

MES 4: SENTIR LOS MOVIMIENTOS DEL BEBÉ

(ÁREA MUJER)

El cuarto mes de embarazo trae consigo una serie de cambios significativos tanto para la madre como para el bebé. Este período es importante en el desarrollo fetal y marca el inicio de una conexión más tangible con el bebé en crecimiento.

DESARROLLO DEL BEBÉ

Las orejas del bebé se acercan a su ubicación definitiva. Las extremidades superiores alcanzan una longitud proporcional al resto del cuerpo, mientras que las inferiores aún son más cortas. En la semana 12, ya se pueden ver los centros de osificación primarios en los huesos largos y el cráneo. Los genitales externos se desarrollan lo suficiente como para ser visibles en una ecografía. Además, las asas intestinales que estaban en el cordón umbilical se retraen hacia la cavidad abdominal.



**Nota:* A partir de este capítulo, nos referiremos a las semanas de gestación basándonos en la fecha de la última regla. Recuerda que la edad real del feto es, aproximadamente, dos semanas menor.

SEMANA 13. A las trece semanas de embarazo, u once semanas después de la concepción, el bebé empieza a producir orina y la libera en el líquido amniótico. También comienza a tragar este líquido. Los huesos del esqueleto del bebé, especialmente los del cráneo y los huesos largos, comienzan a endurecerse. La piel del bebé sigue siendo delgada y transparente, pero pronto se engrosará.

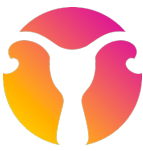
SEMANA 14. El cuello del bebé está más definido. El bazo comienza a producir glóbulos rojos. El sexo del bebé se hará evidente esta semana o en las próximas. Para este momento, el bebé podría medir casi 9 centímetros de largo y pesar alrededor de 45 gramos.

SEMANA 15. En la semana 15 de embarazo, el bebé está creciendo rápidamente. El desarrollo óseo continúa. También se empieza a formar el patrón de cabello en el cuero cabelludo.

SEMANA 16. La cabeza del bebé está erguida y los ojos pueden moverse lentamente. Las orejas están casi en su posición final. La piel del bebé se está volviendo más gruesa. Los movimientos de las extremidades se coordinan y pueden ser detectados durante los exámenes de ecografía, aunque aún son demasiado suaves para que la madre los sienta. En esta etapa, el bebé podría medir más de 12 centímetros desde la coronilla hasta los glúteos y pesar cerca de 110 gramos.

LAS “CRECEDERAS”

Las crecederas del útero se refieren al dolor y la incomodidad que experimentan muchas mujeres embarazadas debido al rápido crecimiento del útero y su salida de la pelvis hacia la cavidad abdominal. Este proceso implica la elongación y tensión de los ligamentos que sostienen el útero, especialmente el ligamento redondo.



¿POR QUÉ SE PRODUCEN? Las crecederas del útero ocurren principalmente debido al rápido crecimiento del útero. A medida que el embarazo progresa, el útero crece rápidamente para acomodar al feto en desarrollo. Durante las semanas 14 a 18, el útero empieza a expandirse significativamente, saliendo de la pelvis y saliendo hacia la cavidad abdominal. Esto provoca una elongación de los ligamentos. Especialmente, el ligamento redondo, que sostiene el útero, se estira y se tensa a medida que el útero crece. Este estiramiento puede causar dolor y molestias.

¿CÓMO ES EL DOLOR? El dolor de las crecederas del útero generalmente se describe como un dolor agudo o punzante, en uno o ambos lados del abdomen. El dolor puede intensificarse con movimientos repentinos, como levantarse rápidamente, toser, estornudar o girar de un lado a otro. Frecuentemente, el dolor puede irradiar hacia la ingle, llegando incluso a los labios mayores, ya que es donde finaliza el ligamento redondo.

¿CUÁNTO TIEMPO DURAN? El dolor de las crecederas del útero suele durar desde unas pocas semanas hasta varios meses. A menudo, se siente de manera intermitente entre las semanas 14 y 18 de embarazo, pero puede persistir más allá de este período a medida que el útero continúa creciendo y adaptándose. Suelen ser más frecuentes e intensas en mujeres que ya han estado embarazadas previamente.

POSIBLES TRATAMIENTOS. Aunque las crecederas del útero son una parte normal del embarazo y generalmente no indican un problema grave, hay formas de aliviar el dolor:

- Tomarse el tiempo para descansar puede ayudar a aliviar el dolor.
- Cambiar de posición lentamente y evitar movimientos bruscos puede reducir el malestar.
- Aplicar una compresa caliente en la zona afectada puede proporcionar alivio.
- Actividades como el yoga prenatal o estiramientos suaves pueden ayudar a fortalecer y flexibilizar los músculos y ligamentos.
- En algunos casos, tu médico podría recomendar analgésicos seguros para el embarazo si el dolor es significativo.

¿CUÁNDO CONSULTAR? Si el dolor es severo, persistente o está acompañado de otros síntomas preocupantes, es importante consultar con un profesional de la salud para asegurarse de que no existan otras patologías.

MOVIMIENTOS FETALES

Los movimientos fetales son una parte emocionante y tranquilizadora del embarazo. Muchas mujeres esperan con ansias sentir las primeras pataditas y movimientos de su bebé en el útero.

¿CUÁNDO SE EMPIEZAN A NOTAR LOS MOVIMIENTOS FETALES? Si es tu primer embarazo, es probable que empieces a notar los movimientos fetales entre las semanas 18 y 25. Generalmente, las mujeres primerizas sienten estos movimientos un poco más tarde, ya que no están familiarizadas con la sensación. Sin embargo, algunas mujeres, sobre todo si ya han estado embarazadas previamente, pueden empezar a notarlos alrededor de las semanas 16 a 18.

Si tienes una placenta anterior (ubicada en la parte frontal del útero), los movimientos fetales pueden sentirse más tarde o menos intensamente. Además, las mujeres con sobrepeso pueden notar los movimientos fetales un poco más tarde debido a la capa adicional de grasa abdominal.

¿CÓMO SE SIENTEN LOS PRIMEROS MOVIMIENTOS FETALES? Al principio, los movimientos fetales pueden sentirse como aleteos suaves, burbujeos, o incluso como si tuvieras gases. Estas sensaciones



son sutiles y a menudo difíciles de identificar. A medida que el bebé crece y se fortalece, los movimientos se vuelven más fuertes y regulares. Para el tercer trimestre, podrías sentir patadas, empujones y movimientos giratorios.

¿QUÉ IMPORTANCIA TIENEN? Sentir los movimientos de tu bebé es una señal de que está creciendo y desarrollándose bien. Una vez que empieces a notar estos movimientos de forma regular, es importante prestar atención a su patrón y frecuencia. Si notas una disminución en los movimientos, es recomendable consultar a tu médico para asegurarte de que todo está bien.

