Continue

El embarazo es una etapa muy bonita y especial en la vida de la mujer en la que se ve estupenda y radiante. Pero también viene acompañado de una serie de molestias que en unas mujeres se vuelven más agudas que en otras. Una de esas molestias por las que la gran mayoría de embarazadas pasan son los calambres en el vientre. Estos pueden ser totalmente normales o estar causados por algo que implique más gravedad.Si te estás preguntando si los calambres que sientes son normales o no, en este artículo de paraBebés veremos por qué razones dan calambres en el vientre durante la gestación, si es normal o no tenerlos y qué se debe hacer ante estos incómodos calambres en la barriga. Índice La razón dependerá de la etapa del embarazo en la que te encuentres:Durante el primer trimestre, estos calambres son debidos normalmente a que los huesos y los ligamentos se mueven y se estiran para acomodar al feto. Pueden aparecer con un leve manchado que en principio no tiene importancia, ya que puede tratarse del sangrado de implantación.A partir del segundo trimestre lo que produce dolor es el llamado ligamento redondo. Este ligamento es el que se encarga de aguantar el peso del útero, y a medida que va creciendo este va estirándose, pudiendo provocar dolor en la zona baja del abdomen. Las molestias se intensifican especialmente entre la semana 18 y 24 de embarazo.En el último trimestre, a medida que se va acercando la fecha de parto, pueden aparecer estos calambres acompañados de contracciones. Lo más habitual es que la mayoría de los calambres que se producen en el abdomen se encuentren dentro de la normalidad, sobre todo a causa del estiramiento que sufren los ligamentos a medida que el útero se expande. Se pueden llegar a sentir más intensamente después de toser, estornudar o al modificar la posición que se tiene en ese momento.Sin embargo, existen algunos casos en los que estos calambres indican una situación más grave y van a requerir atención médica:Aborto espontáneo. Es la pérdida repentina del embarazo antes de la semana 20, en la que aparecen calambres agudos en el vientre o en la parte baja de la espalda, acompañado por una hemorragia vaginal.Embarazo ectópico. Se produce cuando el óvulo fecundado no anida en el útero, sino en otra parte, generalmente en las trompas de Falopio. Al igual que el caso anterior, también hay calambres y posibles pérdidas vaginales, incluso dolor en los hombros o en el cuello (si la sangre se acumula irritando algunos nervios).Preeclampsia. Es una condición en la que se diagnostica una presión arterial elevada durante el embarazo. Algunos de sus síntomas son dolor de cabeza, dolor en el abdomen, cambios en la visión, entre otros.Parto prematuro. Es el que ocurre antes de la semana 37 de la gestación. Cuando esto ocurre, se nota un aumento de presión en la zona baja del vientre, dolor abdominal, calambres y contracciones.Infección del sistema urinario. Cuando se sufre una infección en este aparato, como la infección de orina, puede provocar dolor al orinar y dolor en la parte inferior del abdomen.Desprendimiento de placenta. Es grave pero poco frecuente. Lo que ocurre es que la placenta se separa antes de tiempo de la pared del útero, por lo que puede suponer un riesgo importante para el bebé, ya que deja de recibir nutrientes y oxígeno. Entre sus síntomas pueden aparecer sangrado vaginal, repentinos calambres o dolor en el abdomen y en la espalda y contracciones. Lo primero que debes hacer es vigilar si esos calambres se acompañan de otros síntomas diferentes, que puedan estar avisando de que algo más grave está sucediendo. En estos casos se tendrá que consultar con el médico:Si el dolor y los calambres son constantes y no desaparecen.Los calambres se acompañan de contracciones.Se observa sangrado vaginal o secreción no habitual.Aparece además dolor en el hombro y/o el cuello.Una vez descartado cualquier peligro y sabiendo que los calambres que sufres son normales, puedes seguir esta serie de consejos que te proponemos a continuación para mitigar las molestias:Cambia de posición cada cierto tiempo. No te mantengas estática, siéntate, túmbate, da un pequeño paseo, como te encuentres más cómoda en ese momento.Disfruta de un baño de agua caliente. Además de disminuir los calambres seguro que consigues un momento de relax.Mantente activa. Practica ejercicio suave con regularidad, evitando el sedentarismo y estar mucho tiempo en la misma postura.Puedes aplicar calor local donde duela. Siempre con precaución de no quemarte la piel.Cuida tu alimentación. Aumenta el consumo de frutas y lácteos, ya que este grupo de alimentos contribuyen a disminuir los calambres en general.Practica yoga. Esta práctica puede ayudar a estirar y hacer más flexibles a los músculos y ligamentos, por lo que minimiza las molestias. Si deseas leer más artículos parecidos a Calambres en el vientre durante el embarazo, ¿son normales?, te recomendamos que entres en nuestra categoría de Salud en el embarazo. Bibliografía Rubio Asensio, T. (2011). Calambres y acidez estomacal como consecuencia del embarazo.Swamy, GK.; Heine, RP. (2018). Dolor pélvico en el primer trimestre