

.....

## **CAPÍTULO 3**

# **El cuerpo de la mujer y el embarazo**

En este capítulo:

<b>Los órganos sexuales y reproductores de la mujer.....</b>	<b>27</b>
<b>Cómo se embaraza la mujer .....</b>	<b>29</b>
Cómo crece el bebé. ....	30
La infertilidad .....	30
La menopausia .....	31

# El cuerpo de la mujer y el embarazo

CAPÍTULO

3

el cuerpo sano

En este capítulo describimos las partes del cuerpo de la mujer más afectadas por las relaciones sexuales, el embarazo y el parto. Llamamos a esas partes "órganos sexuales" u "órganos reproductores". También explicamos cómo ocurre el embarazo y cómo el cuerpo de la mujer cambia durante el embarazo.

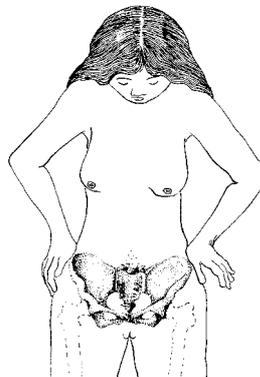
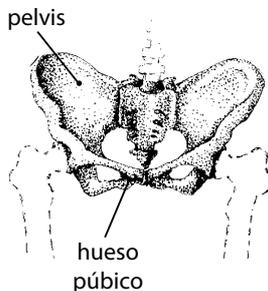
## Los órganos sexuales y reproductores de la mujer

### Los genitales de la mujer (la vulva)

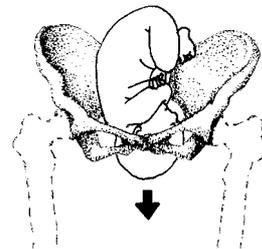


### La pelvis

La pelvis consta de los huesos que están abajo del vientre.



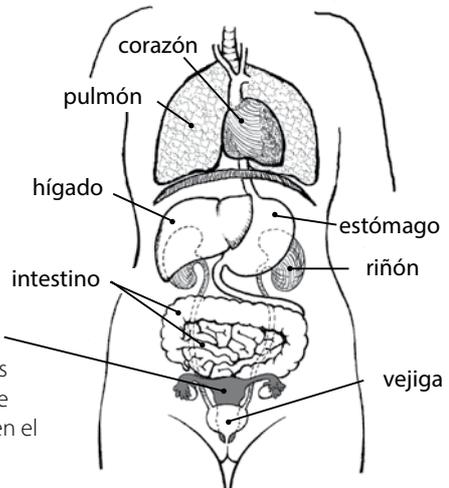
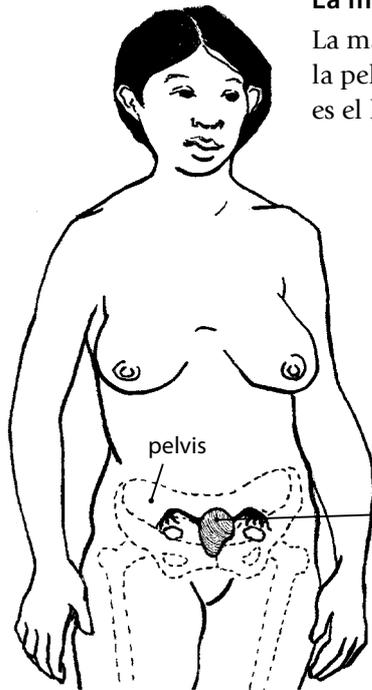
La pelvis tiene la forma de un tazón con un hoyo en el fondo.



Durante el parto, el bebé atraviesa el hoyo para salir.

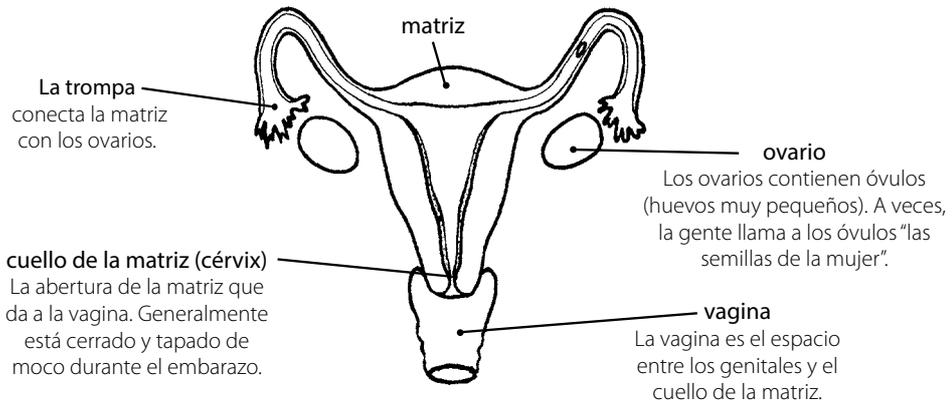
### La matriz, las trompas y los ovarios

