Mamavela

El compañero de las 40 semanas

Cada semana del embarazo explicada: cómo crece su bebé, qué hace su cuerpo, qué preguntar en cada consulta.



Muestra gratuita

Uso personal del comprador y su familia; prohibido compartir o revender. Este libro informa y no sustituye el consejo médico.
Preguntas: administration@lacangel.fr

Índice

Contenido 4

1. Bienvenida: cómo usar este compañero 5
   - Escrito para todas las familias 5
   - Cómo está construida cada semana 6
   - Sobre los tamaños y las comparaciones 6
   - Sobre las palabras que usamos 6

Una guía tranquila y con fuentes, pensada para España y México: cada semana contada desde su última regla, cada control y cada ecografía en su sitio, cada teléfono útil donde lo va a necesitar.

Contenido

1. Bienvenida: cómo usar este compañero
2. Cómo se cuenta su embarazo: semanas, días, meses y fecha probable de parto
3. Su seguimiento de un vistazo: controles, ecografías, cribados y vacunas en España y en México
4. El primer trimestre, semana a semana (semanas 4 a 13)
5. El segundo trimestre, semana a semana (semanas 14 a 27)
6. El tercer trimestre, semana a semana (semanas 28 a 40)
7. Listas para marcar, trimestre a trimestre
8. Para su pareja (o para quien camine a su lado)
9. Señales de alarma: cuándo llamar a su matrona, a su médico o a urgencias
10. Mis contactos y mis preguntas
11. Situaciones especiales: gemelos, 35 años o más, reproducción asistida, embarazo después de una pérdida, todas las familias
12. Vocabulario
13. Bibliografía

1. Bienvenida: cómo usar este compañero

Seguramente ya lo ha notado: un embarazo llega con muchísima información y muy poco orden. Una amiga dice una cosa, un foro dice otra, una aplicación le manda cada lunes una comparación con una fruta. Este compañero está hecho para lo contrario: darle un solo lugar, tranquilo y fiable, al que volver cada semana, y dejar el ruido fuera.

Todo lo que lee en estas páginas procede de fuentes que usted puede comprobar. Para España: el Ministerio de Sanidad (cartera común de servicios del Sistema Nacional de Salud, calendario común de vacunación 2026, guías de práctica clínica), la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO) y la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Para México: la Norma Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-2016, que regula la atención del embarazo, el parto y el puerperio en todos los establecimientos del país, y las directrices del Programa de Vacunación Universal de la Secretaría de Salud. Hemos añadido fuentes internacionales reconocidas cuando aclaran un punto sin contradecir las reglas de su país: la guía semana a semana del servicio de salud británico (NHS), el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG), la Organización Mundial de la Salud (OMS), MedlinePlus en español, Cleveland Clinic y estudios publicados en revistas revisadas por pares. Todas figuran en la bibliografía, con su dirección completa y la fecha de consulta.

> **Una promesa importante**
>
> Este libro informa; no sustituye a su matrona, a su médica o médico, a su ginecólogo ni a su hospital. No contiene ningún diagnóstico ni ninguna dosis de medicamento. Si algo le preocupa, no necesita el permiso de ningún libro para llamar. El capítulo 9 le dice exactamente cuándo llamar, y a quién.

Escrito para todas las familias

Sea su primer bebé o su cuarto, lo viva con un marido, con una esposa, con una persona con quien comparte la crianza o sola; haya llegado este embarazo después de meses de búsqueda, con reproducción asistida, con donante o por sorpresa: este libro es para usted. Decimos «su pareja» por comodidad; léalo como «la persona en quien se apoya». El capítulo 8 está escrito para ella, y el capítulo 11 reúne lo que dicen las guías sobre gemelos, embarazo a partir de los 35 años, reproducción asistida y embarazo después de una pérdida.

Tampoco existe una manera «correcta» de sentirse, de dar a luz o de alimentar a un bebé. Una epidural, una cesárea, la leche de fórmula, volver pronto al trabajo: nada de eso es un fracaso, y no encontrará en estas páginas una sola frase que diga lo contrario.

Cómo está construida cada semana

Cada semana, de la 4 a la 40, sigue el mismo ritmo, para que siempre sepa dónde mirar:

- **Su bebé esta semana**: tamaño y desarrollo, según la guía semana a semana del NHS, MedlinePlus, el ACOG y Cleveland Clinic.
- **Lo que puede sentir**: los cambios frecuentes y normales, y los que conviene comentar con su matrona o su médico.
- **¿Es normal? / ¿Cuándo llamar?**: un recuadro breve con las preguntas que más se hacen esa semana.
- **Lo que hay que hacer esta semana**: una lista corta para marcar.
- **Sus controles (España / México)**: las consultas, ecografías, análisis y vacunas que suelen caer alrededor de esa semana.
- **Mis notas**: unas líneas para sus pensamientos, sus preguntas para la próxima cita o, simplemente, cómo se ha sentido.

Sobre los tamaños y las comparaciones

Cada bebé crece a su ritmo, y las medidas de este libro son promedios, no metas. Hasta alrededor de la semana 20, el bebé suele medirse de la coronilla a las nalgas (longitud craneocaudal), porque las piernas están dobladas y son difíciles de ver. A partir de la semana 20, el NHS mide de la cabeza a los talones. Por eso la longitud parece dar un salto entre las semanas 19 y 20: el bebé no ha duplicado su tamaño en una noche, simplemente ha cambiado la regla. Las frutas y verduras de los títulos son solo una imagen para hacerse una idea.

Sobre las palabras que usamos

España y México no siempre llaman igual a las mismas cosas. Cuando cambian, le damos las dos palabras:

En España se suele decir	En México se suele decir
Ecografía	Ultrasonido
Matrona	Enfermera obstetra, partera
Ginecólogo, tocólogo	Ginecoobstetra
Centro de salud	Unidad de medicina familiar, centro de salud
Médica o médico de familia	Médico familiar
Análisis, analítica	Estudios de laboratorio
Cartilla o historia del embarazo	Carnet perinatal, cartilla de la embarazada
Educación maternal	Curso o pláticas de preparación para el parto
Fecha probable de parto (FPP)	Fecha probable de parto (FPP)
Última regla	Fecha de última menstruación (FUM)

En España se suele decir	En México se suele decir
Barriga, tripa	Panza, pancita
Pañales, toallitas	Pañales, toallitas húmedas

Decimos a menudo «su matrona o su médico» porque, según dónde viva, el seguimiento lo lleva una matrona, una médica de familia, un ginecólogo o un equipo. Use el nombre de quien la acompaña a usted. Y llamamos «su hospital» o «su maternidad» al lugar que le hayan indicado para urgencias y para dar a luz.

Fin de la muestra

Gracias por leer hasta aquí. Esperamos que estas primeras páginas ya te sean útiles y que te muestren cómo está hecho el resto del libro: pasos claros, páginas para rellenar y fuentes que puedes comprobar.

El libro completo tiene 71 páginas.

Encuéntralo aquí: https://mamavela.com/es/shop/embarazo-semana-a-semana/

Pago único, PDF al instante.