

Bienvenida, futura mama

Esta guía es para ti

Enhorabuena. Si estas leyendo esto, probablemente acabas de descubrir que vas a ser mama, o estas en pleno proceso de tu embarazo. Sea cual sea el momento, esta guía esta pensada para acompañarte desde la primera semana hasta el posparto con información práctica, clara y basada en evidencia científica.

No pretende sustituir a tu ginecologo ni a tu matrona. Ellos son tus referentes. Pero sabemos que entre consulta y consulta surgen mil dudas, y tener una guía de referencia rápida ayuda mucho. Aquí encontraras:

- Un checklist por trimestre con casillas para marcar lo que ya has hecho
- Una tabla visual del desarrollo de tu bebe semana a semana
- La lista completa de pruebas medicas y cuando se hacen
- Guía de alimentación: que puedes comer y que debes evitar
- Todo lo que necesitas preparar antes del parto
- La bolsa del hospital detallada (sin cosas innecesarias)
- Las senales de alarma que debes conocer
- Información práctica sobre lactancia y posparto
- Espacio para tus notas y datos importantes

CONSEJO: Imprime esta guía y dejala en tu mesilla o en el bolso. Ve marcando las casillas a medida que avanzas. Al final del embarazo, miraras atras y veras todo el camino que has recorrido.

Todo el contenido de esta guía se basa en las recomendaciones de la Sociedad Espanola de Ginecologia y Obstetricia (SEGO), el Colegio Americano de Obstetras y Ginecologos (ACOG), la Organizacion Mundial de la Salud (OMS) y la Agencia Espanola de Seguridad Alimentaria (AESAN).

Para seguir tu embarazo día a día con calculadora gestacional, pildoras diarias y asistente de inteligencia artificial, visita futuramami.com. Es gratuito.

Desarrollo del bebe semana a semana

Tamano, peso y hitos clave en cada etapa

SEM	TAMANO COMO...	MEDIDA	PESO	HITO CLAVE
4	Semilla amapola	1-2 mm	<1 g	Implantacion. Se forman las capas celulares
5	Semilla sesamo	2 mm	<1 g	Primer latido del tubo cardiaco
6	Lenteja	4-6 mm	<1 g	Brotos de brazos y piernas
7	Arandano	1 cm	<1 g	Cerebro crece rapidamente
8	Frambuesa	1.5 cm	1 g	Todos los organos en forma primitiva
10	Ciruela	3 cm	4 g	Fin periodo embrionario
12	Lima	5.5 cm	14 g	ECO 1er TRIMESTRE. Reflejos activos
14	Melocoton	8.5 cm	43 g	Traga liquido amniotico
16	Aguacate	11.5 cm	100 g	Primeros movimientos (mariposas)
18	Pimiento	14 cm	190 g	OYE tu voz y tu corazon
20	Platano	16 cm	300 g	ECO MORFOLOGICA (sem. 20)
24	Melon	30 cm	600 g	Inicio viabilidad fetal
28	Berenjena	37 cm	1 kg	3er TRIMESTRE. Suenan (REM)
32	Calabaza	42 cm	1.7 kg	ECO 3er TRIMESTRE
36	Lechuga	47 cm	2.6 kg	Casi a termino. Cultivo SGB
38	Puerro	49 cm	3 kg	A TERMINO COMPLETO
40	Sandia	51 cm	3.4 kg	FECHA PROBABLE DE PARTO

Las semanas resaltadas son las que tienen ecografía o un hito importante. Recuerda que el peso y tamaño son aproximados: cada bebé crece a su ritmo.

1er Trimestre (Semanas 1-12)

El periodo mas critico. Se forman TODOS los organos.

