

# Agenda De embarazo





“La alegría de una madre

Comienza cuando una vida se agita en el interior y una patadita juguetona le recuerda que ya no esta sola”

# Calendario

## Enero

	L	M	M	J	V	S	D
53						1	2
1	4	5	6	7	8	9	10
2	11	12	13	14	15	16	
3	18	19	20	21	22	23	
4	25	26	27	28	29	30	31

## Febrero

	L	M	M	J	V	S	D
5	1	2	3	4	5	6	7
6	8	9	10	11	12	13	
7	15	16	17	18	19	20	
8	22	23	24	25	26	27	

## Marzo

	L	M	M	J	V	S	D
9	1	2	3	4	5	6	7
10	8	9	10	11	12	13	
11	15	16	17	18	19	20	
12	22	23	24	25	26	27	
13	29	30	31				

## Abril

	L	M	M	J	V	S	D
13				1	2	3	
14	5	6	7	8	9	10	
15	12	13	14	15	16	17	
16	19	20	21	22	23	24	25
17	26	27	28	29	30		

## Mayo

	L	M	M	J	V	S	D
17						1	
18	3	4	5	6	7	8	9
19	10	11	12	13	14	15	
20	17	18	19	20	21	22	23
21	24	25	26	27	28	29	
22	31						

## Junio

	L	M	M	J	V	S	D
22		1	2	3	4	5	6
23	7	8	9	10	11	12	
24	14	15	16	17	18	19	
25	21	22	23	24	25	26	
26	28	29	30				

## Julio

	L	M	M	J	V	S	D
26				1	2	3	
27	5	6	7	8	9	10	
28	12	13	14	15	16	17	
29	19	20	21	22	23	24	25
30	26	27	28	29	30	31	

## Agosto

	L	M	M	J	V	S	D
30						1	
31	2	3	4	5	6	7	8
32	9	10	11	12	13	14	
33	16	17	18	19	20	21	
34	23	24	25	26	27	28	29
35	30	31					

## Septiembre

	L	M	M	J	V	S	D	
35				1	2	3	4	5
36	6	7	8	9	10	11		
37	13	14	15	16	17	18		
38	20	21	22	23	24	25	26	
39	27	28	29	30				

## Octubre

	L	M	M	J	V	S	D
39					1	2	
40	4	5	6	7	8	9	10
41	11	12	13	14	15	16	
42	18	19	20	21	22	23	24
43	25	26	27	28	29	30	31

## Noviembre

	L	M	M	J	V	S	D
44	1	2	3	4	5	6	7
45	8	9	10	11	12	13	14
46	15	16	17	18	19	20	21
47	22	23	24	25	26	27	
48	29	30					

## Diciembre

	L	M	M	J	V	S	D
48		1	2	3	4	5	
49	6	7	8	9	10	11	12
50	13	14	15	16	17	18	
51	20	21	22	23	24	25	26
52	27	28	29	30	31		



Nutrientes  
Esencia  
les

# Nutrientes esenciales en el embarazo

Nutrientes  
encuentras

es importante porque

donde la

Proteína

Uno de los principales motivos por el que debes tomar la cantidad adecuada de proteínas durante el embarazo es porque ayudan a que el feto se desarrolle correctamente. Intervienen en la creación de nuevos tejidos, como por ejemplo, en el desarrollo del cerebro, en la formación de los músculos y, en general, en el crecimiento del bebé.

De origen animal en carnes, huevos, pescados y productos lácteos. De origen vegetal en cereales, pan y leguminosas. Idealmente tu dieta deberá componer 50 gr. De proteína de vegetal y 50 gr. De origen animal 150 gr. De carne, pescados o ave.

carbohidrat  
os

Suministro energía.

