

[Inicio](#) > Aparecen nuevos sentimientos

Share this Artículo

X



Aparecen nuevos sentimientos

"Estoy feliz de estar embarazada, pero tengo algo de miedo"

<https://www.babyandme.nestle.co/aparecen-nuevos-sentimientos> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Aparecen nuevos sentimientos

(0 Comentarios)

“Estoy feliz de estar embarazada, pero tengo algo de miedo”

Lunes, Junio 8, 2020 - 15:48

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

“¿Mi niño será normal?. Temo perderlo, tengo miedo de dar a luz. ¿Acaso seré una buena madre?, ¿Estaré a la altura de la circunstancia?, ¿Seré capaz?. ¿Por qué soñamos más al estar embarazada?. Tengo miedo de subir de peso. ¿Seré capaz de dar lo que mi bebé necesite?”.

¿Hormonas?

El embarazo es un período que conlleva grandes cambios hormonales. Los estrógenos, la progesterona y la hormona HCG (Gonadotropina coriónica humana), actúan también sobre la psiquis, pueden manifestarse como ansiedad, nerviosismo, depresión o exaltación. Especialmente al comienzo del embarazo, experimentarás cambios de humor, dificultad para concentrarte, somnolencia y cansancio, que a veces deberás contrarrestar.

Una gran revolución.

El embarazo representa asimismo un período en que todo cambia porque materializa la ruptura con el pasado y cierta prolongación hacia el futuro. Estás ahora a la par con tu madre. La presión puede ser fuerte, ¿estás a la altura de la circunstancia?, ¿serás una buena madre?, ¿será tu hijo tal como te lo imaginas?. Son preguntas que se plantea una madre primeriza ante esta nueva vida, preparándose a su vez para ser madre. Tal vez te sientas más sensible y podrás defenderte pasando de un extremo a otro, manifestando cambios de humor y cierta ambivalencia.

Algunos explican este fenómeno como una especie de regresión hacia un estado simbiótico fetal que te permite conocer el bebé por empatía y te prepara, asimismo para resentir sus necesidades futuras. Este estado ambivalente y a veces la angustia frente a lo desconocido que lo acompaña, explican tus diversos temores. Todas estas preocupaciones son normales, pero no deben arruinar tu vida. No dudes en conversar acerca de ello con tu entorno (pareja, parientes, médico) para hacer fluir tus pensamientos y así proyectarte.

Esta proyección hacia el futuro, que pasa a llevar el pasado puede asimismo explicar el hecho de que el embarazo es un período de muchos sueños, aunque algunas mujeres tienen la impresión de que no sueñan en absoluto o que no recuerdan sus sueños. Algunos sueños son simpáticos y tiernos, otros pueden parecer desagradables. Pero hay que tomar en cuenta que estos sueños no son premonitores de manera alguna. Muchos sólo expresan los temores o los deseos de la embarazada y son formas disfrazadas para proyectarse hacia el futuro. Podrás soñar acerca de una pérdida de libertad, también puedes soñar acerca del agua, lo que traduce una necesidad de seguridad fetal, de paz, de reafirmación.

A veces soñarás con el parto, lo que materializa lo desconocido, o se te puede presentar la muerte que significa por sobre todo una ruptura con el pasado. Siempre debes recordar que no debes sentir temor, es tu inconsciente el que se expresa. No eres la única futura madre para quien estas imágenes transcurren por la noche. La vida no es lineal en absoluto, a menudo la plenitud se construye basada en sentimientos de pérdida y los cambios están a veces acompañados por etapas de ambivalencia. No tengas miedo de hablar acerca de ellos, para relativizarlos.

No sientas temor.

El temor de perder tu imagen frente a las transformaciones del cuerpo, también puede descolocar las personalidades más equilibradas. Ciertamente, tu cuerpo cambiará, así lo dispone la naturaleza, pero tu vida también cambiará. Algunas personas se preocupan más intensamente de su línea en el momento en que están embarazadas.

Esto no justifica seguir un régimen que no tiene razón de ser, en un momento en que tu hijo necesita una nutrición correcta para contar

con todas las ventajas posibles para comenzar bien su vida. Si tienes dificultades para establecer un equilibrio entre tu peso y las necesidades del bebé, conversa con tu médico quien sabrá guiarte y poner en su lugar las ideas preconcebidas que son muy frecuentes en materia de nutrición (Ver abajo los artículos “Cambian mis necesidades, ¿Cómo organizar mi alimentación?” y “Mi aumento de peso”).

Las palabras adecuadas.

Todos estos cambios, a los que te estás preparando, tendrán en parte una necesidad de gestación psicológica y en parte acciones concretas. Comprar ropa de embarazada, que realzará tu aspecto, comprar los muebles y artículos de cuidado para el bebé, preparar su habitación, alimentarte en forma distinta, comunicarte con él a través de tu vientre, y en algunos meses comenzar tu preparación para el parto, son gestos visibles que acompañan tu transformación en madre, esperando que el bebé vea la luz del día. No dudes en involucrar al papá, él también está gestando.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.babyandme.nestle.co/aparecen-nuevos-sentimientos>

Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.co/aparecen-nuevos-sentimientos>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.co/aparecen-nuevos-sentimientos&media=https://www.babyandme.nestle.co/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/9b.jpg&description=nuevos sentimientos](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.co/aparecen-nuevos-sentimientos&media=https://www.babyandme.nestle.co/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/9b.jpg&description=nuevos%20sentimientos)

[3] <https://twitter.com/share?text=Aparecen%20nuevos%20sentimientos&url=https%3A//www.babyandme.nestle.co/aparecen-nuevos-sentimientos>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.co/aparecen-nuevos-sentimientos>

[5] <https://www.babyandme.nestle.co/printpdf/4581>

[6] <https://www.babyandme.nestle.co/javascript%3A%3B>