La matriz (útero) es un músculo hueco. Está situada dentro de la pelvis. El sangrado de la regla viene de la matriz y la matriz es el lugar donde el bebé crece durante el embarazo.



La matriz y otros órganos de la mujer se encuentran en el vientre.

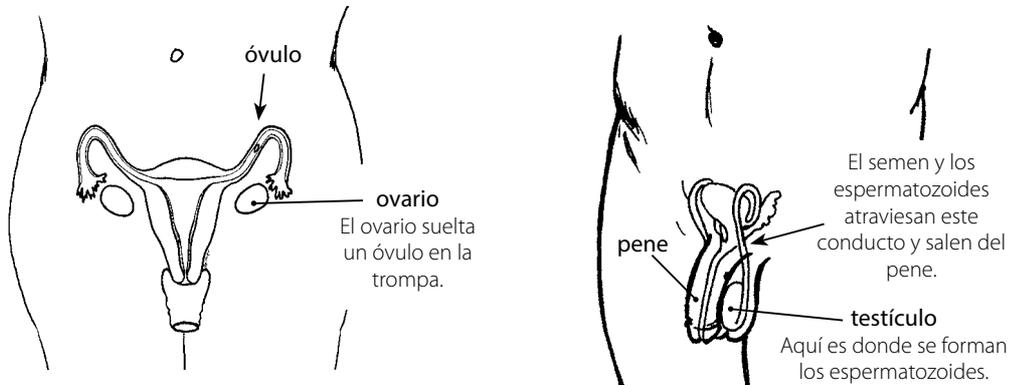
Si pudiera ver la matriz dentro del vientre de la mujer, se vería así:



## Cómo se embaraza la mujer

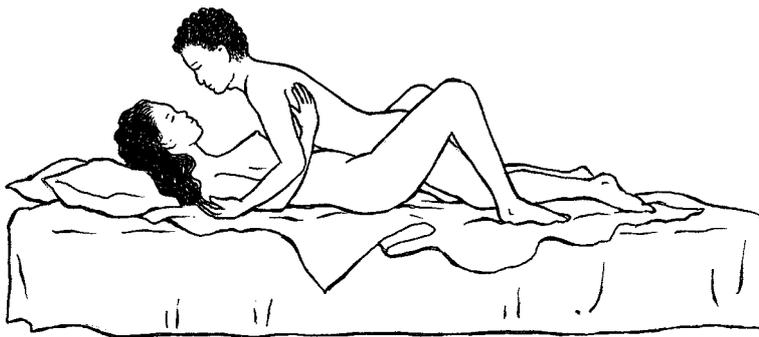
Más o menos una vez al mes, uno de los ovarios de la mujer suelta un óvulo. El óvulo atraviesa la trompa hasta llegar a la matriz.

Los hombres producen pequeñas células, llamadas espermatozoides, en los testículos. Cuando un hombre eyacula (acaba, se viene), un líquido llamado semen sale del pene. Millones de espermatozoides salen con el líquido.



Si el hombre eyacula en la vagina de la mujer durante una relación sexual, sus espermatozoides podrán atravesar la vagina y la matriz, hasta llegar a las trompas.

Si el hombre y la mujer tienen relaciones sexuales alrededor de la temporada del mes en que un óvulo está atravesando la trompa, uno de los espermatozoides del hombre podría encontrarse con el óvulo. Si eso sucede, la mujer podría embarazarse.



Cada mes en que la mujer no se embaraza, el tejido con sangre que cubría las paredes de la matriz sale de su cuerpo. Esto ocurre a más o menos 2 semanas después de que el ovario suelte el óvulo. A ese sangrado lo llamamos la regla o la menstruación.

## Cómo crece el bebé

Después de que un espermatozoide y un óvulo se unen en la trampa de la mujer, se combinan para crear un grupo de células que luego se multiplican en la matriz y forman un bebé.