En el pan, cereal, arroz, patatas, legumbres. Se sigue el equivalente a dos platos de legumbres y un plato de arroz semanal y comer 4 Rebanadas de pan integral diariamente

Calcio

Ayuda a formar huesos y dientes fuertes. (aprox. 4 vasos de leche)  
El calcio interviene en la formación del esqueleto del feto. Durante el embarazo necesitas tomar 1500 mg. Por día y si amamantas, 2000 mg.

En la leche, queso, sardinas, espinaca, grano de soya, perejil, cacao, avena, repollo y brócoli. Procura beber 1 litro de leche a diario o toma su equivalente en Productos derivados de ella

Hierro

Ayuda a producir los glóbulos rojos que suministran oxígeno a tu bebé  
Y también evita la fatiga.  
Se estima que el 20% de las mujeres no tienen reservas suficientes de hierro. Por eso el ginecólogo te recomendará un suplemento a partir del cuarto o quinto mes del embarazo

En carnes rojas magras, espinacas, panes y cereales de harinas integrales, pescados, huevos, perejil. El hierro se asimila mejor si se asocia a la vitamina C (jugo de limones o naranja). Por otra parte el café y el té frenan su absorción



# Nutrientes esenciales en el embarazo

Nutrientes  
encuentras

es importante porque

donde la

Vitamina  
A

Forma una piel saludable y ayuda a la vista. También contribuye al crecimiento de los huesos

En verduras de hojas verdes oscuras, perejil, espinaca, lechuga, zanahorias y tomate, frutas (duraznos y damascos). Pescados de agua salada, huevos y productos lácteos.

Vitamina C

Promueve la salud de las encías, dientes y huesos. Ayuda a que el organismo absorba el hierro.

Previene los resfriados. Se destruyen con la cocción, pero se conserva en el proceso de congelación.

En las frutas y legumbres frescas. Sobre todo tomate, perejil, repollo brócoli, cítricos, frutillas, frambuesas, kiwi y arándanos.

Vitamina D

Necesaria para la adsorción de calcio y el fortalecimiento de los huesos, su aporte alimenticio es secundario en comparación con la biosíntesis que se realiza bajo los efectos del sol.

En la leche entera, yema del huevo y mantequilla. Cuando tomes productos lácteos, procura ingerir la grasa que contiene vitamina, A y D

Vitamina E

Interviene en la formación de glóbulos rojos y generación de tejidos cutáneos.

Su fuente principal son los aceites vegetales, cereales y frutos secos, como las avellanas y almendras, leche, huevos y mantequillas

Vitamina K

Interviene en la formación de glóbulos rojos y generación de tejidos cutáneos.

Todas las verduras con hojas verdes las contienen. Al igual que las carnes y el hígado.

# Nutrientes esenciales en el embarazo

Nutrientes  
encuentras

es importante porque

donde la

Vitamina  
A

Forma una piel saludable y ayuda a la vista. También contribuye al crecimiento de los huesos

En verduras de hojas verdes oscuras, perejil, espinaca, lechuga, zanahorias y tomate, frutas (duraznos y damascos). Pescados de agua saladas, huevos y productos lácteos.

Vitamina C

Promueve la salud de las encías, dientes y huesos. Ayuda a que los organismo, absorba el hierro.

Previene los resfríos. Se destruyen con la cocción, pero se conserva en le proceso de congelación.

En las frutas y legumbres frescas. Sobre todo tomate, perejil, repollo brócoli, cítricos, frutillas, frambuesas, kiwi y arándanos.

Vitamina D

Necesaria para la adsorción de calcio y el fortalecimiento de los huesos, su aporte alimenticio es secundario en comparación con la biosíntesis que se realiza bajos los efectos del sol.

En la leche entera, yema del huevo y mantequilla. Cuando tomes productos lácteos, procura ingerir la grasa que contiene vitamina, A y D

Vitamina E

Interviene en la formación de glóbulos tojos y generación de tejidos cutáneos.

