [Síntomas de embarazo](#)
- [Parto](#)
- [Consejos para quedar embarazada](#)
- [Calcular embarazo](#)

¿Qué es el embarazo?

El **embarazo** es el período que comprende desde la fecundación del óvulo hasta el nacimiento. En los seres humanos este período es de aproximadamente 9 meses o 288 días de duración.

Para calcular la gestación, se cuenta desde el primer día de la última regla y hasta 40 semanas después. Es posible que haya un leve margen de error para datar la fecha de parto, conocido como el día en que "se sale de cuentas", de ahí que por lo general se hable de semanas de embarazo, y no tanto de meses.

El embarazo se confirma con las distintas pruebas de embarazo que existen: prueba de orina o prueba en sangre, siempre siendo más fiable la que te realice tu ginecólogo mediante un análisis de sangre.

El primer síntoma claro de que estás embarazada es la falta de menstruación, siempre que la mujer tenga los ciclos menstruales regulares. Junto con la falta de menstruación la mujer tiene otros [síntomas de embarazo](#) como mayor sensibilidad en los pezones, náuseas o vómitos por la mañana, somnolencia, etc. Esto sugiere un embarazo casi de manera inequívoca.

Durante esos meses, debes cuidar tu alimentación desde el principio y mantenerte bien hidratada, esto es muy importante para la mamá y para el buen desarrollo del bebé. A ser posible hay que evitar la carne o pescado crudo o poco cocinados, en el caso de la carne para evitar la toxoplasmosis, que es una enfermedad que puede poner en peligro

la salud de tu bebé y también evitar productos elaborados a base de leche cruda. Hacer ejercicio moderado es muy beneficioso para generar defensas al cuerpo.

¿Qué fases tiene el embarazo?

Existen básicamente tres fases en el embarazo: primero, segundo y tercer trimestre, en cada uno de los cuales se producen cambios muy significativos tanto para el cuerpo de la mujer como del bebé.

Primer trimestre de embarazo

Son las primeras semanas de gestación y por lo tanto en las que se producen los cambios hormonales más significativos, de los cuales pueden derivar algunos síntomas como cambios de humor, fatiga y cansancio, náuseas, estreñimiento o acidez de estómago.

En esta fase, el corazón del bebé ya late, se nota cómo se van desarrollando sus extremidades (cabeza, piernas y brazos), y en algunos casos es posible conocer incluso el sexo del bebé en torno a la semana 12 de embarazo.

Segundo trimestre de embarazo

En muchos casos desaparecen las náuseas a partir del segundo trimestre, aunque siguen siendo evidentes otros síntomas que perduran como el cansancio, la fatiga y la acidez. Ya se aprecian cambios visibles en el abdomen de la madre, quien podrá notar algunos movimientos del bebé en este período

Tercer trimestre de embarazo

En la última fase del embarazo, es posible sentir presión en la vejiga debido al peso del bebé que ya se mueve de forma notable, a pesar de tener menos espacio para moverse. Es la etapa, además, en la que los pulmones terminan de formarse como parte final para el [parto](#) a partir de la semana 37.

Durante el embarazo, sobre todo en el primer trimestre se te van a realizar [pruebas genéticas en el embarazo](#) para descartar cualquier anomalía genética en el bebé. Las pruebas que se suelen realizar son [amniocentesis](#), [biopsia corial](#) y [screening](#). Las pruebas dependerá de la semana de gestación en la que te encuentres y la anomalía que se quiera descartar o confirmar.

¿Qué obstáculos puedo encontrar para lograr un embarazo?

Pero entonces, ¿por qué no es fácil lograr un embarazo? ¿Qué barreras se pueden interponer para conseguirlo? Existen varios factores que pueden convertirse en un

obstáculo para lograr un embarazo, y que por tanto reducen la [fertilidad](#), como la edad, las hormonas o el sistema reproductor.

- La edad: a partir de los 35 años, y especialmente cuando se traspasa la barrera de los 40 años, menor es la cantidad y calidad de los óvulos de la mujer. Por su parte, el hombre sigue produciendo esperma, aunque también hay múltiples factores que pueden afectar de forma negativa a la calidad, sea cual sea su edad.
- Problemas del sistema reproductor: pueden existir problemas relacionados con la calidad del esperma, la [ovulación](#) de la mujer, bloqueo en el tracto reproductor masculino y femenino, así como en la implantación del embrión en el útero una vez fecundado.
- Factores externos: también obstaculizan el embarazo otros factores como el estrés, el ritmo de vida y hábitos poco saludables que pueden impedir la fecundación.

Sea cual sea el impedimento, se recomienda consultar con un especialista quien podrá determinar con precisión dónde está el problema a la hora de quedarse embarazada y qué soluciones puede haber para lograrlo.

[Ver Clínicas de Fertilidad por provincias](#)

Soluciones para quedar embarazada

Hoy en día existen múltiples soluciones para la [infertilidad](#). Si buscas ayuda para quedarte embarazada, debes saber que hay [tratamientos de reproducción asistida](#) muy eficaces con los que incrementar tus posibilidades de embarazo, tanto si el problema viene de una o de las dos partes integrantes de la pareja.

Algunos de los tratamientos más empleados son:

- [Inseminación artificial \(IA\)](#): se introduce esperma sano en el útero de la mujer durante la ovulación.
- [Fecundación in vitro \(FIV\)](#): se extraen óvulos de los ovarios y en un laboratorio se fecundan con esperma. Después, un médico especialista colocará los óvulos fecundados en el útero de la mujer.

Conoce más en detalle los tratamientos en las [Clínicas de Fertilidad](#), concertando una cita con un especialista.

¿El embarazo puede ser peligroso a partir de los 35 años?

A partir de los 35 años pueden aparecer mayores complicaciones en el embarazo, como diabetes gestacional, nacimiento prematura, problemas de la placenta o alta

presión arterial. No obstante, un correcto seguimiento médico será fundamental para que el embarazo se desarrolle con normalidad.

Y si no me puedo quedar embarazada, ¿cómo sé si soy infértil o lo es mi pareja?

Existen diversas pruebas diagnósticas para determinar si una persona sufre algún tipo de problema de infertilidad. En ocasiones incluso son ambos quienes lo padecen. No obstante, será el especialista quien podrá determinar con exactitud cuál es el motivo o los motivos que impiden lograr el embarazo.