La sangre de la madre contiene oxígeno del aire que ella respira y sustancias nutritivas de los alimentos que ella come. Así que su sangre le pasa aire y alimentos al bebé, a través del cordón umbilical y de la placenta.

En los 3 primeros meses del embarazo, es difícil notar desde afuera todo lo que está pasando. Pero, dentro de la matriz, se están formando los órganos, los huesos y otras partes del cuerpo del bebé. En esa temporada, es más importante que nunca que la madre evite las sustancias químicas venenosas, las medicinas que no necesita y las bebidas alcohólicas.

Todas esas cosas pueden dañar al bebé que se está desarrollando. A medida que el bebé crezca, la matriz se vuelve cada vez más grande. La madre puede ver cómo le va creciendo el vientre y puede sentir la matriz al tocarse el vientre.

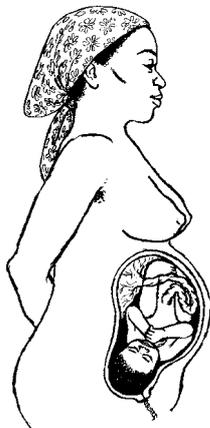


Cuando una mujer lleva más o menos 5 meses de embarazo, puede sentir que la matriz está justo arriba de su ombligo.



Cuando una mujer lleva 9 meses de embarazo, puede sentir la parte más alta de la matriz justo debajo de sus costillas.

Esto es lo que usted vería si pudiera mirar el interior de la matriz de una mujer embarazada.



Dentro de la matriz, el bebé flota en un líquido llamado líquido amniótico (la bolsa de aguas). El cordón umbilical conecta al bebé con la placenta y la placenta está prendida a la pared de la matriz.

## La infertilidad

Cuando una persona tiene dificultades para tener un hijo, se dice que es estéril o infertil. Si una pareja quiere tener hijos, la infertilidad les puede causar tristeza, ira o vergüenza.

Muchas veces, cuando una mujer no se embaraza, se le culpa de ser estéril. Aun cuando una pareja consigue ayuda médica, muchas veces los doctores sólo examinan a la mujer para averiguar si tiene problemas de fertilidad. Pero a menudo el que es estéril es el hombre. No hay que culpar ni a los hombres ni a las mujeres por la infertilidad. Hay que apoyarlos porque enfrentan una situación difícil.



La infertilidad tiene muchas causas. Algunas de ellas no se pueden prevenir. Sin embargo, hay muchas causas que sí son prevenibles:

- Las infecciones de transmisión sexual pueden dejar cicatrices dentro de los órganos reproductores del hombre o de la mujer. Esas cicatrices pueden impedir el embarazo.
- Ciertas enfermedades como la diabetes, la tuberculosis, el paludismo y las paperas pueden causar infertilidad.
- Hay sustancias químicas peligrosas en plaguicidas, productos de limpieza y procesos industriales que pueden contaminar el aire, el agua o los alimentos. Esas sustancias pueden dificultar que una mujer se embarace o pueden dañar al bebé cuando se está desarrollando.
- El fumar, masticar tabaco, beber mucho alcohol o usar drogas pueden dañar la fertilidad.



Puede ser peligroso lavar ropa que ha tocado sustancias químicas que dañan la fecundidad.

La infertilidad tiene otras causas que no se pueden prevenir. Para mayor información, consulte un libro sobre la salud en general, como *Donde no hay doctor para mujeres*.

## La menopausia

Cuando las mujeres se vuelven mayores, dejan de sangrar cada mes (menopausia o climaterio). También dejan de producir óvulos y, por lo tanto, ya no se pueden embarazar.

Eso puede ocurrir de repente o puede suceder lentamente a lo largo de 1 ó 2 años. En la mayoría de las mujeres, la menopausia ocurre entre los 45 y 55 años de edad.

Durante la menopausia, muchas mujeres tienen algunos de estos signos:

- Cambios en la regla y luego la regla desaparece por completo.
- Ataques repentinos de calor y sudor (sofocos o bochornos).
- La vagina se vuelve más pequeña y más seca.
- Cambios de humor repentinos.

Muchas mujeres sienten alivio porque ya no necesitan preocuparse de que podrían quedar embarazadas. Ahora que son mayores, pueden impartirles a los demás la sabiduría que han adquirido con sus años de vida y con sus experiencias.

Los hombres siguen produciendo espermatozoides casi a lo largo de toda la vida, aun cuando ya son muy viejos.

