



## ESTAMOS AQUÍ PARA TI

Anchor of Hope se compromete a darle las respuestas que necesita. Sólo usted puede tomar la decisión final sobre su embarazo. Sin embargo, para poder hacerlo necesita información fiable.

### RECURSOS

Web MD: Primer Trimestre de Embarazo



Clínica Mayo: Desarrollo del Feto



Cuidados Personales Durante el Embarazo



Libro de Consulta sobre Huellas Dactilares



### ACLARACIÓN

Esta hoja informativa ha sido concebida únicamente como una herramienta informativa. No pretende ofrecer asesoramiento médico ni sustituir la atención de un médico cualificado.



1018 South Taylor Drive  
Sheboygan, WI 53081



ESTAMOS DISPONIBLES  
24-HORAS AL DIA, 7 DAYS A LA SEMANA  
LLAME/TEXTOS 920-452-4673

# EMBARAZO

## GUÍA DE INFORMACIÓN



LA MEJOR DECISIÓN ES  
UNA DECISIÓN  
INFORMADA

# PRIMERAS 12 SEMANAS

<b>SEMANA 1</b>	Último periodo menstrual. El útero se engrosa para prepararse para el óvulo fecundado.
<b>SEMANA 2</b>	Ovulación y concepción.
<b>SEMANA 3</b>	El espermatozoide y el óvulo se han fusionado y se desplazan por la trompa de Falopio.
<b>SEMANA 4</b>	Fijación al útero. Las células comienzan a dividirse en todos los órganos futuros. Formación del saco amniótico y vitelino.
<b>SEMANA 5</b>	Se forman dos tubos: uno para el cerebro y la médula espinal, el otro para el corazón, que poco después comienza a latir.
<b>SEMANA 6</b>	Comienzan a formarse los ojos, los pulmones, las yemas de las extremidades y el aparato digestivo. Se desarrollan el cerebro y la médula espinal.
<b>SEMANA 7</b>	Las extremidades están brotando. Se forma la lengua. Empieza a crecer el pelo.
<b>SEMANA 8</b>	Cara tomando forma con ojos, nariz, orejas y labio superior. Se forman los huesos. Dedos de manos y pies palmeados.
<b>SEMANA 9</b>	Piernas completamente formadas. Comienza el movimiento. Se forman los órganos reproductores internos.
<b>SEMANA 10</b>	Perfil bien definido. Ojos abiertos. Se forman conexiones cerebrales. Los dedos de manos y pies ya no están palmeados. Empiezan a formarse crestas dactilares por fricción.
<b>SEMANA 11</b>	Se forman las uñas y el iris de los ojos. Comienzan a formarse los gneitales externos.
<b>SEMANA 12</b>	Los riñones empiezan a producir orina y se forman los dientes.

## CONSEJOS DE CUIDADO PERSONAL

- 1** Siga una dieta nutritiva y equilibrada que incluya calcio y hierro en gran medida.
- 2** Beber mucha agua para mantenerse hidratado.
- 3** No se recomienda hacer dieta para perder peso durante el embarazo.
- 4** Continúe con su rutina normal de ejercicios, a menos que su médico le indique lo contrario.
- 5** Su médico puede recomendarle vitaminas prenatales con ácido fólico y hierro.
- 6** No fume, beba alcohol ni consuma drogas ilegales.



- 7** Dése tiempo para descansar.  
No deje de tomar los medicamentos recetados sin consultar a un médico, pero consulte también a un médico antes de tomar cualquier medicamento sin receta.
- 8** Crea un grupo de personas que le apoyen.
- 9** Si es necesario, siga las instrucciones del folleto aborto espontáneo y embarazo ectópico.