

**NACERLATINOAMERICANO**  
[www.nacerlatinoamericano.org](http://www.nacerlatinoamericano.org)  
[www.nacerlatinoamericano.com](http://www.nacerlatinoamericano.com)

*¿Es normal que a las 8 semanas de embarazo, los senos se agranden?*

### **CAMBIOS EN LOS SENOS al COMIENZO del EMBARAZO**

Muy tempranamente en el embarazo los senos sufren una serie de cambios y uno de ellos es el aumento de tamaño acompañado de cosquilleo, picazón y aumento de sensibilidad al tacto. Ello es debido al exceso de hormonas femeninas (estrógenos) y al ir aumentando su tamaño, la piel se estira y aparecen estrías y las aureolas y los pezones se oscurecen. Algunas mujeres en el 1er trimestre pueden tener secreciones (calostro).

Para disminuir el dolor y las molestias en los senos, se ACONSEJA realizar estas medidas que pueden aliviarlas:

- Es importante un sostén de embarazo ya que también soporta los músculos de la espalda. Es preferible el sostén de algodón.
- El sostén para dormir, debe ser suave, holgado y que sostenga bien los senos.
- Amohadillas protectoras lavables o descartables si hay secreción de calostro.
- Dejar los senos al aire 2 ó 3 veces por día después de bañarse.
- No use jabón para la higiene de areola o pezón ya que seca la piel.

Este agrandamiento, puede producir estrías que una vez instaladas su reducción puede ser compleja. Por ello, es importante su prevención, donde el suplemento de vitaminas A, C, E y el aporte de minerales favorecen la elasticidad de la piel y con ello disminuye su formación. Ellos se encuentran en huevos, carne, vegetales, cereales integrales, lentejas y cítricos. Por otro lado hay, que ser constante y aplicar diariamente una crema hidratante comenzando apenas se conozca el embarazo. Debe ser aplicada en zonas de riesgo de estrías como los senos, muslos, abdomen y caderas.

### **RECOMENDACIÓN**

**Si bien estos síntomas clínicos son habituales, si las molestias no ceden, consulte con su médico que evaluará su situación personal y optimizará el tratamiento de los síntomas.**

### **BIBLIOGRAFIA CONSULTADA**

Ser padres. Cambios de los senos durante el embarazo.  
[http://www.nacersano.org/centro/9246\\_10317.asp](http://www.nacersano.org/centro/9246_10317.asp)

Guerra a las estrías. <http://www.serpadres.es/familia/guerra-a-las-estrias.html>