Su fuente principal son los aceites vegetales, cereales y frutos secos, como las avellanas y almendras, leche, huevos y mantequillas

Vitamina K

Interviene en la formación de glóbulos tojos y generación de tejidos cutáneos.

Todas las verduras con hojas verdes las contienen en. Al igual que las carnes y el hígado.

# Nutrientes esenciales en el embarazo

Nutrientes  
encuentras

es importante porque

donde la

Vitamina  
B6

Ayuda a producción de glóbulos rojos, y a la vitamina antihemorrágica que se administra al bebe cuando nace.

En el hígado de vaca, carne de cerdo, jamón, cereales integrales: plátanos, trigo, levadura, huevos, productos lácteos, verduras y pescados

Vitamina  
b12

Mantiene el sistema nervioso. Se necesita para glóbulos rojos

El hígado, carne, pescado, ave, leche, (proviene únicamente de los alimentos de origen animal)

Ácido fólico

Es una vitamina esencial para el desarrollo del bebe. Particularmente en los primeros meses de gestación, es necesario para la producción de sangre y proteína. Contribuye a las funciones de algunas enzimas y previene las malformaciones del tubo neural. Su carencias esta asociadas con los desprendimientos prematuros de la placenta, vómitos, hemorragias y borts espontáneos

En verduras de hojas verdes, frutas y vegetales amarillo obscuro, hígado, legumbres y frutos secos. Cereales integrales, queso, espárragos, huevos, cítricos, kiwi, frutillas y melones.

Fósforo

Las necesidades del fosforo se incrementan a partir del tercer más de gestación y también es indispensable en la formación del esqueleto del embrión.

En productos marinos que lo contienen en abundancia, carne de vacuno, aves, maní, nueces, y cereales



# Nutrientes esenciales en el embarazo

Nutrientes  
encuentras

es importante porque

donde la

**Fibras**

Son elementos de origen vegetal, que resisten al proceso de digestión. Absorben el agua y contribuyen a facilitar el tránsito intestinal, que más lento en el caso de la mujer embarazada.

Todas las frutas y legumbres son ricas en fibras, al igual que los cereales y el pan

**Magnesio**

Interviene en la generación y reparación de tejidos, así como en la transmisión de impulsos nerviosos y en la actividad muscular, en el aprovechamiento de los nutrientes que contienen los alimentos en el buen funcionamiento del corazón

En cereales y frutos secos como las almendras, las nueces y las avellanas, también en pescados y mariscos

**Grasa**

Si bien proporciona energía de larga duración para el crecimiento y ciertas materias grasas son indispensables para el correcto desarrollo de su bebe su consumo no debe superar el 30% de tu dieta diaria. Sin llegar a suprimirla totalmente, es necesario limitarla.

En carnes, productos lácteos, frutos secos, mantequilla de maní, margarinas, aliños, aceites vegetales y pescados. evita las grasas saturadas: grasas de carne y aceites difícil de digerir.





# Controles Prenatales

# Datos Médicos

Nombre del obstetra: .....

Teléfono consulta: .....

Nombre de Matrona: .....

Clínica o Hospital: .....

Dirección: .....

Seguro medico .....

En caso de emergencia

llamar a: .....

Importante:



# Controles prenatales

Fecha

Profesiona  
l

Especialida  
d

Edad  
Gestacion  
al

IMC

Diagnostico  
Nutricional

Altura  
uterina

Acompañant  
e

Próximo Control:





# Ecografías



# Ecografías

Fecha de examen: \_\_\_\_\_

Edad gestacional: \_\_\_\_\_

Mide: \_\_\_\_\_

Pesa: \_\_\_\_\_

Fecha de examen: \_\_\_\_\_

Edad gestacional: \_\_\_\_\_

Mide: \_\_\_\_\_

Pesa: \_\_\_\_\_



# Nombres Favoritos

# Nombres favoritos

Si es Niña:

Nombre preferido por mamá

Por qué

1

2

Nombre preferido por mamá

Por qué

3

4

Si es Niño:

Nombre preferido por mamá

Por qué

1

2

Nombre preferido por mamá

Por qué

3

4



# Baby Shower

# Baby Shower

## Paso para organizarlo

### 1. Fecha y hora del evento

Lo ideal es que el evento sea entre el mes 7 y 8 de gestación, así, tienes la ventaja de saber si el bebé será niño o niña, la mamá podrá estar aún estar activa y al mismo tiempo podrá lucir su pancita, cosa que todos los invitados querrán ver.