■ Pruebas medicas

- Confirmar embarazo (test farmacia + beta-HCG en sangre)
- Pedir 1a cita ginecologo/matrona (semana 6-8)
- 1a ecografia de datacion (sem. 6-9): viabilidad y latido
- Analitica completa: hemograma, grupo sanguineo, Rh, serologias, TSH, orina
- Serologia toxoplasma: si IgG negativo, cuidado con embutidos y carne cruda
- Cribado combinado 1er trimestre: PAPP-A + beta-HCG (semana 10)
- Ecografia translucencia nuczal (semana 11-13): cribado trisomias
- Valorar test prenatal no invasivo (TPNI) si cribado da riesgo alto

■ Suplementos (obligatorios)

- Acido folico 400 ug/dia - DESDE ANTES de concebir si es posible (previene espina bifida)
- Yodo 200 ug/dia - desarrollo neurologico del bebe (todo embarazo + lactancia)
- Hierro: SOLO si hay anemia o ferritina baja (lo indica el medico, no automedicarse)
- Vitamina D 600 UI/dia - especialmente en invierno o poca exposicion solar
- DHA (omega-3) 200-300 mg/dia si no comes pescado azul 2-3 veces/semana

■ Alimentacion: que EVITAR

- ALCOHOL: ninguna cantidad es segura. Cero absoluto. Dano cerebral irreversible al feto.
- Cafeina: maximo 200 mg/dia (= 1 cafe solo grande o 2 cortados)
- Pescados grandes (mercurio): atun rojo, pez espada, tiburón, lucio
- Carne cruda/poco hecha: tartar, carpaccio, hamburguesa rosada por dentro
- Embutidos crudos curados (si NO inmune toxoplasma): jamon, chorizo, salchichon, fuet
- Quesos blandos sin pasteurizar: brie, camembert, roquefort, feta fresco (riesgo listeria)
- Huevos crudos: mayonesa casera, tiramisú, mousse, merengue (riesgo salmonela)
- Pates refrigerados y brotes crudos (alfalfa, soja germinada)

TOXOPLASMOSIS: Si tu analitica dice IgG POSITIVO = eres inmune, puedes comer embutidos y carne menos hecha sin riesgo. Si IgG NEGATIVO = no inmune, evita lo indicado y repite analitica cada trimestre.

■ Alimentacion: Si puedes comer

- Frutas y verduras: 5 raciones/dia, siempre bien lavadas (incluso ensaladas envasadas)
- Proteinas bien cocinadas: carne y pescado a >70 grados (sin partes rosadas)
- Legumbres: lentejas, garbanzos, alubias (hierro vegetal + fibra, ideales para estrenimiento)
- Lacteos pasteurizados: leche, yogur, quesos duros curados (manchego, parmesano, gruyere)
- Pescado azul PEQUENO: sardinas, anchoas, caballa (omega-3 alto, mercurio bajo). 3-4 raciones/sem.
- Huevos bien hechos (clara y yema cuajadas): excelente fuente de colina para el cerebro del bebe
- Cereales integrales: arroz integral, avena, quinoa, pan integral
- Frutos secos y semillas: nueces, almendras, chia, lino (omega-3, hierro, fibra)

■ Cuidado personal

- ELIMINAR retinol/acido retinoico de cremas faciales (teratogenico demostrado)
- Crema antiestrias 2 veces/dia: aceite almendras, rosa mosqueta o karite en abdomen, caderas, pecho
- Protector solar SPF50 TODOS LOS DIAS incluso nublado (prevenir melasma/manchas hormonales)
- Cita al dentista: la gingivitis gestacional es muy comun (encias inflamadas por progesterona)
- Evitar tintes con amoniaco en 1er trimestre, usar vegetales o sin amoniaco

■ Ejercicio

- Caminar 30 min/dia a paso ligero (el ejercicio mas seguro de todo el embarazo)
- Ejercicios de Kegel DIARIOS: 3 series x 10 contracciones, 3 veces al dia
- Natacion/aquagym: bajo impacto, alivia espalda y reduce hinchazon de piernas
- Evitar: deportes de contacto, riesgo caida, buceo con botella, hot yoga/sauna
- NO abdominales clasicos (crunch/sit-ups) en TODO el embarazo (riesgo diastasis)

2o Trimestre (Semanas 13-27)

Mas energia, menos nauseas. El mejor momento del embarazo.