del embarazo. Calambres en el vientre durante el embarazo, ¿son normales? Durante el embarazo es común experimentar calambres abdominales y dolores en la zona pélvica, la pelvis y la cadera. Estos dolores, leves o fuertes, pueden ser causados por diversos factores, como el crecimiento del útero y la presión ejercida sobre los nervios genitocrurales. Para aliviar el dolor, se recomienda fortalecer el suelo pélvico con ejercicios abdomino perineales pautados por un fisioterapeuta uroginecológico. ¿Qué son los calambres en la zona pélvica durante el embarazo? Los calambres en la zona pélvica durante el embarazo son **sensaciones dolorosas y punzantes **que se experimentan en la región pélvica, la pelvis y la cadera. Estos calambres o dolores agudos pueden variar en intensidad y duración, y son comunes en las mujeres embarazadas debido a una serie de cambios que ocurren en el cuerpo. Los calambres en la zona pélvica pueden ser causados por el** crecimiento del útero a medida que el bebé crece y se desarrolla**. A medida que el útero se agranda, puede ejercer presión sobre los nervios genitocrurales, lo que resulta en calambres y dolores en la zona pélvica y la cadera. Además, los cambios hormonales durante el embarazo también pueden contribuir a la aparición de calambres en esta área. Es importante destacar que los calambres en la zona pélvica durante el embarazo no necesariamente indican que el parto está cerca. Aunque pueden ser incómodos y dolorosos, en la mayoría de los casos son una parte normal del proceso del embarazo y no representan un riesgo para la salud de la madre ni del bebé. Sin embargo, si los calambres son intensos, persistentes o están acompañados de otros síntomas preocupantes, es importante consultar a un médico o comadrona para descartar posibles complicaciones y recibir la atención adecuada. Cada embarazo es único y es fundamental recibir un seguimiento personalizado para garantizar el bienestar de la madre y el bebé. Causas de los calambres en la zona pélvica durante el embarazo Los calambres en la zona pélvica durante el embarazo pueden ser causados o provocados por diferentes factores. A continuación, se enumeran algunas de las posibles causas: El crecimiento del útero: A medida que el útero se expande para alojar al feto en desarrollo, puede ejercer presión sobre los músculos y los nervios pélvicos, lo que puede provocar calambres. Cambios hormonales: Durante el embarazo, se producen cambios hormonales significativos en el cuerpo de la mujer. Estas fluctuaciones hormonales pueden afectar los músculos y los ligamentos de la pelvis, lo que puede contribuir a la aparición de calambres. Desequilibrios electrolíticos: Durante el embarazo, el cuerpo experimenta cambios en los niveles de electrolitos, como calcio y magnesio. Estos desequilibrios pueden causar calambres musculares, incluyendo calambres en la zona pélvica. Presión sobre los nervios genitocrurales: El crecimiento del útero puede ejercer presión sobre los nervios genitocrurales, que son responsables de la sensación en la zona pélvica. Esta presión puede provocar calambres y dolor en esta área. Actividad física intensa: Realizar actividades físicas extenuantes durante el embarazo puede poner tensión en los músculos de la pelvis y desencadenar calambres en la zona pélvica. Es importante destacar que estos son solo algunos ejemplos de las posibles causas de los calambres en la zona pélvica durante el embarazo. Cada mujer y cada embarazo son únicos, por lo que es posible que existan otros factores individuales que contribuyan a la aparición de los calambres. Ejercicios de Kegel para aliviar los calambres en la zona pélvica durante el embarazo Los ejercicios de Kegel son una excelente forma de fortalecer el suelo pélvico y aliviar los calambres y dolores en esta zona durante el embarazo. Estos ejercicios consisten en contraer y relajar los músculos del suelo pélvico, que incluye los músculos alrededor de la vagina y el ano. Además de acudir a un fisioterapeuta especialista en uroginecología para valorar tu caso individual y pautar los ejercicios específicos que necesitarás para el alivio de tu dolor. Realización de los ejercicios de Kegel Para realizar los ejercicios de Kegel, sigue estos pasos: Encuentra un lugar cómodo y tranquilo donde puedas concentrarte. Identifica los músculos del suelo pélvico: nunca hacerlo cuando estás orinando, puedes producir una infección de orina. Una vez identificados los músculos, contráelos lentamente como si estuvieras sosteniendo la orina. Mantén la contracción durante unos segundos. A continuación, relaja los músculos completamente. Repite estos pasos de contracción y relajación varias veces seguidas. Intenta realizar al menos tres series de 10 repeticiones al día. Beneficios de los ejercicios de Kegel durante el embarazo Realizar los ejercicios de Kegel de forma regular durante el embarazo puede brindar diferentes beneficios, como: Fortalecimiento de los músculos del suelo pélvico, lo que puede reducir los calambres y dolores en esta zona. Prevención de la incontinencia urinaria, algo común durante el embarazo y después del parto. Mejora de la