

¿Por qué muchas mujeres esperan 3 meses para anunciar su embarazo? Los riesgos del primer trimestre

Publicado el: 02-05-2023

Las primeras 12 semanas de embarazo tienen algunos riesgos que preocupan a las mujeres. Te explicamos cuáles son los más frecuentes y si se pueden prevenir.

El inicio del embarazo es un momento emocionante, pero también puede ser una etapa llena de incertidumbre y preocupaciones. Es probable que te preguntes por qué muchas mujeres esperan tres meses para anunciar su embarazo. La respuesta se encuentra en los riesgos asociados con el primer trimestre.

Durante este período, **el cuerpo femenino experimenta una serie de cambios hormonales que pueden tener un impacto significativo** en la salud de la madre y el feto. A lo largo de este artículo, te brindaremos información sobre los riesgos del primer trimestre de embarazo y te ofreceremos consejos para prevenirlos.

¡Un bebé está en camino! Descubre todo sobre el primer trimestre

De acuerdo con *Johns Hopkins Medicine*, cuando el embrión se implanta en la pared del útero, ocurren los siguientes procesos de formación de tejidos:

- **Saco amniótico:** rodea al feto para protegerlo de lesiones y regular su temperatura. Le da contención al líquido amniótico.
- **Placenta:** es un órgano plano con forma de pastel. Se adhiere a la pared del útero mediante vellosidades; los vasos sanguíneos fetales se conectan a ellas para intercambiar nutrientes.
- **Cordón umbilical:** conecta al feto con la placenta. Contiene dos arterias y una vena que transportan oxígeno y nutrientes.

Aunque muchos cambios externos no sean visibles, el feto está experimentando un periodo de rápido crecimiento y desarrollo. Durante el primer trimestre, se están formando todos sus órganos y sistemas, por lo tanto, es primordial cuidar la salud y evitar la ingesta de alcohol, drogas y ciertos medicamentos.

Síntomas comunes del primer trimestre

El primer trimestre tiene cambios físicos y emocionales. A medida que el cuerpo de la madre se adapta a la creciente vida dentro de ella, **es normal experimentar una serie de señales evidentes**.

Aunque existen registros de mujeres que viven un embarazo sin síntomas, la mayoría siente lo siguiente:

- Náuseas y vómitos.
- Pechos sensibles e hinchados.
- Fatiga, sueño y falta de energía.

- Cambios en el estado de ánimo.
- Ganas de orinar más frecuentes.
- Aversiones hacia ciertos alimentos y olores.

¿Por qué esperar 3 meses para anunciar el embarazo?

Incluso si todo va bien en las primeras semanas, **el crecimiento del feto sigue siendo muy vulnerable**. Cualquier complicación podría afectar el desarrollo normal del bebé.

Durante el primer trimestre del embarazo hay un riesgo que es frecuente: el aborto espontáneo. Según la *Revista Internacional de Salud Materno Fetal*, el 15 % de las gestas llega a esta situación y el 1 % de las mujeres tendrá abortos a repetición. El dato lo corrobora un estudio publicado en *Multimed*, que informa que 1 de cada 5 embarazos reconocidos acaba en un aborto espontáneo.

Pueden concurrir distintos factores para que suceda un aborto:

- Uterinos.
- Genéticos.
- Infecciosos.
- Endocrinos.
- Ambientales.
- Inmunitarios.

Tal como lo sugiere una investigación de la *Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia*, **los defectos numéricos o estructurales de los cromosomas incurren en más del 50 % de los abortos espontáneos**. Por lo tanto, el factor cromosómico sería el origen principal identificado. Se trata de alteraciones genéticas que no se heredan, sino que suceden mientras las células del feto se multiplican.

El riesgo de aborto espontáneo se reduce luego de las 12 semanas de gestación de manera notable. Y es por ello que muchas mujeres esperan hasta el tercer mes para anunciar su embarazo.

El embarazo ectópico

El embarazo ectópico es otro de los riesgos potenciales del primer trimestre, que **puede poner en peligro la vida de la madre**. Ocurre cuando el óvulo fertilizado se implanta fuera del útero, generalmente en una de las trompas de Falopio.

Con el crecimiento de las primeras semanas, puede provocar sangrado y dolor abdominal intenso. Si no se trata a tiempo, ocasiona una hemorragia interna importante.

Aunque su prevalencia ronda entre el 1 % y 2 % de todos los embarazos, y eso parece poco, hay que considerarlo. **Se debe buscar atención médica inmediata si se experimenta alguno de sus síntomas**.

Factores de riesgo asociados con el primer trimestre

Entre otros factores de riesgo a tener en cuenta durante el primer trimestre, recopilamos los siguientes:

- **Hiperémesis gravídica:** la mayoría de las madres experimentan náuseas matutinas durante el primer trimestre. Sin embargo, en caso de reportar otros síntomas asociados, como vómitos descontrolados, deshidratación severa y pérdida de más del 5 % de peso corporal, se debe notificar a un profesional de la salud, indican en la *Revista Nutrición Hospitalaria*.
- **Hemorragia vaginal:** aparece entre el 20 % y el 40 % de las mujeres embarazadas durante el primer trimestre, de acuerdo con una publicación de *Australian Family Physician*. Su presencia requiere de atención médica.
- **Dolor abdominal severo:** en caso de que se vuelva insoportable e intenso o se prolongue por muchas horas, se debe buscar atención profesional para identificar la causa.

Los riesgos de las embarazadas durante el primer trimestre también dependen de los trastornos de salud de base que se pudiesen tener. Por ejemplo, la hipertensión arterial, las enfermedades renales, la anemia y la tirotoxicosis.

La edad también influye en la posibilidad de tener complicaciones. Luego de los 35 años, **se incrementa el riesgo de que la gesta no llegue a término.**

¿Es posible prevenir los riesgos en las primeras 12 semanas?

Aunque no se pueden eliminar por completo los riesgos del primer trimestre del embarazo, hay algunas medidas que puedes tomar para reducirlos, como las siguientes:

- **Evita la actividad física intensa:** aunque no hay evidencia contundente, según los estudios científicos, es preferible optar por ejercicios más suaves.
- **Controla el estrés:** para lograrlo, se sugieren ejercicios de meditación, yoga o *mindfulness*. También es clave el descanso adecuado por las noches.
- **Lleva una dieta saludable:** la alimentación es importante en el embarazo. Consulta con un nutricionista para armar un plan a tu medida.
- **Consume el ácido fólico recetado:** el médico te indicará este suplemento que previene malformaciones en el sistema nervioso del bebé.

Cada mujer es diferente y tiene derecho a decidir cuándo comparte la noticia de su embarazo. No obstante, conocer estos riesgos es un paso para adoptar hábitos saludables que reduzcan la incidencia del aborto espontáneo. El acompañamiento de un obstetra de confianza es una herramienta más para que estés segura al momento de comunicar que serás mamá.

Fuente: <https://netsaluti.com>