

Cómo manejar la ansiedad en el embarazo



El embarazo es un periodo que genera expectativas y proyectos en una mujer. Convertirte en madre es una experiencia que, para muchas, entrega sentimientos de felicidad y amor incondicional ante la nueva vida que se está formando.

Sin embargo, los cambios físicos y emocionales te pueden generar ansiedad y estrés en el embarazo, especialmente si esperas a tu primer hijo.

¿Cómo manejar la ansiedad en el embarazo?

Controlar la ansiedad en esta etapa requiere de voluntad y apoyo. Las causas pueden ser diversas, desde los cambios hormonales hasta miedo a un nuevo ritmo de vida.

Ahora bien, es importante entender que el estrés es un problema que puedes experimentar, pero que debes evitar para reducir el riesgo de que el feto y tú presenten problemas de salud de distintas consideraciones.

La buena noticia es que siguiendo algunos consejos puedes controlar estas crisis de ansiedad en el embarazo y empezar a disfrutarlo a plenitud.

1. Concéntrate en lo positivo

Es cierto que sientes náuseas, cansancio o se te hinchan los pies (entre otros síntomas) pero el embarazo es un momento que sí puedes disfrutar.

¿Cómo? Evita enfocarte sólo en los malestares físicos, disfruta tus antojos saludables, siente los movimientos de tu bebé y aprovecha la atención especial. Recuerda que dentro de ti crece una nueva vida y eso es todo un milagro.

2. Establece una rutina de ejercicios casera

El ejercicio te ayuda a liberar endorfinas -neurotransmisores que se encargan de hacerte sentir bienestar y felicidad- y potencia el flujo sanguíneo hacia la epidermis, haciendo que luzcas radiante.

Dadas las recomendaciones de no salir de casa, a menos que sea estrictamente necesario, te recomendamos realizar ejercicio practicable desde tu hogar con elementos básicos como una colchoneta, ejercicios como abdominales, yoga, pilates, sentadillas, etc. Pero, antes de proponerte cualquier plan de ejercicios, es importante que consultes con tu médico de cabecera.

Aquí encontrarás algunos ejemplos de ejercicios y los beneficios que estos tienen para tu salud: Gimnasia para embarazadas y beneficios post parto

3. Dedicar tiempo para entretenerse en casa

Seguramente tendrás muchas cosas por hacer, pero debes dedicar algo de tiempo a realizar actividades que te gusten. Escuchar música, leer un libro, escribir, pintar, etc. Retoma hobbies caseros que quizás en algún momento dejaste de hacer te ayudará a reducir tus nervios. También puedes relajarte viendo alguna serie o película que te distraiga, así como también con juegos electrónicos o juegos de mesa, lo que sea que te sirva para relajarte, entretenerte y distraerte en estos tiempos.

4. Apóyate en tus seres queridos

Si sufres alguna crisis de ansiedad en el embarazo busca el apoyo de amigos y familiares. Dados los tiempos, una videollamada, un mensaje o un llamado telefónico siempre puede ayudar, puedes hablar con amigas o familiares que ya hayan pasado por el proceso del embarazo o simplemente cambiar de “ambiente” y hablar de cosas superficiales. Si te sientes cómoda para desahogarte con ellos también puedes expresarles tus sentimientos y preocupaciones.

5. Practica técnicas de relajación

Si estás pensando cómo manejar la ansiedad en el embarazo aprende algunas técnicas de relajación. Dedicar entre una o dos horas al día para conectarte con tu bebé y contigo.

Busca la orientación de un especialista en técnicas de relajación muscular, respiración y meditación. El yoga prenatal, por ejemplo, es una excelente alternativa, ya que además de relajarte te enseñará posturas de estiramiento.

6. Descansa lo suficiente

Es muy posible que necesites dormir más de lo normal en esta etapa, ya que tu cuerpo está trabajando en la formación de tu bebé. Por ello, procura descansar lo suficiente para no sufrir problemas de salud y cambios en tu estado de ánimo.