circulación sanguínea en la zona pélvica. Promoción de una recuperación más rápida después del parto. Mayor control durante el empuje durante el trabajo de parto. Recuerda que la constancia es clave para obtener resultados. Mantén una rutina diaria de ejercicios de Kegel para aprovechar al máximo sus beneficios durante el embarazo. Atención especializada para los calambres en la zona pélvica La atención especializada durante el embarazo es esencial para garantizar el bienestar integral de la mujer gestante. Fisiomaternal y sus fisioterapeutas especializados se destacan por ofrecer un enfoque integral que aborda las necesidades específicas de las mujeres embarazadas. Entre las diversas facetas de atención proporcionadas, los ejercicios del suelo pélvico desempeñan un papel crucial. Estos ejercicios, adaptados a las características individuales de cada paciente, no solo fortalecen la musculatura pélvica, sino que también se integran dentro de un plan de tratamiento más amplio diseñado para aliviar molestias como calambres en la zona pélvica: Evaluación personalizada: Los fisioterapeutas de Fisiomaternal realizarán una evaluación detallada para comprender las necesidades específicas de cada mujer embarazada. Esto les permitirá diseñar un programa de ejercicios del suelo pélvico adaptado a la condición física y las metas de la paciente. Enseñanza adecuada de la técnica: Los fisioterapeutas especializados pueden brindar una instrucción precisa sobre cómo realizar correctamente los ejercicios del suelo pélvico, asegurándose de que la paciente esté enfocada en los músculos correctos y evitando posibles errores que podrían aumentar la tensión. Integración con otros tratamientos: En el contexto de Fisiomaternal, los ejercicios del suelo pélvico pueden ser parte de un enfoque más amplio que incluya otras terapias y técnicas diseñadas para abordar específicamente las necesidades de las mujeres embarazadas, como el alivio de la tensión pélvica y la mejora de la función muscular. Seguimiento personalizado: Los fisioterapeutas de Fisiomaternal pueden realizar un seguimiento regular para ajustar el programa de ejercicios según sea necesario, teniendo en cuenta los cambios en el embarazo y la respuesta individual de la paciente. Otros tratamientos para aliviar el dolor en la pelvis y la cadera durante el embarazo Ejercicios de estabilización realizados por un fisioterapeuta Los ejercicios de estabilización realizados por un fisioterapeuta pueden ser de gran ayuda en el alivio del dolor en la pelvis y la cadera durante el embarazo. Estos ejercicios están diseñados para fortalecer los músculos que rodean la pelvis, mejorando la estabilidad y reduciendo la presión sobre las articulaciones. Un fisioterapeuta especializado en embarazo puede evaluar tu situación individual y recomendar los ejercicios adecuados para ti. Siguiendo un programa de ejercicios personalizado, podrás fortalecer los músculos de manera segura y aliviar el dolor. Otros ejercicios y técnicas para el alivio del dolor pélvico durante el embarazo Los ejercicios de estabilización, existen otras técnicas y ejercicios que pueden ayudar a aliviar el dolor en la pelvis y la cadera durante el embarazo. Algunas opciones incluyen: Ejercicio de estiramiento del músculo piriforme: Este ejercicio consiste en cruzar la pierna afectada sobre la otra y luego tirar suavemente de la rodilla hacia el pecho hasta sentir un estiramiento en la zona del glúteo. Ejercicio de elevación de piernas: Acostada de lado, levanta una pierna recta hacia arriba y luego baja lentamente. Siempre con la otra pierna doblada apoyando el pie en el suelo. Repite el ejercicio varias veces y luego cambia de lado. Técnicas de relajación y respiración: Practicar técnicas de relajación, como la respiración profunda y el yoga prenatal, puede ayudar a reducir el estrés y la tensión muscular, lo que puede contribuir a aliviar el dolor pélvico. Terapia de calor: Aplicar calor en las zonas doloridas, ya sea con una almohadilla térmica o tomando un baño caliente, puede proporcionar alivio y relajar los músculos. Recuerda consultar con tu médico, matrona o fisiouroginecologico antes de comenzar cualquier tipo de tratamiento o ejercicios durante el embarazo. Cada mujer es única y es importante recibir un seguimiento personalizado para asegurar la seguridad y el bienestar tanto de la madre como del bebé. No dudes en buscar atención médica si experimentas cualquier síntoma fuera de lo común o si el dolor es intenso o persistente. Dolor pélvico durante el primer trimestre del embarazo Características del dolor pélvico en el primer trimestre El dolor pélvico es un síntoma frecuente en el primer trimestre del embarazo. Puede presentarse como un dolor agudo o similar a los cólicos menstruales. Es importante mencionar que estos dolores pueden aparecer y desaparecer de forma intermitente. La intensidad del dolor varía de una mujer a otra, y las sensaciones pueden ser diferentes. Algunas mujeres pueden experimentar una leve molestia, mientras que otras pueden sentir dolores más intensos y prolongados. Cuándo preocuparse por el dolor pélvico durante el embarazo En la mayoría