

Una guía para el inicio del embarazo

Las cosas más importantes que debes hacer tras enterarte que estás embarazada

- Calcula tu fecha de parto**
Entérate de la tan ansiada fecha en que nacerá tu bebé. Aunque ten en cuenta que la mayoría de las mujeres dan a luz una o dos semanas antes o después de la fecha prevista. Puedes usar nuestra Calculadora de la fecha de parto.
- Analiza tus finanzas**
Tener un bebé no es barato y criarlo tampoco. Siéntate con tu pareja y analicen su situación financiera y los gastos que se aproximan.
- Elige al médico**
Selecciona a tu médico o partera y concerta tu primera consulta prenatal. Si no estás segura si debes elegir un doctor o una partera, estos consejos te serán súper útiles.
- Suscríbete a nuestros boletines de embarazo. ¡Son gratis!**
Recibe boletines semanales gratis directamente a tu correo electrónico, sobre el desarrollo de tu bebé y sobre los cambios que estás experimentado. Te puedes registrar aquí.
- Prepara tu cuerpo**
Asegúrate de consumir suficiente ácido fólico y de tomar tus vitaminas prenatales. Lleva una alimentación sana y duerme lo más que puedas. Y no te olvides de hacer ejercicio, pero asegúrate de que sean actividades seguras de hacer durante el embarazo.
- Únete a un club de nacimiento**
Habla en nuestros foros con otras mamás que esperan a su bebé el mismo mes que tú. Encuéntralas aquí.
- Evita lo que puede ser dañino**
Habla con tu médico para que te informe sobre los alimentos, medicamentos y actividades que debes evitar. Limita tu consumo de cafeína y evita el tabaco y el alcohol.
- Descarga gratis nuestra aplicación móvil sobre el embarazo**
Encontrarás información a la mano sobre tu embarazo. Incluye una lista de actividades, recordatorios importantes, videos increíbles sobre el desarrollo de tu bebé y muchísimo más. Descárgala aquí.
- Prepárate para los primeros síntomas**
Podrías empezar a sentir náuseas, vómitos, fatiga, antojos, ganas frecuentes de orinar y muchos otros síntomas. Sin embargo, no todos los síntomas les ocurren a todas las embarazadas.
- Comienza a pensar en nombres de bebé**
Encontrar el nombre perfecto puede ser difícil, pero tenemos muchos consejos e ideas para ayudarte a tomar la mejor decisión. Consulta nuestro Buscador de nombres para bebés.
- Decide cuándo darás la noticia**
Tal vez quieras esperar a que pase el primer trimestre, cuando el riesgo de aborto espontáneo se reduce, para informar a tus familiares, amigos y compañeros de trabajo sobre tu embarazo. O bien, quizás quieras anunciar la maravillosa noticia de inmediato.
- Consulta nuestra Guía esencial del embarazo**
Esta guía te ayudará a organizar todas las tareas que llevarás a cabo en estos meses, desde consultas médicas prenatales hasta la preparación del dormitorio del bebé. Consíguela aquí.
- Espera cambios en tu cuerpo**
Además del crecimiento de tu pancita y senos, podrías experimentar otros cambios como la aparición de acné y la hinchazón de pies y tobillos, por mencionar sólo algunos.
- Consiéntete y siéntete bien**
Disfruta esta maravillosa etapa haciendo cosas que disfrutas y que te gustan. Consulta nuestro Calendario del bienestar, donde encontrarás consejos para que lleves un embarazo saludable además de actividades divertidas que puedes hacer.
- Sigue el desarrollo de tu bebé**
¡Tu bebé está creciendo muy rápido! Puedes seguir semana a semana su desarrollo aquí.