

## El Segundo Trimestre (Entre las 14 a 27 semanas)

*A medida que avanza al segundo trimestre, algunos de los síntomas del primer trimestre se irán y serán reemplazados por otros nuevos. Este también es un momento emocionante porque comenzará a sentir que se mueve su bebé. A continuación compartimos con usted los cambios más comunes que su cuerpo experimentará durante el segundo trimestre.*

**Su útero/matriz cambia:** Este es el momento en que comenzará a verse embarazada. Su útero crecerá, haciendo más espacio para su bebé. Use ropa que le queda holgada o de maternidad.

**Empieza a sentir que se mueve el bebé:** La mayoría de las mujeres comienzan a sentir que el bebé se mueve alrededor de los cinco meses. Al principio sentirá como un aleteo o como si fueran burbujas. Preste atención a estos movimientos y aprenda a reconocer cuándo su bebé está más activo y cuándo está descansando.

**Nariz congestionada:** Las hormonas del embarazo pueden hacer que su nariz se sienta congestionada como si tuviera un resfriado. Para ayudarse, use gota de solución salina tales como el spray Ocean® para descongestionar la nariz y respirar mejor.

**Acidez estomacal:** El hecho de que su bebé está creciendo, además de su útero, ejercen presión sobre su estómago. El ácido del estómago puede quemar al esófago (el tubo que va de la boca al estómago). Consuma comidas pequeñas cada dos o tres horas. Evite acostarse después de las comidas y tratar de apegarse a consumir alimentos simples que no sean picantes ni grasosos. Tome Tums para ayudar con los síntomas de la acidez.

**Sharp pulling feeling on the side of your uterus:** You may feel a sharp cramp or pulling feeling on the side of your uterus. This is called round ligament pain. To help, change position from standing to sitting or turning from one side to the other if you are laying down.

**Sensación aguda como de jalón en un lado del útero:** Es posible que sienta un calambre agudo o una sensación de jalón en un lado del útero. Esto se llama dolor de ligamentos redondos. Para ayudarse, cambie de posición, de estar parada a sentada o si está acostada gire hacia los lados.

**Estreñimiento (problemas para defecar):** Las hormonas del embarazo desaceleran la digestión. Esto puede causar estreñimiento. Las heces fecales (popó) pueden ser duras y dolorosas al pasar. Tome entre ocho y diez vasos de agua al día. El comer verduras, frutas y cereales integrales también ayudará a hacer el movimiento intestinal más fácil y las heces fecales más suaves.

**Hemorroides:** Muchas mujeres sufren de hemorroides durante el embarazo. Usted puede sentir dolor y sangrar cuando tenga que defecar. Use toallas de Hazel Witch (Tucks®) o crema para hemorroides recetada por su proveedor médico.