



Para sentirnos mejor

Para enfrentarse a los cambios es imprescindible que tanto tú como tu pareja o personas de apoyo (familiares, amigos íntimos, etc.) sepáis que podéis hacer algunas cosas para sentirnos mejor.

- **No te sientas culpable o avergonzada** si tienes cambios de humor o irritabilidad. Si explicas tu situación a la gente de tu entorno, la mayoría te comprenderá

- Es importante que mantengas una **actividad adecuada** al momento del embarazo en el que te encuentres. Ello no sólo te mantendrá en forma, sino que mejorará tu estado de ánimo.

- No olvides **dormir un mínimo de 8 horas diarias**, y tómate periodos de **descanso** a lo largo de la jornada. Un cuerpo y una mente descansada superan mejor los pequeños obstáculos de la vida diaria.

- **No temas pedir ayuda** cuando lo necesites y no dudes en pedir información sobre todo aquello que te cree dudas.

PARA LA EMBARAZADA

- Debes recordar que a partir del primer trimestre, tu bebé se encontrará cada vez más **sintonizado** contigo.

Si estás alegre, entusiasmada y tranquila, transmitirás estas emociones a tu bebé, motivo más que suficiente para tomarse las cosas con calma y buen ánimo.

- Si has decidido enfrentarte a esta nueva experiencia **en solitario**, es natural que puedas experimentar un sentimiento de soledad, y eches de menos sentir el apoyo de una pareja y el poder compartir con esa persona los cambios que van sucediendo a lo largo de tu embarazo.

Recuerda que puedes contar con el apoyo de tus familiares y amigos más cercanos, y puedes conocer a otras madres en tu misma situación a través de las sesiones de preparación al parto y nacimiento.

PARA LA PAREJA

- Es importante que **apoyes y animes** a tu pareja, consolándola en los momentos en que lo necesite, y que hables con ella sobre sus miedos y preocupaciones. Escúchala e intenta ponerte en su lugar.
- **Comparte con ella las responsabilidades del hogar**, evitando así que se sienta demasiado saturada.
- **Implícate** en el embarazo, asiste con ella a las sesiones de preparación al parto y nacimiento, a las visitas con el médico, toma con ella las decisiones pertinentes a esta etapa, etc.
- **Pasa más tiempo con tu pareja**, bien en casa a solas para poder conversar, o realizando alguna actividad: Pasear, acompañarla en sus ejercicios, hacerle masajes para liberar tensiones, etc.