de los casos, el dolor pélvico durante el primer trimestre del embarazo es normal y no debe ser motivo de preocupación. Sin embargo, es importante prestar atención a ciertos síntomas que podrían indicar problemas más serios. Síntomas de alarma en el dolor pélvico durante el primer trimestre: Sangrado vaginal abundante Dolor intenso y persistente que afecta al abdomen medio o superior Malestar generalizado acompañado de fiebre Dolor al orinar o secreción vaginal anormal Movimientos fetales ausentes o disminuidos Si experimentas alguno de estos síntomas, es importante consultar de inmediato a tu médico. Estos podrían ser signos de complicaciones en el embarazo, como un embarazo ectópico o un aborto espontáneo, y requieren atención médica urgente. En caso de duda o preocupación por el dolor pélvico durante el primer trimestre, siempre es recomendable llamar o acudir al ginecólogo para recibir una evaluación y seguimiento adecuados. Cada embarazo es único y el médico podrá brindarte la orientación necesaria según tu situación particular. Recomendaciones y precauciones ante el dolor pélvico durante el embarazo Consulta con un médico o matrona o fisioterapeuta uroginecologico Cuando experimentes calambres en la zona pélvica durante el embarazo, es fundamental buscar asesoramiento médico. Podrán evaluar tu situación individualmente y proporcionarte las recomendaciones y cuidados necesarios. Ellos serán capaces de determinar si el dolor es normal o si puede ser indicativo de alguna complicación potencial que requiera atención médica inmediata. No dudes en comunicar todos los síntomas y molestias que estés experimentando para recibir la atención adecuada. Importancia de un seguimiento personalizado durante el embarazo Durante el embarazo, es crucial contar con un seguimiento médico personalizado. Cada mujer y cada embarazo son únicos, y es esencial recibir un cuidado individualizado y adaptado a tus necesidades. Un seguimiento regular permitirá controlar el desarrollo del embarazo, identificar posibles complicaciones y aliviar los síntomas. Además, el médico o comadrona podrán brindarte orientación sobre cómo afrontar los calambres en la zona pélvica y proporcionarte las recomendaciones adecuadas para mejorar tu bienestar durante esta etapa. Otras causas de dolor pélvico durante el embarazo y cuándo buscar atención médica El dolor pélvico durante el embarazo puede tener diversas causas adicionales aparte del crecimiento del útero y la presión sobre los nervios genitocrurales. Estas condiciones y factores pueden contribuir al dolor y es importante reconocerlas para buscar la atención médica adecuada si es necesario. Condiciones y factores que pueden contribuir al dolor pélvico durante el embarazo Embarazo ectópico: Un embarazo ectópico ocurre cuando el óvulo fertilizado se implanta fuera del útero, generalmente en las trompas de Falopio. Este tipo de embarazo puede causar dolor pélvico intenso y requiere atención médica inmediata. Aborto espontáneo: Un aborto espontáneo puede ser otra causa de dolor pélvico durante el embarazo. Si experimentas dolor intenso y sangrado vaginal abundante, debes buscar atención médica de inmediato. Infecciones de las vías urinarias: Las infecciones de las vías urinarias pueden causar dolor pélvico, además de síntomas como ardor al orinar y necesidad frecuente de orinar. Es importante tratar estas infecciones para evitar complicaciones durante el embarazo. Cálculos renales: Los cálculos renales son depósitos sólidos que se forman en los riñones y pueden causar dolor intenso en la zona pélvica. Si experimentas un dolor intenso y persistente, especialmente si viene acompañado de sangre en la orina, es necesario buscar atención médica de inmediato. Gastroenteritis: La gastroenteritis, una inflamación del estómago y los intestinos generalmente causada por una infección viral o bacteriana, puede causar dolor abdominal y pélvico. Si tienes diarrea, vómitos y fiebre, debes buscar atención médica para recibir tratamiento adecuado. Síndrome del intestino irritable: El síndrome del intestino irritable es un trastorno crónico que afecta el funcionamiento del intestino y puede causar dolor y molestias en la zona pélvica. Si experimentas síntomas como dolor abdominal recurrente, diarrea o estreñimiento, es recomendable consultar con un médico para obtener un diagnóstico y manejo adecuados. Apendicitis y torsión anexial: La apendicitis, una inflamación del apéndice, y la torsión anexial, un giro o rotación del ovario, también pueden causar dolor pélvico durante el embarazo. Estas condiciones requieren atención médica urgente, ya que pueden tener complicaciones graves si no se tratan a tiempo. Síntomas adicionales que pueden indicar complicaciones y requerir atención médica Además del dolor pélvico, existen síntomas adicionales que pueden indicar complicaciones durante el embarazo. Es importante prestar atención a estos síntomas y buscar atención médica si se presentan: Sangrado vaginal: Si experimentas sangrado vaginal, especialmente si es abundante o va acompañado de dolor intenso, debes buscar atención médica de inmediato. Dolor abdominal intenso y