

Primer trimestre

El primer trimestre es uno de los más ocupados, ya que se desarrollan todos los órganos principales y las estructuras externas, como el cerebro, el corazón, la columna vertebral, los ojos y los pulmones. El movimiento involuntario comienza entre las cinco y las seis semanas.⁵ Unas pocas semanas después, el corazón de cuatro cámaras está completo y late como el de un adulto y su pequeño cerebro se torna altamente desarrollado.⁵ Por solo ocho semanas, generalmente cuando la madre se da cuenta de que está embarazada, su bebé ha crecido de una única célula a más de mil millones de células. El bebé ahora tiene más del 90 por ciento de las estructuras corporales que se encuentran en un adulto.⁵

Segundo trimestre

- La mamá comienza a sentirse mejor.
- La vida se vuelve más "normal".
- Las náuseas se alivian.
- Mamá tiene más energía.
- Sus hormonas se nivelan.
- El trabajo agotador de crear vida se vuelve más cómodo.

Estás más conectada de lo que piensas

Alrededor de las 18 semanas, los bebés comienzan a producir las mismas hormonas que los adultos. El cortisol se libera cuando el bebé siente dolor o angustia. Su estado de ánimo también afecta a su bebé. Las madres que sufren estrés extremo durante sus embarazos tienen un mayor riesgo de dar a luz a bebés que:^{12,13}

- Son prematuros.
- Tienen bajo peso al nacer.
- Son más irritables y temperamentales.

Lo que siente la mamá, el bebé también lo siente. La buena noticia es que las mamás que cuentan con un buen apoyo social, que pueden tener cierto control sobre sus situaciones estresantes, y que pueden descansar bien y hacer ejercicio leve, pueden amortiguar los efectos del estrés en sus bebés.

Los bebés por nacer son confortados por:

- El gorgoteo y los ruidos del cuerpo de la mamá.
- El latido de la mamá.
- La voz de la mamá.⁹
- Cantar.

Tercer trimestre

La vinculación durante el tercer trimestre es más sencilla de muchas maneras. La mamá ahora puede sentir al bebé moverse y, a menudo, también puede sentir las patadas y golpes del bebé. Algunas formas de vincularse con su bebé durante el tercer trimestre incluyen:

- Compartir música poniendo auriculares en el vientre.
- Hacer ejercicios de estiramiento y relajación.
- Anidación: utilice el último estallido de energía para preparar su hogar para después del nacimiento de su bebé.

Conclusión

Disfrute los nueve meses que tiene para observar y sentir que su bebé se desarrolla dentro de usted. Su bebé es una personita única que está conectada a usted de una manera tan especial. Independientemente de si da a luz a un hijo o a una hija, el vínculo entre un padre y un hijo es de por vida. Pronto celebrará un nacimiento muy especial.

Los recursos incluyen:

1. National Human Genome Research Institute. Chromosomes. Found at <https://www.genome.gov/26524120/chromosomes-fact-sheet/>, accessed 9/24/2018, updated June 16, 2015.
2. Lindemann, Dr. Charles. Oakland University. Mechanisms of Sperm Mobility. Found at <http://www2.oakland.edu/biology/lindemann/spermfacts.htm>, accessed 9/24/2018.
3. Eveleth, R. Smithsonian Institution. There are 37.2 Trillion Cells in Your Body. Found at <http://www.smithsonianmag.com/smart-news/there-are-372-trillion-cells-in-your-body-4941473/>, accessed 9/24/2018.
4. Hum, A. Biol. An estimation of the number of cells in the human body. 2013 Nov-Dec;40(6):463-71. Found at <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23829164>, accessed 9/24/2018.
5. The Endowment for Human Development. Prenatal Form and Function. Found at http://www.ehd.org/dev_article_intro.php, accessed 9/24/2018.
6. The Endowment for Human Development. Heartbeat Calculator. Found at <http://www.ehd.org/pregnancy-heartbeat-calculator.php>, accessed 9/24/2018.
7. NOVA. Amazing Heart Facts. Found at <http://www.pbs.org/wgbh/nova/heart/heartfacts.html>, accessed 9/24/2018.
8. The Endowment for Human Development. Age of Viability. Found at https://www.ehd.org/movies.php?mov_id=235, accessed 9/24/2018.
9. Heritage House '76, Inc. The Human Fetus. 2018.
10. Murkoff, H. What to Expect When You're Expecting. The Fifth Month. p. 233. Workman Publishing, 2016.
11. The Endowment for Human Development. Prenatal Summary. Found at <https://www.ehd.org/prenatal-summary.php>, accessed 9/24/2018.
12. DiPietro, J.A. (2004). The role of maternal stress in child development. Current Directions in Psychological Science, 13(2), 71-74.
13. Huizink, A.C., Mulder, E.J.H., Buitelaar, J. K. (2004). Prenatal stress and risk for psychopathology: Specific effects or induction of general susceptibility? Psychological Bulletin, 130(1), 115-142.
14. American Pregnancy Association. Pregnancy Week 28. Found at <http://americanpregnancy.org/week-by-week/28-weeks-pregnant/>, accessed 9/24/2018, updated September 2, 2016.