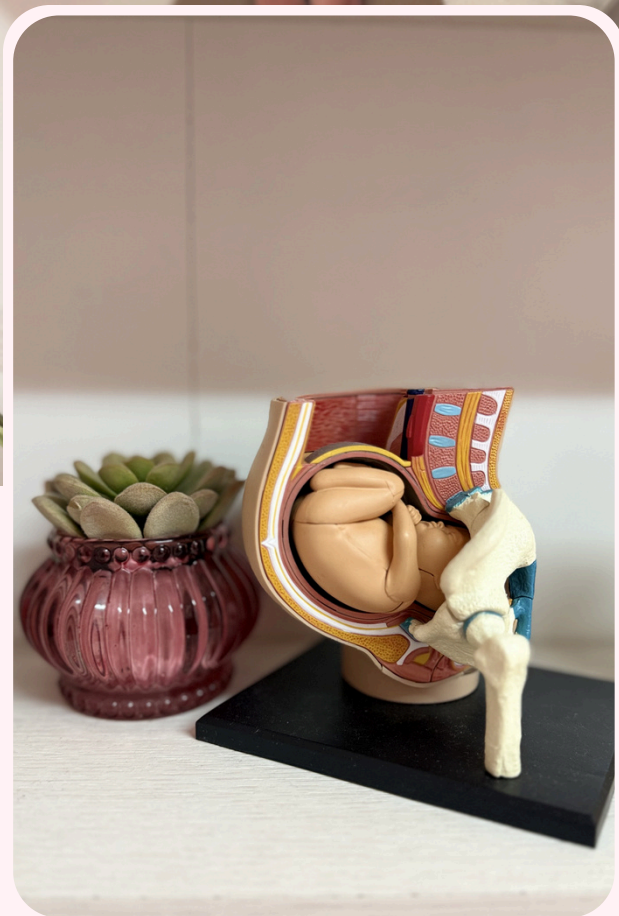


5 cosas que
**NO DEBERÍAS
NORMALIZAR EN
EL EMBARAZO**



Guía básica para entender
algunas señales de tu cuerpo
durante el embarazo

Tu cuerpo cambia mucho durante el embarazo

Muchos síntomas son frecuentes durante el embarazo, pero eso no significa que debas asumir que son “parte normal” del proceso.



Recuerda

Tu cuerpo pasa por cambios físicos, hormonales y posturales importantes.

Aunque algunos síntomas son frecuentes, no todo debería normalizarse o ignorarse.

Muchas mujeres creen que ciertas molestias son “parte del embarazo” y que solo queda esperar, pero entender las señales del cuerpo puede ayudarte a vivir este proceso con más tranquilidad y preparación.

Esta guía reúne algunas señales importantes y pequeños consejos que pueden ayudarte a cuidar mejor tu piso pélvico durante esta etapa.



SEÑAL 1: Los escapes de orina

Muchas embarazadas comienzan a notar escapes al reír, toser, hacer ejercicio o incluso caminar rápido.

Aunque es frecuente, no significa que sea algo que debas simplemente aceptar.

El aumento de presión sobre el piso pélvico y los cambios hormonales pueden influir en estos síntomas.

No debería normalizarse solo porque estás embarazada.

“

Tip CERKIP: Evita aguantar la respiración cuando hagas fuerza, te levantes o cargues peso.

La respiración influye directamente en la presión sobre tu pelvis.

SEÑAL 2: el dolor pélvico intenso

Sentir algunas molestias puede ser parte de los cambios del embarazo, pero el dolor intenso o limitante merece atención.

Dolor al caminar, girarte en la cama, subir escaleras o moverte durante el día puede relacionarse con sobrecarga muscular o cambios en la estabilidad de la pelvis.

Consultar a tiempo puede ayudarte a disminuir molestias y sentirte más cómoda en tu día a día.



“

Tip CERKIP: Cambia de posición con calma, siempre con las rodillas juntas y evita permanecer muchas horas en la misma postura.

SEÑAL 3: Sensación de presión o peso

Algunas mujeres sienten presión intensa en la pelvis o sensación de “peso hacia abajo”, especialmente al final del día o al caminar.

Aunque puede ser frecuente, es importante observar cuándo aparece y cómo evoluciona.

Tu cuerpo entrega señales importantes durante el embarazo y escucharlas también es parte del cuidado.

“Tip CERKIP: Descansar con las piernas levemente elevadas puede ayudar a disminuir la sensación de presión al final del día.



SEÑAL 4: Estreñimiento y dificultad para evacuar

Durante el embarazo, los cambios hormonales pueden hacer más lento el tránsito intestinal.

Pero pujar constantemente o sentir que evacuar cuesta demasiado puede aumentar la presión sobre el piso pélvico y empeorar distintos síntomas.

La postura, respiración, hidratación y hábitos diarios pueden influir muchísimo.



“Tip CERKIP: Apoya completamente los pies sobre un banquillo y lleva levemente el tronco hacia adelante al evacuar.

La postura puede facilitar muchísimo el vaciado.

No deberías sentir que tienes que aguantar todo

Muchas mujeres normalizan síntomas porque creen que “es parte del embarazo”.

Pero entender lo que está pasando y recibir orientación adecuada puede hacer una gran diferencia en cómo vives tu embarazo y recuperación.

Escuchar tu cuerpo, resolver dudas y prepararte también es parte del cuidado prenatal.



¡Gracias!

Si te identificaste con alguno de estos síntomas, una evaluación puede ayudarte a entender qué está pasando.



contacto@cerkip.cl

www.cerkip.cl