

# Conoce los síntomas desde las 5 semanas de embarazo



A las 5 semanas de embarazo tu cuerpo se prepara para que tu bebé pueda desarrollarse por completo. Conoce los síntomas que puedes experimentar en esta etapa.

Si tienes 5 semanas de embarazo, significa que te enteraste hace poco de tu estado. Probablemente tu primer síntoma fue la ausencia del período menstrual, pero ahora, además podrías estar experimentando nuevas sensaciones físicas y emocionales.

Cada mujer es diferente, por lo que no se puede generalizar lo que se vive en el embarazo semana a semana, sin embargo, existen síntomas característicos entre la semana 5 a la 8.

## Náuseas

Las náuseas, a veces acompañadas con vómitos, es un síntoma que presentan del 50 al 90% de las mujeres alrededor de las 5 semanas de embarazo y son más comunes por la mañana. Las causas de este síntoma no están confirmadas, pero se cree es debido a los cambios hormonales, al tránsito intestinal lento, por predisposición genética o factores psicológicos.

Para contrarrestar el malestar evita mantener el estómago vacío y no comas en exceso. Por otra parte, debido al aumento de estrógenos muchas embarazadas descubren que su olfato se agudiza, por ello debes evitar espacios encerrados donde se acumulen olores que te provoquen náuseas.

## Sensibilidad en los senos

Otro síntoma que podrías experimentar es dolor, sensibilidad o aumento en el tamaño de los senos. Es probable que tus senos presenten venas más visibles, así como un cambio en el color y/o tamaño de las areolas.

## Flujo marrón a las 5 semanas de embarazo

No debes preocuparte, 3 de cada 10 mujeres notan un flujo marrón a las 5 semanas de embarazo. Su color se debe a que contiene sangre vieja, que suele ser más oscura. Te explicamos: el óvulo fecundado se implanta en el útero, el cual está lleno de sangre que en otras circunstancias sería tu menstruación y ahora sirve como alimento del embrión. Cuando esto sucede, es posible que alguna pequeña vena o capilar se rompa, provocando un leve sangrado.

## 8 semanas de embarazo, panza dura

Un síntoma que podría llegar a asustarte es sentir a las 8 semanas de embarazo panza dura. Esto suele ser completamente normal y se debe al aumento de tamaño de tu útero, lo cual también puede provocar que tengas ganas frecuentes de orinar.

### Recomendaciones

**Alimentación.** Sabemos que durante las primeras semanas, las náuseas y vómitos pueden dificultar una buena alimentación, incluso podrías llegar a bajar de peso. Para reducir el malestar procura hacer cinco comidas pequeñas y balanceadas al día, evita comer grasas, alimentos condimentados, azucarados y productos lácteos. No consumas carne y pescado crudo o mal cocinado, cafeína, alcohol y bebidas energéticas. Recuerda que la sana alimentación es importante no solo ahora, sino durante todo embarazo, semana a semana, e incluso durante la etapa de lactancia.

**Descanso.** A las 5 semanas de embarazo debes enfocarte en hacer tus síntomas más llevaderos, descansar lo más posible y no sentirte mal por pedir ayuda a tu familia y amigos cuando lo necesites. Ya tendrás tiempo más adelante para planear la llegada de tu bebé y conseguir todo lo necesario para su cuidado y desarrollo.

Durante las primeras semanas de embarazo tu organismo se prepara para que tu bebé, que pesa tan solo un gramo, se desarrolle por completo hasta que alcance el tamaño y peso necesarios para nacer. Los malestares que sientes ahora muy probablemente desaparecerán superado el primer trimestre. Descansa, aliméntate y sé paciente: la recompensa será enorme.