




¿Cómo te sientes?

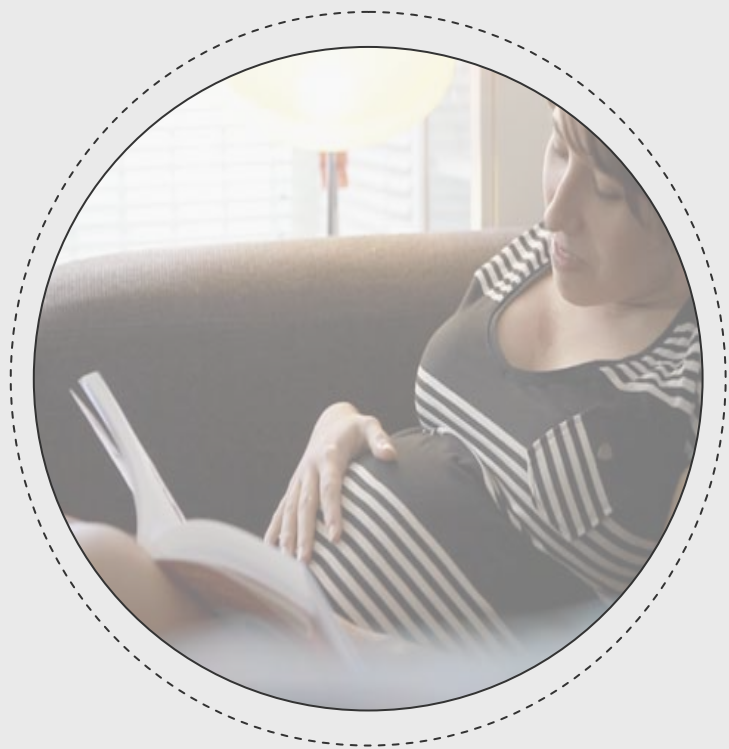
Durante el embarazo, además de los cambios físicos, es frecuente que empieces a sentir algunas emociones que serán nuevas para ti. Y es que durante el embarazo se producen **importantes cambios hormonales** que, unidos a los que se producen en tu figura, van a influir mucho en que **tu estado de ánimo sea muy variable**.

Así, te sentirás más sensible e irritable de lo normal y será frecuente que puedas tener reacciones desproporcionadas ante situaciones insignificantes.



Aunque cada mujer es distinta a las demás, es importante que reconozcas estas nuevas sensaciones, y que **no te culpabilices** por sentirlas, pues la mayoría de mujeres embarazadas tienen sentimientos muy parecidos a los tuyos.

Es frecuente que durante los **primeros meses** te centres más en ti misma; sientas tanto sorpresa como desconcierto ante esta nueva experiencia o incluso que sientas miedo ante la evolución del embarazo y la nueva responsabilidad de ser madre.



En el **segundo trimestre** probablemente te vayas sintiendo cada vez más serena y relajada, en parte porque ya comienzas a sentir a la nueva criatura y a tu cuerpo le ha dado tiempo para ir adaptándose al embarazo. Sin embargo, los cambios en tu imagen son tan rápidos que es posible que puedas comenzar a sentirte poco segura de tu atractivo físico, lo que puede influir en la relación con tu pareja y con otras personas de tu entorno.

Durante el **tercer trimestre**, conforme se vaya acercando el momento del nacimiento, puede que vuelvas a sentirte inquieta, ya que por un lado tendrás muchas ganas de tener a tu hijo o a tu hija entre tus brazos, pero por otro lado, te asaltarán las preocupaciones ante el parto, el dolor o las posibles complicaciones. Además, estarás ocupada en tenerlo todo preparado para la llegada tu bebé.

Cada mujer embarazada puede vivir su embarazo de una manera diferente, dependiendo de su carácter y sus circunstancias personales.