

Esperar sin desesperar

Sigue leyendo y que lo bueno y lo no tan bueno de estos nueve meses no te pille por sorpresa.

[María Gijón](#), 07-11-2017

- [Me gusta 3](#)
- [Twittear](#)
- [G+](#)
- [Guardar](#)
- 



Psico

- [1](#)
- [2](#)
- [3](#)
- [»](#)

Psico

No puedes parar de comer queso, lloras con ‘Narcos’ y tienes la libido por las nubes. Doctor, ¿qué me pasa? ¡Nada que no le pueda suceder a una embarazada! Y ADEMÁS: [ANTOJOS Y OTRAS PARIDAS DE LAS EMBARAZADAS](#)

Vivir el embarazo mes a mes con tu media naranja puede ser de lo más especial. El instinto de protección de tu chico puede llevarle a sorprenderte una noche con tu postre favorito, otra con un baño de espuma relajante y, otra, ¿con unos mareos? ¡Sí! El futuro papá puede sufrir lo que se conoce como **el síndrome de Covacha**. “Consiste en la presentación de síntomas en la pareja que se mimetizan con los de la mamá embarazada”, explica el doctor Bernat Serra, jefe del servicio de Obstetricia de Dexeus Mujer.

Si habéis tenido la suerte de no sufrir este malestar (ya sabes, eso de tener arcadas juntos no es muy romántico...), no cantes victoria, puedes encontrarte con otro trastorno de lo más curioso, **el del Nido**. “Se da cuando en la recta final de la gestación la mujer tiene una tendencia exagerada al orden”.

Psico

No puedes parar de comer queso, lloras con ‘Narcos’ y tienes la libido por las nubes. Doctor, ¿qué me pasa? ¡Nada que no le pueda suceder a una embarazada! Y ADEMÁS: [ANTOJOS Y OTRAS PARIDAS DE LAS EMBARAZADAS](#)

NÁUSEAS EN PAREJA:

Vivir el embarazo mes a mes con tu media naranja puede ser de lo más especial. El instinto de protección de tu chico puede llevarle a sorprenderte una noche con tu postre favorito, otra con un baño de espuma relajante y, otra, ¿con unos mareos? ¡Sí! El futuro papá puede sufrir lo que se conoce como **el síndrome de Covacha**. “Consiste en la presentación de síntomas en la pareja que se mimetizan con los de la mamá embarazada”, explica el doctor Bernat Serra, jefe del servicio de Obstetricia de Dexeus Mujer.

Si habéis tenido la suerte de no sufrir este malestar (ya sabes, eso de tener arcadas juntos no es muy romántico...), no cantes victoria, puedes encontrarte con otro trastorno de lo más curioso, **el del Nido**. “Se da cuando en la recta final de la gestación la mujer tiene una tendencia exagerada al orden”.



Salud

HAZ LAS PACES CON EL DENTISTA

Sialorrea (hipersalivación), gingivitis, caries, granulomas... Son algunos de los problemas bucales a los que te puedes enfrentar durante estos nueve meses. Lo sabemos, provocan dentera con solo leerlos, así que toma nota de los consejos de la doctora Cristina Marès, odontopediatra de la Clínica DEN, y no permitas que estas molestias te tuerzan el gesto, ¡tienes muchos motivos para presumir de una sonrisa de oreja a oreja!

“Los cambios hormonales que producen estas molestias son difíciles de controlar –dice Marès–, pero sí puedes atacar factores que las agravan, como por ejemplo eliminar la placa dental y el sarro. Por eso **es importante tener una buena limpieza diaria** y realizar revisiones dentales durante toda la gestación”. A la mínima que notes inflamación o enrojecimiento de las encías, en vez de quejarte, ¡llama a tu dentista!

