

Embarazada!

Primer trimestre

La repercusión del embarazo en cada mujer dependerá de su historia personal, de la historia de la pareja, del vínculo de la mujer con sus padres, de su personalidad, etc.

Por eso, algunas mujeres tendrán manifestaciones más notorias que otras.

Durante este trimestre se establece el vínculo concreto con el bebé. Aparecen las primeras relaciones madre/hijo. Hay un incremento de los sentimientos amorosos, y gran movilización afectiva. La pareja requiere más del conocimiento y el cuidado del profesional elegido.

La información es fundamental para alejar el temor, la tensión y las fantasías equivocadas.

Muchos y rápidos cambios fisiológicos, acompañados de manifestaciones emocionales, nos esperan en esta etapa.

Las emociones

Esta etapa es de gran labilidad afectiva, la mujer se siente frágil y necesita atenciones y cuidados. Tiene desbordes emocionales pero, a su vez, aumenta su autoestima y omnipotencia porque el embarazo es una confirmación de su feminidad y de su fertilidad.

Esta vulnerabilidad se manifiesta con conductas que extrañan incluso a su pareja que puede reaccionar con desconcierto o impaciencia.

Cualquier cosa que le digan o hagan puede generar en la embarazada reacciones muy intensas. Esto responde a las necesidades de reacomodarse a los cambios que se están produciendo y aquellos que afectivamente están más cerca cumplen una función fundamental de sostén afectivo atendiendo sus demandas.

Aparece el temor a la pérdida que incrementa la ansiedad y la exigencia de cuidados.

Los sentimientos dicotómicos son comunes: Se siente madura por poder engendrar un hijo, pero a la vez insegura y dependiente.

El hombre, a su vez, puede asumir el papel de protector o, por el contrario, sentirse agobiado.

El cuerpo

Las modificaciones del esquema corporal no son muy notorias.

Se produce frecuentemente una modificación del sueño. La embarazada requiere más tiempo de descanso, se siente lenta y retraída. Por el contrario, otras veces se siente con mucha energía.

El mayor requerimiento de sueño es favorable para la gestación. Los cambios metabólicos y hormonales a los que el cuerpo se enfrenta son los responsables de esta mayor necesidad de descanso para recuperar la energía consumida.

El apetito puede estar aumentado y a veces ser selectivo (antojos).

El apetito selectivo está relacionado con la necesidad de cubrir en el organismo determinado elemento que se encuentra en déficit. La mujer tiene hambre de lo que su organismo requiere.

Los antojos tienen explicación fisiológica pero también pueden ser un modo de expresar necesidades afectivas.

Las náuseas y los vómitos tienen una base hormonal, son en general matinales y la intensidad depende de la sensibilidad de cada mujer a los cambios hormonales.

Todas las emociones se reflejan en el cuerpo, por lo tanto, es muy importante que quien gesta un bebé obtenga del entorno tranquilidad y seguridad, necesarias para no sentir ansiedad o angustia.

Marisa Drexler

Educadora pre y post natal - Doula - Asesora en Lactancia Materna