

Guía esencial del Tercer Trimestre **de embarazo**



Lo que **NADIE** te dice y sí
NECESITAS saber para
cruzar este tramo final
con cabeza fría y
corazón valiente.



Hola, soy Diana.
Enfermera de día. Madre
imperfecta 24/7.

Si has sobrevivido a dos trimestres y aún estás aquí... ¡enhorabuena!
Este último tramo del viaje puede sentirse **infinito, agotador** y
cargado de **loopings**. Pero **no estás sola**.

Esta guía no pretende que seas una madre
"ejemplar".

Está hecha para que respires, entiendas cada cambio que viene... y te
sientas acompañada



Descarga esta guía, guárdala y vuelve a ella cuando necesites
un **respiro** o un **recordatorio** de que aquí, en la Tribu Imperfecta,
nadie te juzga.



1. Cambios en tu cuerpo: ¿qué puedes esperar?

A medida que el bebé crece, tu cuerpo se adapta con intensidad.

- **Aumento de peso y barriga modo XXL**
- **Dolor lumbar, acidez, hinchazón de piernas y pies**
- **Sensación de fatiga, insomnio y dificultad para respirar.**
- **Contracciones de Braxton Hicks: ensayos de parto, indoloras.**
- **Cambios emocionales: ansiedad, impaciencia y llantos sin aviso.**



Sí, es duro. Pero cada tirón, cada patada, tiene un porqué. Tu cuerpo trabaja a destajo.



2. Controles médicos importantes

Es el trimestre donde aumentan los controles para garantizar que todo vaya bien.

- **Ecografía de tercer trimestre (semana 32-36)**
- **Control de crecimiento fetal y posición del bebé**
- **Evaluación del líquido amniótico y la placenta**
- **Análisis de sangre y orina**
- **Toma de muestra para detectar estreptococo grupo B (semana 35-37)**

Importante: cualquier pérdida, sangrado, dolor persistente o disminución en los movimientos del bebé debe ser motivo de consulta inmediata.



3. Cuidados esenciales para ti y tu bebé

NUTRICIÓN:

- Sigue comiendo en pequeñas porciones frecuentes
- Mantente hidratada (sí, aunque eso implique ir 20 veces al baño)
- Controla el consumo de sal para evitar más hinchazón.

MOVIMIENTO:

- Camina, haz ejercicios de estiramiento o yoga prenatal
- Evita estar mucho tiempo sentada o de pie
- Descansa con las piernas en alto, tus venas lo agradecerán

SUEÑO:

- Usa almohadas para encontrar posiciones cómodas
- Intenta dormir del lado izquierdo para mejorar el flujo sanguíneo

PREPARACIÓN PARA EL PARTO:

- Inicia el plan de parto con tu profesional de salud
- Valora clases de preparación al parto para controlar la respiración, pujo y masaje perineal.
- Habla con tu pareja: define límites, deseos, señales y roles.





4. Preguntas frecuentes

¿Cuándo debo ir al hospital?

Si notas contracciones cada 5 min durante 1h, pérdida de líquido (chorro o goteo), sangrado activo o pataditas fantasma (menos de 10 en 2h).

¿Y si el bebé no se encaja aún?

Tranquila: muchos se colocan en el último tramo. Prueba caminar, hacer sentadillas suaves o mecer la pelvis en una fitball.

¿Me tengo que preparar para la lactancia ya?

No es obligatorio, pero informarte desde ahora te dará más seguridad. No necesitas tener “todo listo”, sino confianza y apoyo.



5. Consejos emocionales y recordatorio final



No te compares con otras embarazadas



Llora si lo necesitas



Celebra cada logro, por pequeño que sea



Pide ayuda sin culpa, a un profesional o a nuestra tribu, no estás sola.



Háblale al bebé: aunque no responda, te escucha.

Si estás cansada, agobiada o con miedo... no significa que no seas buena madre. Significa que eres humana. Y eso es lo que más necesita tu bebé: una madre real.



BONUS EXTRA: Un consejo de mujer a mujer

A esta altura muchos esperan que lo tengas todo bajo control... pero lo más valiente que puedes hacer es decir: "No lo sé, pero estoy aprendiendo. No estoy lista, pero me estoy preparando. No soy perfecta, pero estoy presente."

Si te sientes sola, si necesitas desahogarte o si simplemente te gustaría hablar con alguien que también está como tú, escríbeme un mensaje privado por Instagram @DianaBonachela.

Aquí no hay recetas mágicas. Solo humanidad, empatía... y una tribu que está para apoyarte. Porque no hace falta poder con todo, para estar haciéndolo bien.