■ Pruebas medicas

- Analitica 2o trimestre: hemograma, ferritina, serologia toxoplasma (si no inmune), orina
- ECOGRAFIA MORFOLOGICA - Semana 20: anatomia fetal completa, sexo del bebe
- Test de O'Sullivan (cribado diabetes gestacional) - Semana 24-28
 - > Si resultado ≥ 140 mg/dL: hacer sobrecarga oral glucosa 100g (no significa diabetes)
 - > Si resultado ≥ 200 mg/dL: diagnostico directo de diabetes gestacional
- Vacuna Tdpa (tosferina-difteria-tetanos) - Semana 28: protege al recién nacido
- Gammaglobulina anti-D si tu Rh es negativo - Semana 28

■ Preparacion y organizacion

- Apuntarse a clases de preparacion al parto (desde semana 28-30). NO son opcionales.
- Comunicar embarazo en el trabajo (si no lo has hecho ya)
- Informarse sobre permisos: maternidad 16 sem. + paternidad 16 sem. (Espana 2026)
- Decidir hospital/clinica para el parto y visitarlo si es posible
- Buscar pediatra de referencia en tu zona (pedir recomendaciones)
- Empezar a preparar la habitacion del bebe
- Babymoon: escapada pre-bebe. Semanas 14-27 = momento ideal para viajar

■ Compras esenciales (solo lo necesario)

- SILLA DE COCHE grupo 0+ A CONTRAMARCHA - lo MAS importante de seguridad
- Cuna o minicuna + colchon firme (sin almohada)
- Bodies manga larga talla 0-1 mes (8-10 unidades)
- Pijamas enterizos con CREMALLERA (5-6) - mejor que botones a las 3AM
- Gorrito (2), manoplas antiarrazos, calcetines (2 pares)
- Arrullos/muselinas (3-4)
- Panales recién nacido (solo 1 paquete, puede necesitar talla mayor)
- Toallitas sin perfume ni alcohol
- Ropa TAMBIEN en talla 1-3 meses (muchos bebes nacen con >3.5 kg)

NO compres de mas. Los bebes crecen rapidisimo y muchas cosas se usan 2-3 semanas. Pide prestado lo que puedas (cuna, banera, ropa). Las tiendas de 2a mano tienen productos casi nuevos a mitad de precio.

3er Trimestre (Semanas 28-40)

La recta final. Preparar TODO para la llegada del bebe.

■ Pruebas medicas

- Ecografia 3er trimestre (sem. 32-34): crecimiento, posicion, peso estimado, liquido amniotico
- Analitica 3er trimestre: hemograma, coagulacion (necesaria para epidural), serologias
- Cultivo vagino-rectal estreptococo grupo B (sem. 35-37)
 - > Si SGB positivo: antibiotico intravenoso durante el parto (penicilina). No es grave.
- Vacuna gripe si coincide con temporada (protege a madre y bebe)
- Monitorizacion fetal semanal (NST) desde semana 38
- Si no hay parto en semana 40+: controles cada 48-72h. Induccion entre sem. 41-42.

■ Preparar el parto

- Escribir PLAN DE PARTO (sem. 28-34): epidural, posturas, piel con piel, corte cordon...
- Entregarlo a tu matrona + llevar copia impresa en la bolsa del hospital
- Empezar MASAJE PERINEAL (sem. 34): 2-3 veces/semana con aceite de almendras o rosa mosqueta
- Instalar silla de coche en el vehiculo y PRACTICAR el abrochado antes
- Conocer el camino al hospital de noche y donde aparcar
- Guardar telefono de urgencias maternidad en el movil de ambos
- Descargar app de contracciones en el movil ANTES de semana 37
- Conocer la regla 5-1-1: cada 5 min, de 1 min de duracion, durante 1 hora = ir al hospital
- Congelar comida para el posparto (sem. 34-38): lasana, caldo, guisos. Tu yo futuro lo agradecera
- Organizar quien cuida mascotas/hijos mayores durante el parto