“**La gingivitis del embarazo es la condición clínica más frecuente, aparece hasta en el 75% de las futuras mamás**”, indica. Las caries también son la pesadilla de muchas embarazadas. “El reflujo gastroesofágico y el cambio en la composición de la saliva aumentan la proliferación bacteriana. Si, además, le sumamos una higiene pobre y una dieta rica en carbohidratos, que genera ácidos, se propicia todavía más la desmineralización de los tejidos desarrollando lesiones cariosas y erosión dental”, dice la especialista. La revolución de las hormonas puede ser la culpable del aumento de la salivación, “aunque este incómodo trastorno también se asocia a las náuseas y vómitos del embarazo”. Psst, psst, ¿sabías que este problema desaparece cuando se entra en un sueño profundo? Ya tienes la excusa perfecta para echarte una siesta. Y **ADEMÁS: [7 NUTRIENTES IMPRESCINDIBLES PARA FUTURAS MAMÁS](#)**

HIPERSENSIBILIDAD O, LO QUE ES LO MISMO, 'ME HA POSEÍDO UN GREMLIN'

Estás tan contenta de haber encontrado la cuna que querías de oferta... ¿Cómo? ¿Que ahora ese rosa te parece demasiado salmón y lo pagas con la dependienta? Hola, cambios de humor. “Esto se atribuye a **las hormonas, fundamentalmente a una mayor producción de progesterona**”, apunta el doctor Serra, de Dexeus Mujer. Si en tu caso, en vez de un Gremlin, crees que te estás convirtiendo en **el enanito Dormilón de Blancanieves**, aquí vuelve a entrar en juego la progesterona. **NO TE PIERDAS: [CONSEJOS PARA RECUPERARTE DEL PARTO](#)**

Así lo afirma el doctor Javier Albares, neurofisiólogo clínico y director de la Unidad del Sueño del Centro Médico Teknon. Tus sentidos también pueden alterarse, de ahí que seas capaz de oler lo que está cocinando tu vecina o que ahora aborrezcas tus cereales preferidos. “**La hipersensibilidad a los olores** y la disgeusia (cambios en la percepción del gusto) se puede producir por el edema que afecta a las mucosas, entre ellas la nasal y las papilas gustativas”, apunta el doctor Serra. ¿Y qué hay de los antojos? Sentimos decirte que tu nueva obsesión por las fresas de Huelva desde que estás embarazada no tiene mucha justificación. Al menos es lo que opina la mayoría de la comunidad científica.



Belleza

LA BELLA... ¿O LA BESTIA?

Cómo puede ser que tu suegra haya adivinado que tienes un bebé a bordo? ¡Si llevas una camiseta XXL y tu tripita todavía es la mar de discreta! Ajá, puede que te haya delatado lo que se conoce como **“cara de embarazada”**, que viene a ser cuando el rostro se redondea. ¿O quizás haya sido tu pelo? Prepárate porque este se independizará. Así, sin referéndum ni nada. Eso sí, esta emancipación puede ser para bien o para mal, tal y como explica el doctor Serra, de Dexeus Mujer. “El cabello modifica su ciclo de nacimiento y caída”, comenta. ¿Qué significa esto? Que, dependiendo de la mujer, puede lucir una melena de cine o un cabello de película de serie B. **NO TE PIERDAS [CÓMO CONTROLAR TUS HORMONAS PARA QUE NO SE TE CAIGA EL PELO](#)**

“Durante estos nueve meses es posible que se frene la caída, pero que luego se produzca de forma más marcada en el posparto debido a **la falta de hierro**. Pero también puede ocurrir el efecto inverso en otras embarazadas”, puntualiza el experto. Sea como sea, cuida tu salud capilar utilizando productos adecuados, mantén una dieta equilibrada que nutra tu melena desde dentro y, si quieres apostar por suplementos, no olvides consultarlo con tu médico antes de ingerir cualquier pastilla, por inocua que parezca. **La máscara del embarazo, o cloasma**, que se manifiesta con manchas faciales, y el oscurecimiento de otras zonas, como la línea alba o los pezones, son otros indicios de que estás en estado. “Este incremento de la pigmentación se debe a los cambios hormonales”, apunta Serra.

MUCHO MÁS HERMOSA

Durante estos meses te crecerá el útero. Vale, por muy primeriza que seas, esto ya lo sabías, ¿verdad? **Para ser más exactas, pasará de pesar 70 g a más de 1 kg y multiplicará el volumen de su cavidad hasta por mil.** ¿Pero y si te decimos que después de la buena nueva del predictor te aumentarán muchas más cosas además de la barriga? Sí, no solo deberás hacer hueco en el armario para los vestidos de premamá, tendrás