



## **AUMENTO DE LA FRECUENCIA MICCIONAL (ÁREA MUJER)**

Es muy común que las mujeres experimenten un aumento en la frecuencia con la que necesitan orinar durante el embarazo.

### ***¿POR QUÉ SE PRODUCE?***

Durante el embarazo, el volumen de sangre y otros líquidos en el cuerpo aumenta, lo que lleva a una mayor producción de orina. Además, a medida que el útero crece, ejerce presión sobre la vejiga, reduciendo su capacidad de almacenamiento y aumentando la necesidad de orinar más frecuentemente.



### ***¿CUÁNDO COMIENZA Y CUÁNTO DURA?***

El aumento de la necesidad de orinar puede comenzar ya en el primer trimestre debido a cambios hormonales y continuar aumentando a medida que el útero se expande durante el segundo y tercer trimestre. En la mayoría de los casos, la frecuencia miccional vuelve a la normalidad después del parto.

### ***¿CÓMO PUEDO MEJORAR ESTE SÍNTOMA?***

Limitar la ingesta de líquidos antes de dormir puede ayudar a reducir las visitas nocturnas al baño. Sin embargo, es importante mantener una buena hidratación durante el día. Usar ropa cómoda y fácil de manejar también puede facilitar las visitas frecuentes al baño.

### ***¿CUÁNDO DEBERÍA ACUDIR AL MÉDICO?***

Si experimentas dolor o escozor al orinar, turbidez o sangre en la orina, o notas que la orina huele mal, debes consultar a un médico. Estos síntomas pueden indicar una infección urinaria, que es una patología muy frecuente durante el embarazo.



***AulaGinecología.com***



***Escanea el QR para ver el vídeo!!***