

GUÍA ESENCIAL **del segundo trimestre** **de embarazo**



Todo lo que necesitas saber para atravesar esta etapa con más seguridad (y menos culpa)

Soy Diana Bonachela.

Enfermera de día. Madre imperfecta 24/7.

Y sí, si estás leyendo esto... sobreviviste la montaña rusa del primer trimestre *¡eso ya merece una medalla!*.

Ahora arranca otra etapa muy distinta. Más visible. Más comentada. Más emocional.

¡Adiós náuseas, hola energía!

Se va el vómito, pero llega la barriguita. Tu cuerpo se recupera de los "subidones" hormonales, pero calma: el cansancio volverá... Y a la vez que vuelve esa energía, surgen nuevas preguntas.

Y entre cambios físicos y emociones nuevas, te das cuenta:

Tu cuerpo cambia, pero tú también.



Esta guía no viene a decirte cómo deberías sentirte. Viene a ayudarte a entenderte, sin exigencias ni filtros.

Porque no necesitas hacerlo perfecto. Solo necesitas hacerlo a tu manera.

Consejo de enfermera (y futura mamá):

Este trimestre es el respiro antes del sprint.

Vas a tener más energía, más claridad, más ganas de hacer cosas.

Aprovéchalo. Adelanta todo lo que puedas. Planea, ordena, elige.

Porque cuando llegue el tercero, vas a agradecerte haberlo hecho.



1. ¿Qué está pasando en mi cuerpo?

Durante este trimestre suele mejorar el malestar del principio, pero aparecen otros cambios:
Aumenta tu energía ¡por fin!.

- **Empieza a notarse más la barriga.**
- **Puede aparecer acidez, hinchazón o dolor de espalda.**
- **Comienzas a notar los primeros movimientos del bebé ¡emocionante y surreal!.**



¿Aún no lo notas? Tranquila. Hay bebés que no se hacen sentir hasta la semana 24-26. No es una carrera.

Tu útero crece y también tus emociones: alegría, miedo, dudas... todo junto.

Cada cuerpo es distinto. Escucha el tuyo, sin comparaciones. No hay una forma correcta de vivir esto. Solo la tuya.



2. ¿Qué controles y pruebas tocan ahora?

Bienvenida al trimestre donde te van a mirar por dentro, por fuera... y por si acaso. El segundo trimestre es clave en los controles médicos.

Esto es lo más importante:

- **Ecografía morfológica (semana 20 aprox.):** la más detallada del embarazo. Evalúan que todo esté bien con tu bebé (órganos, tamaño, estructura...). Si te apetece, también puedes saber el sexo.
- **Análisis de sangre y orina (segundo cribado)...** y la temida curva de glucosa. Prepárate para beberte un jarabe naranja/amarillo fosforito que no es Fanta, pero sí igual de azucarado. ¿El sabor? Entre jarabe infantil y castigo divino. Pero es importante para detectar diabetes gestacional.
 - **Control de peso, tensión y altura uterina.**
 - **Vacuna contra la tosferina (alrededor de la semana 27).**

Mi consejo como enfermera y futura madre:

Pregunta todo lo que necesites, sin miedo a "parecer pesada". Lo que no se pregunta, se queda dando vueltas en la cabeza.

Truco útil:

Lleva tus dudas anotadas. Te prometo que en la consulta siempre se olvidan justo las que más te inquietan.



3. Cambios emocionales: ¿Por qué me siento así?

Dicen que ahora “deberías estar feliz”. Pero tú...

- Estás más sensible que nunca.
- Te cansas de las opiniones ajenas.
- Te asusta lo que viene (el parto, la maternidad, TODO).
- Y a ratos ni te reconoces: ¿dónde quedó la de antes?

Este trimestre suele ser más “visible” para los demás, pero lo invisible también duele. Tu salud emocional también importa. Y mucho. Necesita tanto (o más) cuidado que tu barriga. Punto.





4. Cuidados reales que sí funcionan

Nutrición:

- Come variado y sin obsesiones.
- El hierro, calcio y omega-3 son claves.
- Controla la acidez con comidas más suaves y fraccionadas.
- Hidrátate a tope: agua, infusiones e incluso caldos.

Movimiento:

- Paseos, natación o yoga prenatal: lo que te haga sentir bien.
- Incorpora ejercicios de suelo pélvico (3xsemana).
- Si hay molestias, consulta antes de moverte.

Sueño y descanso:

- El sueño cambia, intenta mantener rutinas tranquilas antes de ir a dormir.
- Almohada de embarazo + siestas express.
- Cojines de embarazo pueden ayudar mucho.
- Lado izquierdo al dormir = mejor circulación.

Vínculo con el bebé:

- No necesitas hablarle 24/7.
- Conectar también es permitirte sentir lo que sientas.



5. Preguntas frecuentes



¿Puedo tener relaciones sexuales?

Sí, si el embarazo es de bajo riesgo y te apetece. El útero está más estable y el flujo sanguíneo genital aumenta el placer.

¿Es normal que me duelan las costillas?

Sí, porque el útero sube y empuja el diafragma. Prueba posturas inclinadas hacia adelante, masajes suaves y respiraciones profundas.

¿Y si tengo ansiedad o me siento triste?

No es debilidad. Pide ayuda emocional si lo necesitas, únete a nuestra tribu y verás que estamos todas igual. La salud mental importa tanto como tu tensión arterial.

¿Cuándo empieza el tercer trimestre?

Alrededor de la semana 28. Prepárate para más peso, más emociones y... ¡nueva fase de patadas XXL!



6. Consejos finales y recordatorio emocional

- 
- **Confía en tu intuición.**
 - **No hay una forma correcta de vivir el embarazo.**
 - **Cuidarte también es permitirte descansar, decir que no y priorizarte.**
 - **No estás siendo egoísta, estás siendo humana.**



BONUS EXTRA: Un consejo muy personal

Como enfermera (y futura mamá), sé que este trimestre es una pausa antes del gran salto.

No te obsesiones con tenerlo todo a punto.

Lo más importante no es lo que prepares fuera, sino lo que estás viviendo por dentro.



Si necesitas hablar, desahogarte o hacer una pregunta (aunque te parezca tonta), escíbeme por privado en Instagram: **@DianaBonachela**.

Aquí nadie espera que puedas con todo. Solo que te permitas sentir, vivir y cuidar de ti. Eso ya es mucho. Y es suficiente.

ÚNETE a nuestra tribu en Instagram
@DianaBonachela

Aquí hablamos sin filtros, intentamos sobrevivir, nos apoyamos y recordamos que la maternidad no se trata de ser perfecta, sino de ser reales