persistente: Si experimentas un dolor abdominal intenso y persistente, especialmente si se localiza en el abdomen medio o superior, es necesario buscar atención médica de inmediato, ya que puede ser un signo de complicaciones graves. Contracciones regulares y dolorosas antes de las 37 semanas de gestación: Si experimentas contracciones regulares y dolorosas antes de tiempo, es importante buscar atención médica, ya que podrían ser signos de parto prematuro. Ante cualquier duda o preocupación, es fundamental consultar con el médico o comadrona para recibir el seguimiento adecuado durante el embarazo y garantizar la salud y el bienestar tanto de la madre como del bebé. En Fisiomaternal podemos ayudarte a aliviar los dolores por calambres abdominales, dolores de cabeza y de espalda. Te ayudamos con ejercicios para fortalecer tu zona pélvica para que tengas un embarazo más feliz y no tengas molestias. Fisiomaternal es una fisioterapia para embarazadas, posparto y bebés que ofrece su ayuda para solucionar problemas que puedas tener. Te ofrecemos nuestros servicios ya sea a domicilio o online para que tu bienestar sea lo más importante. Contáctanos a nuestro WhatsApp y verás que con una rutina de ejercicios puedes solucionar tus problemas de necesidad de orinar, dolores de espalda de final del embarazo, dolores de la parte baja del vientre... Confía en Fisomaternal para reducir el dolor que puedas tener durante y después del embarazo. Artículos relacionados Las punzadas en la parte íntima durante el embarazo pueden deberse a razones anatómicas y hormonales, pues durante el período de gestación, el cuerpo de la mujer experimenta cambios importantes, desde el punto de vista anatómico y funcional. Estas adaptaciones son necesarias para proporcionar el espacio que el bebé necesita para crecer y desarrollarse con éxito. La mayoría de las embarazadas sienten preocupación al presentar molestias o dolores en el interior de la vagina, sobre todo al no saber qué las ocasiona, sin embargo, estos pinchazos suelen ser completamente normales y una señal de que todo está evolucionado de forma correcta.En este artículo de paraBebés, responderemos a la siguiente pregunta: estoy embarazada y siento punzadas en mi parte íntima, ¿qué puede ser? Te explicaremos las principales causas de su aparición. Índice La presencia de pinchazos en la vagina durante el embarazo, pueden ser ocasionados por razones anatómicas y hormonales. A continuación, veremos las causas anatómicas y hormonales de los pinchazos en la vagina en el embarazo:Aumento del tamaño del útero: para mantener al bebé cómodo incrementa el volumen y este ejerce mayor peso sobre el piso de la pelvis y por consiguiente, puede causar presión vaginal y dolor genital.Aumento en la presión vaginal durante el embarazo: los ligamentos son estructuras que sostiene al útero en su lugar. Unen la matriz con los huesos de la pelvis de la gestante. En el embarazo, estos ligamentos se estiran para brindar estabilidad y sostenimiento al bebé, y como todo el aparato genital femenino está en contacto con el útero, su tensión también aumenta y se presenta dolor en zonas más inferiores, como la vagina.Aumento del tamaño del bebé: ejerce presión sobre la pelvis y también en los órganos presentes en el piso pélvico como el útero, la uretra, la vejiga y la vagina. Su debilitamiento puede causar mayor peso en esa área y por consiguiente dolor vaginal.Presión en la parte baja de la cadera y la pelvis: las punzadas en la parte íntima se vuelven más intensas conforme avanza el embarazo, entre el segundo y tercer trimestre, debido a la presión a la que está sometida esta zona. También puede interesarte el artículo Estoy embarazada y me duele el vientre, ¿es normal? Valores altos de la relaxina: esta hormona es producida por el cuerpo lúteo del ovario y por la placenta durante la gestación. Su acción es facilitar el paso del bebé a través de la zona pélvica en el momento del parto, al inducir la relajación de los músculos. Los valores más altos de esta hormona se evidencian al principio del embarazo, porque interviene en la implantación del óvulo fertilizado en el útero, causando dolor muscular y tensión en toda la zona abdominal, incluyendo en la vagina. Los calambres en los genitales son una condición que toda gestante experimenta y que puede afectar el área genital. Se relacionan principalmente con la adaptación en el canal del parto, y la segregación de hormonas maternas. Por lo tanto, si te preguntas si los calambres en los genitales en el embarazo son normales, la respuesta es que sí.Cuando el abdomen inicia su crecimiento, el cuerpo se inclina hacia adelante por efectos de la gravedad y para mantener el equilibrio. Esta condición genera una curvatura fisiológica de la columna vertebral llamada lordosis. La lordosis se acentúa entre el quinto y octavo mes, causando presión en los nervios abdominogenitales y genitocrurales.El nervio genitocrural, también llamado genitofemoral, es un nervio sensitivo que involucra la región genital y la porción superior interna del muslo. Al existir una compresión o fallas en la irrigación sanguínea a esa área, pueden