### 2. El lugar donde se llevará a cabo

Lo más importante es buscar un sitio que sea cómodo para todas, en especial para la futura mamá, algunas deciden un restaurante para desayunar, un jardín pequeño si el clima así lo permite o el interior de una casa. Sea donde sea, elige un sitio que se adecue al número de invitados, a los elementos que colocarás y al tiempo que pretendes que dure.

### 3. ¿A quién invitar?

Invitar a las personas adecuadas pareciera sencillo, pero no siempre lo es, tienes que pensar en los más allegadas a la futura mamá, es un evento íntimo y muy personal, te recomendamos dividir los círculos sociales: familia y amigas, amigas o trabajo. La idea es que tanto la mamá como los invitados se sientan cómodos y en confianza.

Si quieres que el Baby Shower sea mixto, está bien, de ser así, tienes que ser aún más cuidadosa con los invitados. Una cantidad ideal es alrededor de 20 personas, así todos pueden interactuar.



# Baby Shower

## Paso para organizarlo

### 7. ¿Qué tema elegir?

Más que un tema, puedes adecuar todo al color que represente si será niño o niña, nuestra recomendación es optar por colores pasteles, alusivos a los bebés. Hay tiendas especializadas en artículos para decorar un Baby Shower, sin embargo, si quieres ahorrar, puedes visitarlas, llevarte ideas y hacerlos tú misma.

Elementos que no deben de faltar en la decoración: cigüeñas, chupones, biberones, carriolas. Incluso puedes decorar con el nombre del bebé, si es que ya lo decidieron.

### 8. ¿Cuándo abrir los regalos para el Baby Shower?

El mejor momento es al final del evento, cuando todos terminaron de comer; puede ser durante el postre o pastel, ya cuando todos estén tranquilos y pueden ver los regalos que la futura mamá recibió.

### 9. Dar o no recuerdos

Esto depende de ti, no es obligatorio, pero es un lindo detalle. Lo ideal es que sea algo que le sirva a los invitados: una vela aromática, un portarretratos, una maceta pequeña, dulces, etc. La intención es que recuerden el evento y esperen con gusto la llegada del bebé, tanto como la futura mamá.

### 10. ¿Qué tal un pastel de pañales para el Baby Shower?

Éste es un plus que adorna de forma creativa el evento, se trata de un pastel de pañales para el Baby Shower que puedes usar como decoración o como regalo. Es algo súper original y lo mejor de todo, ¡necesario!, los pañales nunca le sobrarán a la futura mamá.

# Baby Shower

Día: .....

Hora: .....

Lugar: .....

Notas para no  
olvidar

.....

.....

.....

.....

.....



# Recuerdos de mi Baby Shower





Compras

# Pendientes por comprar







¡Mi  
mes a  
mès!  
Mes

# Posibles cambios durante el embarazo Primer mes.

es el mes que pasa más desapercibido, dado que hasta que no aparece un retraso en la menstruación; no se pueden confirmar las sospechas de embarazo, aunque en algunas mujeres se produce un ligero sangrado en el momento de la implantación.

Además del obvio retraso de la regla, pueden aparecer los primeros.

## síntomas del embarazo.

Estos síntomas son muy variados y no todos se presentan en todas las mujeres, ni tampoco con la misma intensidad y son diferentes en cada embarazo. Estos síntomas pueden ser cansancio, irritabilidad, cambios de humor, náuseas y vómitos.