Bolsa del hospital

Preparala en semana 34-35 y dejala LISTA en la puerta de casa

■ Para la madre

- Cartilla embarazo + DNI + tarjeta sanitaria (originales + fotocopias)
- Plan de parto impreso (2 copias por si acaso)
- Camisones/pijamas abiertos por delante para lactancia (2-3)
- Ropa interior desechable tipo braguitas de malla (5-6)
- Compresas de maternidad GRANDES y GRUESAS (2 paquetes - NO valen las normales)
- Sujetador de lactancia sin aros (1-2) + discos de lactancia desechables
- Zapatillas CERRADAS (no chanclas - por higiene del hospital)
- Neceser: cepillo dientes, champu, gel, desodorante, crema hidratante, balsamo labial
- CARGADOR DE MOVIL LARGO (que llegue del enchufe a la cama, 2-3 metros)
- Botella de agua con PAJITA (beber tumbada es dificil sin pajita)
- Snacks: frutos secos, barritas de cereales, galletas, fruta
- Tu playlist favorita + auriculares
- Ropa comoda para volver a casa (talla premama: la tripa NO baja al instante)

■ Para el bebe

- Bodies manga larga talla 0-1 mes (3-4 unidades)
- Pijamas enterizos con cremallera (2-3)
- Gorrito (1-2), manoplas antiarrazos, calcetines (2 pares)
- Arrullo o mantita suave
- Conjunto para la primera foto / vuelta a casa

■ Para el acompañante

- Cambio de ropa y zapatillas comodas
- Cepillo de dientes y basicos de aseo
- Cargador de movil propio
- Comida y snacks (la cafeteria puede estar cerrada de noche)
- Monedas sueltas para maquinas expendedoras
- Camara o movil con bateria al maximo

SILLA DE COCHE: grupo 0+ instalada a contramarcha en el coche ANTES de la semana 36. Practica la instalacion y el abrochado. Sin silla homologada, NO os dejaran salir del hospital con el bebe.

Señales de alarma

Acude a URGENCIAS de maternidad inmediatamente ante cualquiera de estos síntomas

■ SANGRADO VAGINAL

Cualquier cantidad o color (rojo, marrón). Puede indicar amenaza de aborto, placenta previa o desprendimiento de placenta. No esperes a ver si se para.

■ DOLOR ABDOMINAL INTENSO

Dolor fuerte tipo contracción, o contracciones regulares antes de la semana 37. Posible parto prematuro que requiere atención urgente.

■ PERDIDA DE LIQUIDO AMNIOTICO

Rotura de bolsa: líquido claro, continuo, que no puedes retener como la orina. Acudir al hospital aunque no tengas contracciones.

■ DISMINUCION DE MOVIMIENTOS DEL BEBE

Desde la semana 24-26: si notas que tu bebé se mueve significativamente menos de lo habitual durante varias horas, acude sin esperar al día siguiente.

■ DOLOR CABEZA INTENSO + VISION BORROSA

Junto con hinchazón repentina de cara y/o manos. Posible preeclampsia (hipertensión del embarazo). Requiere valoración urgente.

■ FIEBRE SUPERIOR A 38 GRADOS

Puede indicar infección que necesita tratamiento urgente: pielonefritis, corioamnionitis u otras.

■ DOLOR/ARDOR AL ORINAR CON FIEBRE

Posible infección urinaria complicada (pielonefritis) que puede necesitar antibiótico intravenoso.