ocasionarse calambres genitales. Si quieres saber más sobre este tema, consulta el siguiente artículo Calambres en el vientre durante el embarazo, ¿son normales? El dolor vulvar en el embarazo es absolutamente normal. Aun así puede ser que pienses lo siguiente: por qué siento punzadas en mi parte íntima si estoy embarazada. A pesar de ser normal, es importante que acudas a un profesional sanitario si el dolor se acompaña de los siguientes síntomas:Sensación de dolor o presión muy intensa por período de tiempo prolongado durante horas o días.Fiebre y/o escalofríos.Sangrado.Dolor al orinar.Vómitos.Diarrea.Náuseas.En este artículo tienes información sobre cómo quitar las náuseas en el embarazo.Infecciones relacionadas con las punzadas en la vaginaEn algunas ocasiones hay causas más graves que requerirán de un tratamiento más específico para no dañar a la madre ni al bebé. Por ejemplo, una infección no tratada puede extenderse por todo el cuerpo y ponerlos en peligro, incluso podría causar un parto prematuro.Si te preguntas cuándo debo preocuparme por el dolor vulvar o pinchazos en la vagina en el embarazo, a continuación, te mostramos las posibles infecciones que pueden derivar de las punzadas en la vagina en el embarazo:Vaginitis: inflamación vaginal causada por la presencia de hongos o bacterias en la vagina.Infección del tracto urinarioApendicitisCistitisCálculos renales Comúnmente, la presencia de punzadas en las partes íntimas son solo consecuencias propias del embarazo. Aun así, en ocasiones, las punzadas en las partes íntimas durante el embarazo son molestas y desagradables. En ese caso, deberás seguir las recomendaciones de un profesional sanitario, entre ellas destacamos las siguientes:Toma suficiente agua para evitar los episodios de estreñimiento y mantener el cuerpo hidratado.Mantente activa durante el embarazo: realizar ejercicios como caminar, te ayudará a mejorar la circulación sanguínea, fortalecer los músculos y mantener una buena postura.Mantén una postura erguida para cargar objetos: no debes cargar objetos pesados.Evita poner en tensión los músculos sacrolumbares: si necesitas levantar un objeto del suelo, usa siempre las piernas, no la espalda y no debes ponerte de cuclillas.Siéntate correctamente, sobre todo cuando debes permanecer sentada mucho tiempo.Acuéstate de lado con las piernas flexionadas al dormir, encorvada y con una pierna extendida y la otra flexionada. En este artículo verás cuál es la mejor postura para dormir embarazada.Realiza cambios de posición con regularidad.Disfruta de baños con agua caliente para relajarte.Las embarazadas con calambres o dolor en la zona íntima constantes requerirán de una evaluación más precisa para determinar las causas de los síntomas. Si deseas leer más artículos parecidos a Estoy embarazada y siento punzadas en mi parte íntima, ¿qué puede ser?, te recomendamos que entres en nuestra categoría de Salud en el embarazo. Bibliografía López E, Ramos E, Martin Y. (2012). Calambres musculares benignos durante el embarazo. Medicina Naturista. 6 (2). 89-92.Parisi L, et al. (2003). Muscular cramps: proposals for a new classification. Acta Neurol Scand. 107 (3) 176-86.Wurcel V. (2007). Tratamiento de los calambres nocturnos en embarazadas. Evid. Actual. Práct. Ambul. 10(2) 61-62. Estoy embarazada y siento punzadas en mi parte íntima, ¿qué puede ser? La pelvis está formada por un conjunto de huesos: el sacro, el coxis, el pubis, los huesos coxales y una articulación llamada sínfisis púbica que une los dos huesos más grandes de la pelvis por delante. Todos ellos forman el llamado canal óseo del parto. Esta articulación, al igual que el resto de las articulaciones pélvicas, se vuelve móvil durante el parto, para permitir el paso del bebé por el canal óseo que forman. La relaxina da movilidad a la pelvis En el embarazo, el canal del parto no debería moverse. Y sin embargo, en ocasiones no es así, porque una hormona empieza a hacer efecto antes de tiempo: hablamos de la relaxina. Al final del embarazo, la placenta empieza a segregar esta hormona precisamente para dar movilidad a las articulaciones de la pelvis y que el bebé pueda salir a través del estrecho canal del parto. Su movimiento antes del parto puede producir dolor en algunas mujeres, que muchas de ellas lo describen como agujetas, especialmente al subir escaleras o una cuesta. La movilidad de la sínfisis del pubis puede producir dolor detrás del vello púbico, generalmente al andar deprisa o cuesta arriba o levantarse bruscamente. Si llegan a separarse los huesos púbicos de ambos lados puede producirse una diástasis de pubis: las mujeres que lo padecen lo refieren como un gran dolor que les impide moverse. Eso sí, no es grave ni pone en peligro la gestación. El tratamiento es la analgesia También conviene acudir a un fisioterapeuta especializado en ginecología que aconsejará una serie de ejercicios para aliviar los síntomas, así como ciertas posturas que te ayudarán no agravar las molestias. A medida que el útero crece dentro del organismo de la madre, notará más dolores o molestias. En el tercer trimestre del embarazo son frecuentes las molestas pélvicas, genitales