# Mis Cambios de este mes





Mes a  
mès  
Mes

# Posibles cambios durante el embarazo Segundo mes.

la embarazada ya conoce su estado. Para algunas mujeres son unas semanas muy incómodas por los clásicos síntomas del embarazo, como la náuseas los vómitos, el cansancio.

Durante este mes se mantendrán todos los síntomas que aparecieron en el inicio de la gestación: náuseas, vómitos, cefaleas (dolores de cabeza), cansancio, etc.

## Cambios físicos

La tensión arterial se encuentra algo baja y el volumen sanguíneo del organismo aumenta un 10%, notándose en gran medida en la zona genital, así la vulva y la vagina adquieren un color más oscuro y azulado. Los cambios en los pechos continúan, se hacen más grandes, pesados y sensibles. La areola mamaria se vuelve de un color más oscuro.

El útero aumenta de tamaño, pudiendo provocar molestias y sensación de pinchazos, aunque todavía no se perciben cambios en la zona del vientre. Sin embargo se puede notar el abdomen más ensanchado y los muslos ligeramente hinchados.

En este mes pueden aparecer ardores, estreñimiento y calambres en las piernas.



# Mis Cambios de este mes







Mes a  
m<sup>3</sup>es  
Mes

# Posibles cambios durante el embarazo Tercer mes.

algunos de los síntomas de la gestación empiezan a mitigarse. La mujer se siente cada día un poco mejor, y es probable que note que su cintura se ha agrandado unos centímetros.

las náuseas desaparecen en este mes, sin embargo también tardar más en desaparecer e incluso pueden persistir durante todo el embarazo.

Si además de las náuseas, se mantienen los vómitos y son continuos puede aparecer la hiperémesis gravídica, considerándose una situación grave que requiere ingreso hospitalario.

## Cambios físicos

Pueden aparecer en la cara, denominándose cloasma gravídico. Estas manchas no se puede evitar pero se puede atenuar su aparición evitando la exposición o protegerse adecuadamente frente al sol. Generalmente, suelen desaparecer tras el parto.

En este periodo aparece, en muchas embarazadas, los reflujo y ardores causados por la compresión que ejerce el útero. El útero continúa su crecimiento y ya se encuentra por encima de la pelvis. Este crecimiento provoca molestias pélvicas, un aumento de peso y ya se comienza a notar una cierta tripa. La ganancia media de peso a estas alturas de embarazo es de 2 kg.

# Mis Cambios de este mes





Mes a  
mès  
Mes

# Posibles cambios durante el embarazo Cuarto mes.

El embarazo ya es difícil de ocultar, y por otra parte, el mayor riesgo de aborto ha pasado. Así que ha llegado el momento de disfrutar de este momento tan especial.

La mujer embarazada puede sufrir con frecuencia infecciones bucales y sangrado de encías, denominado gingivitis, por ello es necesario una buena higiene bucodental.

Se producen visibles cambios en la piel por el incremento de melanina, con un aumento en el número de lunares y aparece la una línea más oscura desde el pubis hasta el ombligo, llamada línea alba.

## Cambios físicos

Al final de este mes el útero sigue creciendo y ya se encuentra por debajo del ombligo. Esto provoca que aparezcan molestias a nivel abdominal, la compresión de los nervios de la piernas, produciendo con frecuencia calambres nocturnos y la compresión de la vejiga, aumentando la necesidad de orinar.

A partir de este mes es probable que aparezcan los conocidos antojos, preferencias, en ocasiones extrañas a la hora de comer.

Las probabilidades de aborto a partir de este mes se reducen en gran medida, la placenta completa su formación y algunas embarazadas pueden comenzar a notar los movimientos del feto. Es momento más indicado para comenzar a hacer ejercicio como caminar, natación y el yoga.