Posparto: primeras semanas

Cuidarte a ti es cuidar a tu bebe

■ Recuperacion fisica

- Loquios (sangrado posparto): dura 4-6 semanas. Normal. Compresas maternidad, NUNCA tampones.
- Puntos de perine/episiotomia: lavar con agua y jabon suave, secar a toques. Se reabsorben solos 10-15 dias.
- Cesarea: herida limpia y seca. Evitar coger peso (excepto el bebe) 6 semanas. Grapas se retiran 7-10 dias.
- Entuertos: contracciones para que el utero vuelva a su tamaño. Normales, mas fuertes con la lactancia.
- Ejercicios de Kegel desde la 1a semana si no hay dolor (suaves, progresivos).
- Cita FISIOTERAPEUTA SUELO PELVICO a las 6-8 semanas. Esto es IMPRESCINDIBLE.
- NO hacer abdominales clasicos hasta que un profesional valore la diastasis.

■ Lactancia materna

- PIEL CON PIEL inmediato tras el parto: minimo 1 hora. Pedirlo en el plan de parto.
- Calostro = oro liquido. Solo 5-7 ml por toma, pero es TODO lo que el bebe necesita 2-3 dias.
- Subida de leche: dia 2-5. Pechos duros, calientes. Calor antes de mamar, frio despues.
- A DEMANDA: sin horarios, sin reloj, sin limite de tiempo. 8-12 tomas/dia es NORMAL.
- Si DUELE al amamantar = mal agarre. Romper succion con menique, reintentar.
- Grietas: corregir agarre (causa real) + gotas de tu leche sobre la grieta + lanolina pura.
- Mastitis (zona roja, caliente, fiebre): NO dejar de dar el pecho (vaciar es esencial). Ir al medico.
- Pedir ayuda a matrona o asesora de lactancia IBCLC ANTES de rendirte.

Si decides lactancia mixta o artificial, la formula infantil es SEGURA y COMPLETA. No te sientas culpable. Lo mas importante: bebe alimentado + mama bien. Punto.

■ Sueño seguro del bebe (prevencion SMSL)

- BOCA ARRIBA siempre para dormir (la posicion mas segura demostrada)
- En su propia cuna/minicuna (puede estar en vuestra habitacion los primeros 6 meses)
- SIN almohadas, peluches, protectores de cuna ni mantas sueltas
- Temperatura de la habitacion: 20-22 grados. No abrigar en exceso.
- Para comprobar si tiene calor/frio: tocar la nuca (no manos ni pies)

■ Salud emocional: baby blues vs depresion

- Baby blues (dia 3-5): llanto facil, irritabilidad, ansiedad. NORMAL. Se pasa en 2 semanas solo.
- Si la tristeza/ansiedad NO mejoran en 2 semanas: hablar con el medico. No esperar.
- Depresion posparto: afecta 10-20% de madres. NO es debilidad. Es una enfermedad que SE TRATA.
- Los padres tambien pueden tener depresion perinatal (8-10%). No ignorar sintomas.
- PEDIR AYUDA es un acto de VALENTIA, no de fracaso.

Mis datos importantes

Rellena y ten siempre a mano

Mi ginecologo/a: _____

Telefono consulta: _____

Mi matrona: _____

Telefono matrona: _____

Hospital donde dare a luz: _____

Telefono urgencias maternidad: _____

Mi grupo sanguineo y Rh: _____

Fecha ultima regla (FUR): _____

Fecha probable de parto (FPP): _____

Pediatra elegido/a: _____

Telefono pediatra: _____

Seguro medico (num. poliza): _____

Alergias o medicacion: _____

Inmune a toxoplasma? (IgG +/-): _____

Estreptococo grupo B (+/-): _____

Grupo sanguineo del bebe (tras nacer): _____

Futura Mami

futuramami.com

Sigue tu embarazo semana a semana
con nuestra app gratuita

futuramami.com

Calculadora gestacional · Guia científica · Pildoras diarias · Asistente IA

Basado en guias de SEGO, ACOG, OMS y AESAN

2026 - Informacion general. No sustituye la consulta medica profesional.

Hecho con amor para futuras mamas y papas