y las contracciones. El útero y el bebé pueden comprimir los llamados nervios genitocrurales del aparato genital. La presión de estos nervios provoca calambres en los genitales (clítoris, labios mayores y menores y vagina). Otras veces el calambre se irradia hacia el interior del muslo y llega hasta la rodilla del mismo lado. Estos dolores no significan que el parto esté cerca. El tratamiento es también la analgesia. Dolor de las contracciones: cómo interpretarlo Las contracciones no solo aparecen en el parto, sino que el útero “practica” a lo largo de todo el embarazo con las llamadas contracciones de Braxton-Hicks, que se pueden tener incluso cuando no se está embarazada. El útero es un músculo que se mueve, por ejemplo, cuando se tiene la regla; estas contracciones son una de las causas más frecuentes de dismenorrea o dolor de regla. Lo normal es que en el primer y segundo trimestre de gestación se perciban entre 4 a 6 contracciones diarias y el en tercer trimestre unas 10 contracciones por día. Esto aumenta en las gestantes que ya han tenido más hijos y en las gestaciones múltiples de gemelos o trillizos. Es importante recordar que la mujer embarazada no debe estar todo el día controlándose el número de contracciones, a no ser que excedan de lo normal, o que haya otros síntomas que anticipen que el parto esté cerca, como la expulsión del tapón mucoso. ¿Cómo saber si tengo contracciones de Braxton-Hicks? Las contracciones de Braxton-Hicks no son dolorosas, aunque algunas mujeres pueden notar molestias, y lo que la mujer percibe es un endurecimiento del útero. No indican labor o trabajo de parto: La tripa se pone completamente dura y no se pueden hundir los dedos en la misma. Pero si la mujer nota sólo una parte de la tripa dura, lo más probable es que se trate de un pie, una manita, la cabeza o el trasero del bebé, y al acariciarle, modificará su postura y ese bulto duro desaparecerá. Esa sensación suele durar unos 30 segundos y desaparece cuando la mujer cambia de postura. Lo más frecuente es que las contracciones sean irregulares. Es decir que la futura madre note una contracción o dos o tres seguidas y que desaparezca y perciba la siguiente pasadas unas horas. Al final de la gestación pueden ser más molestas y el dolor se localiza entre el vello púbico y el ombligo (hipogastrio) o en la parte inferior de la espalda. Estas contracciones no modifican el cuello del útero, ni lo borran ni lo dilatan, que es lo que define la amenaza de parto prematuro, como veremos más adelante. La matrona Raquel Rey Pastor te cuenta cómo diferenciar las contracciones de Braxton Hincks o falsas de las auténticas de parto. Cómo puedo saber si mis contracciones son de parto Son rítmicas, cada 5-7 minutos durante un tiempo continuo de más de una hora, con intensidad mayor con el paso del tiempo. Pero no hay que fiarse de la intensidad del dolor. Cada mujer tiene un umbral de dolor muy personal y subjetivo: a veces no duele tanto como la mujer cree que debe doler pero ya ha dilatado varios centímetros en su casa. En general, se puede decir que las molestias de parto en la tripa van de arriba hacia abajo o de atrás hacia delante; en ocasiones los dolores de parto están más localizados, por ejemplo, en la zona lumbar, o en la parte baja del vientre. Hipertonía uterina leve o la tripa dura como un balón Durante el embarazo y sobre todo en el tercer trimestre algunas mujeres notan una fuerte presión en la zona baja de la tripa, que pueden confundir con contracciones: es la hipertonía uterina leve. La molestia puede llegar a ser tan fuerte que a menudo, si están caminando, deben detenerse y casi instintivamente se llevan la mano a la tripa. Es uno de los dolores de la zona pélvica más invalidantes. Se produce sobre todo en las embarazadas primerizas y a consecuencia del estiramiento de los músculos del útero, que aumenta de tamaño a medida que el bebé crece dentro de él. Lo normal es que las molestias de la hipertonía uterina leve aparezcan cuando la futura madre ha realiza una actividad física continuada como caminar durante varias horas seguidas o al final del día. Esta molestia se alivia con el descanso. Artículos Relacionados La neuralgia y neuritis intercostal en el embarazo es un dolor punzante en el costado a la altura de las costillas. Aparece al final del segundo trimestre del embarazo, y sobre todo, en los últimos tres meses de gestación. La causa: el útero, que no ha dejado de crecer, comprime los... La pubalgia o el síndrome de sínfisis púbica es el dolor que muchas mujeres embarazadas experimentan en las últimas semanas del embarazo al caminar o girarse cuando están tumbadas. No es nada grave, pero si muy doloroso que a menudo deja postrada a la mujer en reposo. Te contamos en qué... "¿Lo que noto es un dolor normal del embarazo o tengo que ir al médico...?" Los primeros compases del embarazo parecen una enfermedad -con sus náuseas, vómitos y dolores variados-, aunque en realizada no lo son. Sólo si la gestación se complica entramos en el terreno de lo patológico. Te... El dolor mamario y el uterino son inseparables "compañeros de viaje" del embarazo, sobre todo en