

Cómo superar la ansiedad del primer trimestre

¿Sufres ansiedad del primer trimestre? No estás sola. Una de cada 10 mujeres embarazadas experimenta este síntoma del embarazo en su primer trimestre. Aquí hay algunos consejos para mantener tus sentimientos bajo control.

- Habla con tus seres queridos, realmente te pueden ayudar.
- No te sientas culpable o avergonzada.
- Si puedes, mantente activa, es bueno para ti y para el bebé.
- Intenta descansar cuando lo necesites.
- Aparta un poco de tiempo para ti misma al menos una vez al día. ¿Tal vez puedas darte un baño caliente o escuchar un podcast mientras caminas?
- Pide ayuda a tus seres queridos para las cosas prácticas. Cocinar, hacer las compras, cuidar a los niños, lo que sea que te ayude a aligerar la carga.
- Reúnete con personas que estén pasando por lo mismo. Pregúntale a tu médico o partera sobre foros o grupos locales.
- Descansa del café. Hay un límite recomendado de cafeína durante el embarazo.
- Come bien. La nutrición adecuada es esencial. Y ahora, más que nunca.

- Haz tiempo para cuidarte a ti misma. Intenta terapias complementarias como masajes relajantes o meditación. Las apps de mindfulness son muy útiles.

- Siempre ten a la mano ejercicios simples de respiración para aliviar el estrés.

- Planea con anticipación. Anotar algunas tareas cada semana puede ayudarte a recuperar el control.

- Si te sientes abrumada por el prospecto de convertirte en madre, echa un vistazo a nuestra lista para ayudarte a prepararte emocionalmente.** ^[1]

- Consulta a tu médico si necesitas más apoyo.

URL de origen: <https://www.nestlebabyandme.com.ar/prenatal/ansiedad-del-primer-trimestre>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebabyandme.com.ar/prenatal/prepararse-para-la-crianza>