

# GUÍA ESENCIAL DEL PRIMER TRIMESTRE DE embarazo



*Todo lo que necesitas saber si estás embarazada  
(o sospechas que puedes estarlo)*



***Hola, soy Diana***

Enfermera. Futura madre imperfecta.

Y si estás leyendo esto... quizá también  
estés un poco revuelta por dentro.

No te voy a prometer que será fácil.

Pero sí que no vas a estar sola.

Esta guía no es para que te conviertas  
en una "súpermamá".

Es para que entiendas, respires y  
sientas acompañamiento real en el  
primer gran salto del embarazo.





## 1. ¿Estoy embarazada? Primeras señales

*El cuerpo puede darnos señales claras. Estos son algunos de los síntomas más comunes:*

Retraso en la menstruación

Náuseas y vómitos  
(especialmente por la mañana)

Cansancio extremo

Pechos más sensibles o hinchados

Cambios de humor frecuentes

**Cada cuerpo es diferente. Algunas personas no presentan síntomas evidentes, y eso también es normal.**

## 2. ¿Cómo confirmarlo? ¿Y cuándo acudir al médico?

*Puedes hacerte un test de embarazo casero desde el primer día de retraso. Si da positivo, se recomienda:*



Acudir al médico para confirmar el embarazo con un análisis de sangre o ecografía

Iniciar los controles prenatales lo antes posible

### Tu primera visita suele incluir:



Cálculo de la fecha estimada de parto



Análisis de sangre y orina



Consejos básicos para cuidar de ti y del bebé

### 3. ¿Qué sucede en el cuerpo durante el primer trimestre?

*Durante esta etapa, el cuerpo se transforma a gran velocidad:*



**Aumento de hormonas: progesterona y estrógenos**

**El embrión se convierte en feto**

**Aparecen nuevos síntomas como somnolencia, aversión a olores, gases o mareos**

**Todos estos cambios pueden generar miedo, confusión o incomodidad. Y está bien sentirse así. Es parte del proceso.**

## 4. ¿Qué cuidados debo tener? Pilares básicos

*Durante esta etapa, el cuerpo se transforma a gran velocidad:*



### **NUTRICIÓN:**

- Come varias veces al día en pequeñas porciones
- Aumenta el consumo de frutas, verduras y proteínas
- Evita el alcohol, el tabaco y alimentos crudos o poco cocidos



### **DESCANSO:**

- Duerme lo necesario
- Permítete descansar cuando el cuerpo lo pida



### **CONTROLES MÉDICOS:**

- No faltes a tus consultas
- Haz todas las preguntas que necesites



### **SALUD EMOCIONAL:**

- Habla con personas de confianza
- No te exijas estar feliz todo el tiempo
- Busca apoyo si te sientes sobrepasada

## 5. Preguntas frecuentes

*Durante esta etapa, el cuerpo se transforma a gran velocidad:*



### **¿Puedo tener relaciones sexuales?**

Sí, salvo que el médico indique lo contrario

### **¿Es normal tener pérdidas?**

Algunas pueden ser normales, pero siempre consulta

### **¿Puedo seguir haciendo ejercicio?**

Sí, con adaptación y supervisión médica

### **¿Por qué me siento tan rara emocionalmente?**

Las hormonas y el impacto del embarazo afectan mucho el estado de ánimo. Es completamente válido



## 6. Consejos finales y recordatorio emocional

**Confía en tu cuerpo**

**No te compares con otras embarazadas**

**Busca información confiable**

**Pide ayuda si la necesitas**

**Tu salud emocional también es salud prenatal**

## BONUS EXTRA: Un consejo muy personal



*Como enfermera y también como futura mamá quiero dejarte algo que siempre comparto con quienes acompaño:*

- “Si algo no te deja tranquila, no lo minimices. No es exageración: es intuición. Escúchate y busca apoyo.”

Este camino puede ser tan confuso como transformador.

- Si te sientes perdida, con dudas, o simplemente quieres hablar con alguien que te entienda, escríbeme por privado en Instagram: **@DianaBonachela**

Estoy del otro lado para acompañarte sin juicios, desde lo real.

- Y si todavía no formas parte, te invito a unirte a **nuestra tribu**: una comunidad donde hablamos sin filtros, nos contenemos de verdad y recordamos que no hace falta “poder con todo” para estar haciéndolo bien.