el primer trimestre. Suelen ser los primeros síntomas de que se está gestando una nueva vida en tu interior. Pero, ¿cómo y por qué se produce ese dolor en el bajo vientre y de mamas en los tres... Creado: 18.05.2024 | 13:42 Actualizado: 18.05.2024 | 14:54 El embarazo es una etapa preciosa pero suele llegar acompañada de algunas molestias. Además de las típicas náuseas y vómitos matutinos, muchas embarazadas también sufren calambres en las piernas, que no solo generan incomodidad sino que también pueden afectar la calidad del sueño. El cansancio es muy común en el embarazo, al principio como consecuencia de las diferentes fluctuaciones hormonales que se producen en el primer trimestre. Luego, el crecimiento del bebé y la presión del útero influyen en que surja retención de líquidos (edema), aumentando el riesgo de hinchazón. Los calambres propios del embarazo son de origen muscular y se originan cuando un músculo se tensiona o se contrae involuntariamente y luego no vuelve a relajarse. Pueden aparecer en diferentes zonas del cuerpo, aunque son más comunes en los pies, las piernas y la ingle. Los calambres suelen aparecer cuando los músculos se sobrecargan demasiado debido a un gran esfuerzo, cuando realizas ejercicio sin estar bien hidratada o si tienes niveles bajos de potasio o calcio. No obstante, durante el embarazo se suman más factores a la ecuación. El aumento de peso, por ejemplo, suele provocar una sobrecarga muscular que facilita la aparición de los calambres. Los cambios hormonales también se encuentran detrás de estas molestias pues hacen que las paredes de los vasos sanguíneos se dilaten, afectando el retorno venoso y linfático, lo cual provoca una retención de líquidos en las piernas que desencadena los calambres. A esto se le suma el peso que ejerce el bebé sobre los vasos de la pelvis, el cual afecta la circulación a las piernas, además de ejercer presión sobre los nervios. Esa es la principal razón por la cual los calambres se intensifican a partir del tercer trimestre, aunque algunas embarazadas comienzan a sufrirlos antes. Flexiona suavemente las piernas para estirar los músculos. Puedes calmar los calambres estirando el músculo de la zona afectada, siempre con suavidad. Si es necesario, ayúdate con las manos aplicando un ligero masaje en la parte agarrotada. Cambia de posición a menudo. Estar demasiado tiempo en una posición, sobre todo de pie o sentada, favorece la aparición de los calambres. Cuando tengas esas molestias, puede ayudarte cambiar de posición. A veces alzar los pies mientras estás sentada o pasar de estar acostada a reclinarte es suficiente para favorecer el flujo sanguíneo y lograr que los músculos se relajen. Un poco de hinchazón es normal durante el embarazo, sobre todo en la parte baja del cuerpo, lo que incluye las piernas, tobillos y pies. ¿Qué podemos hacer para reducirlo? Aplica un poco de calor. El calor facilita la circulación y es ideal para relajar los músculos, por lo que puedes aplicar una toalla caliente o una almohada eléctrica directamente en la zona acalambrada. Luego puedes aplicar un poco de frío, aunque no es necesario que se trate de una bolsa con hielo sino que bastará reposar la pierna sobre el suelo frío. Realiza ejercicio para fortalecer los músculos. Durante el embarazo se recomienda mantener un nivel de actividad física moderada y sistemática, el cual te facilitará además el trabajo de parto. En esos ejercicios, incluye la rotación de los pies, los tobillos y los dedos de los pies. Si no estás acostumbrada a practicar actividad física, caminar será un ejercicio estupendo para mejorar la circulación y favorecer el tono muscular. Elige ropa y calzado cómodos. Los pantalones demasiado ajustados afectan la circulación, por lo que es conveniente que siempre lleves ropa más cómoda. De la misma manera, debes usar un calzado que no te apriete. Lleva una dieta saludable y equilibrada. Una dieta variada no solo le hará bien a tu bebé sino que te ayudará a prevenir los calambres. Los lácteos te aportan suficiente calcio, pero también se puede encontrar en los higos secos, garbanzos, pistachos y judías blancas. Además, es importante que consumas alimentos ricos en potasio, como las bananas, la acelga, las espinacas, las coles de Bruselas y el aguacate. Si los calambres son muy intensos o son cada vez más frecuentes, es conveniente que consultes a tu médico ya que podría tratarse de una condición más seria, como una trombosis venosa. A medida que su bebé crece, la presión que se agrega sobre los músculos, las articulaciones, los ligamentos y las partes del cuerpo cercanas puede generar calambres y dolor. Saber cuándo y por qué pueden ocurrir los calambres puede ayudarle a darse cuenta qué es una parte normal de estar embarazada y cuándo debe acudir a su médico. ¿Qué provoca los calambres? Calambres en los ligamentos Los ligamentos son las bandas rígidas de tejido corporal que conectan los huesos entre sí Los calambres en los ligamentos pueden suceder en cualquier momento mientras está embarazada y se suelen sentir con más frecuencia entre las semanas 14 y 20 Las fuentes habituales de calambres son las bandas de t