

Todo sobre las hormonas en el embarazo

A lo largo de tu vida, tu salud y bienestar dependen de las hormonas, ya que estas son las mensajeras químicas que coordinan y controlan las funciones de las células y los órganos de nuestro cuerpo. Cuando estás embarazada, las hormonas juegan un papel especialmente importante, ayudando a proteger y alimentar a tu bebé y preparar tu cuerpo para el parto y la maternidad. Durante cada trimestre del embarazo, pasarás por una montaña rusa de cambios físicos y emocionales gracias al aumento y la disminución de ciertas hormonas.

¿Cómo afectarán estos cambios hormonales a tu cuerpo y tus emociones? Consultá esta guía sobre las hormonas más importantes durante el embarazo, que te guiará a través de lo que hacen y cómo pueden hacerte sentir.

Hormona luteinizante (LH)

Ovulación

Regula los estrógenos

Hormona Folículo-estimulante (FSH)

Ovulación

Estimula la ovulación

Gonadotropina coriónica humana (HCG)

Primer trimestre del embarazo

Estimula el incremento de la producción de estrógenos y progesterona

Náuseas matutinas

Estrógenos

A lo largo de la vida adulta; aumenta en el primer trimestre

Promueve el crecimiento de la placenta

Náuseas matutinas Cambios en el estado de ánimo

Progesterona

A lo largo de la vida adulta; aumenta en el primer trimestre

Ayuda a construir el revestimiento del útero; aumenta el suministro de sangre a los senos y el área de la pelvis

Fatiga Problemas digestivos Cambios en el estado de ánimo

Relaxina

Tercer trimestre

Relaja y prepara los ligamentos para el parto

Relaja las articulaciones y ligamentos Dolor en la pelvis Dilatación durante el parto

Oxitocina

Tercer trimestre y después del embarazo

Ayuda a establecer el vínculo con tu bebé; estimula el flujo de leche durante la lactancia. Las

Crea la sensación de amor y confianza Ayuda a conectar con el bebé Euforia después del parto

formas artificiales de esta hormona se pueden usar para inducir el parto

Prolactina

Tercer trimestre y después del embarazo

Estimula la producción de leche materna

Pechos hinchados Euforia después del parto

Las hormonas cumplen un papel importante para quedar embarazada

Cuando se trata de la fertilidad, hay dos hormonas cruciales: la hormona luteinizante (LH) y la hormona folículo-estimulante (FSH). La LH regula los niveles de estrógeno en tu cuerpo y funciona con la FSH para estimular el desarrollo y la liberación de óvulos.

La CG tiene "Estás embarazada" escrita por todas partes

Poco después de que un óvulo fecundado se adhiere al revestimiento del útero, y la placenta comienza a formarse, tu cuerpo comienza a producir la hormona llamada gonadotropina coriónica humana (HCG). Esta es una de las principales hormonas del embarazo que tu cuerpo producirá en el primer trimestre, y la cantidad de HCG se duplicará cada dos días en esas primeras semanas. La HCG alerta a los ovarios para que dejen de liberar óvulos y también le indica al cuerpo que produzca más estrógeno y progesterona.

Debido a que esta hormona es exclusiva de las mujeres embarazadas y también porque entra en el torrente sanguíneo y la orina, las pruebas de embarazo caseras están diseñadas para detectarla. Tené en cuenta que si estás en las primeras etapas del embarazo, la cantidad de hCG en tu cuerpo puede ser aún demasiado baja para dar un resultado positivo, así que considerá la posibilidad de hacerte otra prueba una semana más tarde, en caso de que todavía creas poder estar embarazada. Entonces, si te estás preguntando de cuántas semanas estás, podés obtener un estimado de tu fecha de parto utilizando la calculadora Pampers de la fecha de nacimiento de tu bebé.

Además del aumento del flujo sanguíneo que te da un aspecto sonrojado, la hCG es responsable de ese especial "resplandor del embarazo". El aumento de la producción de esta hormona, junto con la progesterona, ayuda a que las glándulas de la piel secreten más aceite, dándote así más brillo.

Junto con ese resplandor, los médicos creen que la hCG es una de las hormonas que pueden causar las náuseas matutinas.

Algunas hormonas del embarazo no son exclusivas a este estado

Las principales hormonas que tu cuerpo produce durante el embarazo, el estrógeno y la progesterona, han estado activas desde la pubertad. Trabajando en conjunto, estas hormonas regulan tu ciclo mensual y el desarrollo de las características que te hacen femenina. Al principio del embarazo, los niveles de estas hormonas aumentan semana a semana, y este aumento detiene tu período menstrual y estimula el crecimiento de la placenta. El estrógeno y la progesterona también ayudan a construir el revestimiento de tu útero, aumentan el suministro de sangre al área pélvica y los senos, relajan sus músculos uterinos. Estas son también las hormonas del embarazo detrás de esas intensas emociones y cambios de humor aunque es probable que se reduzcan durante el embarazo. Y una vez que nazca tu bebé, los niveles de estas hormonas disminuirán, lo que a su vez puede contribuir a la depresión posparto en algunas mujeres.

Además, cuando se trata de fatiga y problemas digestivos, es posible que la culpa la tenga la progesterona. Durante los primeros días de tu embarazo, tus niveles de progesterona aumentarán y te harán sentir cansada. Al mismo tiempo, este aumento en la progesterona también entorpece el tránsito de los alimentos a través del sistema digestivo, lo que puede causar gases o estreñimiento.

La Relaxina prepara el cuerpo para el parto

Durante las últimas etapas del embarazo, una hormona llamada relaxina prepara tu cuerpo para el parto. Ayuda a relajar los ligamentos y otras articulaciones en el área pélvica, por lo que la pelvis se puede expandir durante el parto. La relaxina también suaviza el cuello uterino.

La oxitocina te ayuda a vincularte con tu bebé

Apodada "la hormona del amor y la confianza", la oxitocina desempeña un papel para ayudar a formar ese vínculo especial entre la mamá y el bebé. Entonces, como te estás enamorando de tu bebé, debes agradecerle a esta hormona.

Aunque la forma sintética de la oxitocina puede usarse para ayudar a inducir el parto, no hay evidencia de que la oxitocina natural producida por el cuerpo contribuya al proceso del trabajo de parto en sí. Después del embarazo, la oxitocina es una de las hormonas que ayuda a estimular el flujo de leche durante la lactancia.

La prolactina hace que la leche fluya

La prolactina es responsable de desencadenar la producción de leche materna, y tu cuerpo produce esta hormona durante y después del embarazo. Esta hormona iniciará y aumentará la producción de leche, pero el acto de amamantar y extraer leche hace que el cuerpo crea más de esta hormona, lo que a su vez estimula los senos para producir más leche.

En el transcurso de tu embarazo, es probable que experimentes muchos cambios provocados por las hormonas. Tomate tu tiempo para aprender sobre todas las cosas interesantes y maravillosas que las hormonas del embarazo están ayudando a tu cuerpo a alcanzar, y habla de esto con tu pareja también, que está allí para apoyarte en cada paso del camino.

Fuente: <https://www.pampers.com.ar/embarazo/embarazo-saludable/articulo/tu-guia-parasobre-las-hormonas-en-el-embarazo>