

Segundo trimestre: el siguiente paso en su embarazo



CONTRA COSTA
HEALTH

¿Va a entrar al segundo trimestre del embarazo o se pregunta cómo será cuando esté embarazada? Le contamos qué puede ocurrir. El segundo trimestre abarca de la semana 13 a la 28. En general, un embarazo a término dura aproximadamente 40 semanas, que se cuentan desde el primer día de su último periodo normal.

Para muchas personas, el segundo trimestre es más fácil que el primero. Ya no padece náuseas matinales ni fatiga, y, en general, se sentirá con más energía y como se sentía antes de estar embarazada.

Su cuerpo cambia

Es posible que sienta todos (o algunos) de los siguientes cambios durante el segundo trimestre.

- **Senos:** Seguirán produciendo glándulas mamarias y creciendo, pero estarán menos sensibles. Es posible que la piel de y alrededor de los pezones se oscurezca. Es posible que empiece a gotear un líquido amarillento (calostro).
- **Piel:** Las estrías son producto de su vientre en crecimiento. Si es posible, cumpla los objetivos de peso recomendados por su médico para. A menudo desaparecen después del embarazo. Utilice protector solar potente debido a que aumentará la sensibilidad al sol. Se puede formar una línea oscura en medio de su vientre. Puede aparecer paño en su rostro.
- **Cuerpo:** Dolor de piernas y calambres. Para ayudar, duerma sobre un costado. Comuníquese de inmediato con su proveedor de cuidado de salud si una pierna presenta dolor e hinchazón.
- **Hinchazón en los tobillos, manos y rostro.**
- **Dolor de espalda, pelvis y cadera.** Esto sucede por el estrés de su vientre en crecimiento y las hormonas que relajan los ligamentos para prepararla para el parto.
- **Dientes flojos o sangrado o hinchazón de encías.** Los dientes se pueden aflojar debido a la relajación de los ligamentos en la boca. Vuelven a la normalidad después del embarazo. Si presenta sangrado o hinchazón en las encías, consulte a su dentista para evitar una enfermedad periodontal.
- **Dolor leve del estómago y calambres debido a su útero en crecimiento.** Ardor de estómago.
- **Se pueden producir infecciones del tracto urinario** (urinary tract infections, UTI) por las hormonas y el útero en crecimiento que evita que su vejiga se vacíe por completo. Consulte con su proveedor de cuidado de salud; las UTI no tratadas pueden provocar un parto prematuro.
- **Contracciones irregulares** (Braxton Hicks) que desaparecen rápidamente. Si las contracciones se vuelven regulares, dolorosas y persistentes, comuníquese con su proveedor de cuidado de salud de inmediato o visite el departamento de urgencias.

Cambios en su bebé

El bebé crece de 6 pulgadas y 4 onzas a aproximadamente 14 pulgadas y 2¼ libras.

- Aunque el bebé siempre se ha movido, sentirá sus movimientos con más frecuencia.
- Cerca del final de su segundo trimestre es posible que note los ciclos de sueño y vigilia del bebé.
- En medio de esta fase, el sexo del bebé debe aparecer con claridad en el ultrasonido.
- Al final del segundo trimestre, el bebé tiene un sistema digestivo activo, los sacos pulmonares se forman en los pulmones y el cerebro se desarrolla rápidamente.



Recursos para el embarazo (RMC)

Queremos tus comentarios. ¡Participe en nuestra encuesta breve!



Conéctate

Puede recibir los siguientes servicios para obtener ayuda durante su embarazo. Si tiene preguntas sobre el embarazo o sus servicios, llame a Servicios para Miembros al 877-661-6230 para obtener más información o conectarse con un proveedor.

Servicios de doula

Una doula es una trabajadora del parto que la ayuda durante el embarazo, el parto y después de que nazca su bebé para facilitar su proceso. Ayuda a los padres y a los bebés a mantenerse sanos.

¿Cómo pueden ayudar?

Las doulas pueden ayudarla con lo siguiente:

- Establecer un plan de parto.
- Información sobre el embarazo y el posparto.
- Explorar sus opciones de atención.
- Conexión con recursos de la comunidad.
- Ofrecer apoyo físico y emocional durante el trabajo de parto, el parto y después.
- Lactancia materna.



Cómo conseguir una doula:

- Escanee el código QR para obtener más información o encuentre una doula que trabaje con CCHP.
- O llame a Servicios para Miembros, al **1-877-661-6230**.

Baby Steps - Case Management

CCHP's Case management makes sure getting your care is as easy as possible. Case managers can help you make appointments, find services, connect you to programs, and more. They will help you get the care you need. CCHP offers in-person and telephone case management services.

How to get Case Management Services:

- Call CCHP Case Management at **925-313-6887**.
- Ask your provider for more information.

Educación para la salud

Obtenga acceso a consejos de salud, herramientas de autogestión y más información sobre salud mental en healthd.cchealth.org o escaneando el código QR.



Comienzo saludable (Healthy Start)

Healthy Start ayuda a las personas embarazadas a obtener la atención que necesitan para tener un bebé sano. Healthy Start la acompaña durante todo el proceso. Puede recibir pruebas de embarazo, exámenes de detección, vitaminas prenatales, educación y más.

Llame para comenzar:

- Healthy Start de Pittsburg: **925-431-2345**
- Healthy Start de Martinez: **925-370-5495**
- Healthy Start de West County: **510-231-9469**

Mujeres, bebés y niños (WIC)

El programa WIC ayuda a aquellas que están embarazadas, han dado a luz recientemente o han experimentado la pérdida del embarazo. También ayuda a bebés y niños de hasta 5 años. **WIC ofrece consejos de nutrición, apoyo para la lactancia materna y acceso a alimentos saludables.**



También puede referirla a sus servicios de salud y comunitarios.

Para obtener más información o hacer una solicitud, escanee el código QR.