# Mis Cambios de este mes





Mes a  
5<sup>o</sup>  
mès  
Mes

# Posibles cambios durante el embarazo Quinto mes.

En este mes se producen dos hechos fundamentales: la ecografía de la semana 20 en la que se analiza detenidamente al bebé y se ve su sexo, pero lo más emocionante es que la madre nota por primera vez las patadas de su bebé. Las molestias y síntomas típicos del inicio del embarazo se hacen más leves. Se produce un aumento de flujo vaginal de un color blanco o amarillento y con una consistencia más espesa de lo normal, es la denominada leucorrea. En la misma zona hay un aumento del flujo sanguíneo proporcionando una coloración más oscura en los labios mayores y menores de la vagina.

## Cambios físicos

Los tobillos y muñecas pueden hincharse, generalmente al final del día y si se está mucho de tiempo de pie. Esto se debe a la compresión de las venas por el útero que dificultan el retorno venoso y los cambios hormonales, favoreciendo la aparición de varices.

El útero sigue su crecimiento y ya se encuentra a la altura del ombligo. A partir de la semana 20 crecerá alrededor de 1 cm cada día. Este crecimiento favorece la aparición de estrías por el estiramiento de la piel.

En este mes ya es normal notar los movimientos fetales, que serán más evidentes durante la noche mientras se está acostada.

Al término de estas semanas el aumento normal de peso se estima en 5 o 6 kilogramos.

# Mis Cambios de este mes





Mes a  
6<sup>es</sup>  
mes  
Mes



# Posibles cambios durante el embarazo Sexto mes.

En el transcurso del sexto mes, probablemente ya hayan desaparecido la mayoría de los síntomas del primer trimestre. El tamaño de la tripa ya es evidente para todo el mundo y los movimiento del feto se notan a diario.

Los pechos han aumentado hasta el triple de su tamaño normal y las areolas son cada vez más grandes, oscuras y pueden aparecer pequeños bultitos. La línea alba (línea que va desde el pubis hasta por encima del ombligo) se hace más evidente por el aumento de melanina en la zona.

## Cambios físicos

El útero se encuentra por encima del ombligo, lo que provoca molestias a nivel costal y púbico. Este crecimiento del útero ejerce presión sobre distintas partes del organismos, como en el estómago produciendo ardores y reflujo en los intestinos produciendo gases, flatulencias y estreñimiento y sobre la vejiga produciendo una aumento en la necesidad de orinar y las infecciones.

A medida que el útero crece, también lo hace el volumen de la barriga provocando que la piel se estire lo que favorece la aparición de estrías, molestias y picores en la zona.

Se produce una sensación de torpeza debido a que el tamaño de la barriga comienza a desplazar el centro de gravedad del cuerpo hacia delante. Para compensar este cambio, se produce una mayor curvatura de la espalda.

Al final de este mes la ganancia de peso es de entre

# Mis Cambios de este mes





Mes a  
7º  
mès  
Mes

# Posibles cambios durante el embarazo Séptimo mes.

La embarazada experimenta algunas molestias por el peso del bebé, como retención de líquidos e hinchazón de piernas y tobillos. Ha llegado el momento de acudir a las clases de preparación a la maternidad y al parto para saber cómo afrontar el posparto.

Pueden comenzar los problemas para conciliar el sueño debido a los cambios hormonales y los movimientos fetales que, incluso, pueden llegar a ser dolorosos en determinadas posiciones. Por ello, el insomnio puede hacer acto de presencia con mayor frecuencia. La postura más adecuada para dormir durante el embarazo es de lado y preferiblemente sobre el izquierdo.

## Cambios físicos

El útero ya se encuentra a unos 10 centímetros por encima del ombligo. La presión del útero sobre la región púbica favorece la aparición de varices. El aumento de peso normal es de unos 9-10 kilogramos, por lo que es bastante normal la hinchazón leve de los tobillos al final del día por la alteración del retorno venoso.

