

¿Cuándo buscar ayuda?

consulta con un profesional si hay:

- Tristeza constante
- Falta de interés en actividades
- Ansiedad intensa
- Pensamientos negativos frecuentes.



Recuerda...

El embarazo es una etapa llena de cambios y emociones. Cada experiencia es única, y sentir diferentes emociones es completamente normal. Cuidar la salud emocional es tan importante como la salud física.

**¿Necesitas
más
información?
¡Contáctanos!**

3178934137



**E.S.E. HOSPITAL
DEL ROSARIO**



GUÍA DE

Las emociones en la Maternidad

*"Tu bienestar emocional también
nutre a tu bebé."*



01. Las Emociones durante el embarazo

El embarazo no solo implica cambios físicos, sino también emocionales. Es completamente normal que las mujeres experimenten una amplia variedad de sentimientos a lo largo de esta etapa.

02. ¿Por qué cambian las emociones?

Las emociones en el embarazo se ven influenciadas por:

- Cambios hormonales intensos (especialmente estrógeno y progesterona)
- Adaptación a un nuevo rol (ser madre)
- Preocupaciones sobre el bebé
- Cambios en el cuerpo y la rutina diaria

03. Emociones más comunes

Durante el embarazo, es normal experimentar:

- Alegría y entusiasmo: por la llegada del bebé
- Ansiedad o miedo: sobre el parto o la salud del bebé
- Tristeza o sensibilidad: cambios de ánimo repentinos
- Irritabilidad: mayor facilidad para enojarse
- Amor y conexión: vínculo emocional con el bebé

Cambios emocionales por trimestre

Primer trimestre:

- Sorpresa, felicidad o incertidumbre
- Cansancio emocional
- Cambios de humor frecuentes

Segundo trimestre:

- Mayor estabilidad emocional
- Sentimientos de bienestar
- Conexión con el embarazo

Tercer trimestre:

- Ansiedad por el parto
- Impaciencia
- Ilusión y nervios

Salud mental en el embarazo

Algunas mujeres pueden experimentar:

- Estrés elevado
- Ansiedad persistente
- Depresión prenatal

Es importante prestar atención a estos síntomas y buscar ayuda si interfieren con la vida diaria.

¿Cómo manejar las emociones?

- Hablar con la pareja, familia o amigos
- Practicar técnicas de relajación (respiración, meditación)
- Mantener hábitos saludables (alimentación, descanso)
- Asistir a controles prenatales
- Buscar apoyo profesional si es necesario