La embarazada puede sufrir una ligera caída del cabello, que se recupera tras el parto, y aumento de vello en zonas como la cara, brazos, piernas, espalda. Así como notar que las uñas crece con mayor rapidez y más quebradizas. Las estrías pueden aparecer con mayor claridad, sobretodo en la zona abdominal, caderas y pechos.

# Mis Cambios de este mes







Mes a  
mères  
Mes

# Posibles cambios durante el embarazo Octavo mes.

El peso del útero puede provocar en la embarazada fuertes dolores de espalda, provocados por el nervio ciático. Además la embarazada notará contracciones, que aún no son de parto. Sirven para que el cuello uterino "ensaye" para cuando el bebé quiera nacer.

En este mes aumentan la probabilidad de padecer dolor en la zona lumbar, un dolor que se puede diseminar por la nalga, el muslo y llegar hasta el pie. Se trata de una ciática producida por la compresión del nervio ciático por la postura que se adopta en el embarazo y por la presión que ejerce el útero.

## Cambios físicos

La presión generada por el útero sobre las venas pélvicas, junto al aumento de los niveles de hormonas sexuales provoca la aparición de varices de distinto calibre y coloración en las piernas.

La presión a nivel pélvico aumenta debido a que el feto comienza a encajarse en el canal de parto, que puede producir calambres y molestias en la vagina, que se inflama y aumenta de tamaño. Además se producirá un aumento en la cantidad de secreción vaginal espesa y de coloración blanquecina.

Durante el transcurso del octavo mes, el útero puede comenzar a ponerse duro con frecuencia, provocando que la barriga adquiera una forma irregular. Se trata de las contracciones de Braxton-Hicks.

# Mis Cambios de este mes





Mes a  
mès  
Mes

# Posibles cambios durante el embarazo noveno mes.

El cuerpo de la embarazada se prepara para el parto. El bebé ya se habrá encajado, la panza se note más baja. Algunas mujeres días antes de dar a luz expulsan el tapón mucoso. puede aparecer un pequeño sangrado. Se trata de un sangrado cervical debido a la dilatación del cuello uterino por el inicio de las contracciones. Con el comienzo de la dilatación también se puede producir la expulsión del tapón mucoso (secreción pegajosa de transparente o de color marrón). Este hecho no es indicativo de que se vaya a producir el parto, todavía puede faltar cierto tiempo.

La fecha probable de parto (FPP) es cuando se cumplen 40 semanas de gestación, sin embargo, el embarazo puede prolongarse hasta la semana 41 o 42. Llegados a esta fecha se trata de un embarazo cronológicamente prolongado y si no se ha producido el parto de manera natural, se debe ingresar a la embarazada para inducir el parto con el fin de evitar posibles complicaciones.

## Cambios físicos

Debido al encajamiento del feto en el canal del parto (entre los huesos pélvicos), la barriga se nota en una posición más baja y el dolor costal pasa a ser púbico. La sensación de cansancio y pesadez es cada vez mayor.

El útero alcanza los 40 centímetros y se sitúa a la altura del esternón.

El peso total ganado a lo largo del embarazo es de entre 11 y 15 kilogramos.



# Mis Cambios de este mes





¡Llego el  
día!

# El nacimiento

Mi primera foto

Mis nombres: .....

Mis apellidos: .....

Mi lugar de nacimiento: .....

Mi fecha de nacimiento: .....

Peso: ..... Medí: .....

Mi color de ojos: ..... Mi color de pelo: .....

Mi descripción de nacimiento: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Mis Recuerdos

# Recuerdos

Mi pie izquierdo

Mi pie derecho

Mi pulsera de identificación

Mi mano izquierda

Mi mano derecha





Mi  
Bautizo

# Mi bautizo

Foto con mis papás

Se realizo el día: .....

En la iglesia: .....

Me acompañaron .....

Me regaron .....

.....

.....



# Mis primeros Meses



Mi primer mes de

Fotos

Fotos



# Notas







