

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | *1000 Primeros Días del Bebé* (
<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Voy a ser mamá y... ¡tengo muchas dudas!

Comparte esto

X



Voy a ser mamá y... ¡tengo muchas dudas!

Ya lo confirmé, ¡estoy embarazada! Me siento emocionada de tener un bebé, pero tengo muchas preguntas. ¿Seré una buena mamá?

<https://www.momandme.nestle.com/voy-ser-mama-y-tengo-muchas-dudas> ^[1]

^[2] ^[3] ^[4]



Voy a ser mamá y... ¡tengo muchas dudas!

Ya lo confirmé, ¡estoy embarazada! Me siento emocionada de tener un bebé, pero tengo muchas preguntas. ¿Seré una buena mamá?

Martes, Septiembre 15th, 2015

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

Quiero gritárselo al mundo: ¡soy mamá!

El anuncio de la llegada de tu bebé supone un gran cambio existencial en tu vida y en la de tu pareja. Aunque tengas un mar de dudas, por suerte, la naturaleza te regala alrededor de nueve meses para asimilar el hecho de que van a ser padres.

Tus emociones serán más intensas

¿Tienes cambios de humor abruptos? De un momento a otro, sientes ansiedad, nerviosismo e incluso pequeños momentos de depresión o de excitación... No te abrumes, ya que estás descubriendo sentimientos y sensaciones nuevos. Incluso hay momentos del día que te cuesta concentrarte y ¡no puedes evitar llorar ante la más mínima cosa!

Los responsables de esta montaña rusa emocional son los cambios hormonales. El estrógeno, la progesterona y la hormona del embarazo o la hCG, afectan a las futuras mamás, y ¡cada mujer reacciona de manera distinta!

¡Quiero saber que me espera!

Aunque se trate de un embarazo muy deseado, siempre surgen inquietudes. La responsabilidad de traer un bebé puede ser bastante abrumadora. Y no paras de pensar en tu futura condición de madre. Le das vueltas al asunto: ¿Criaré bien a mi hijo? ¿Seré como mi madre? ¿Tendré tanta paciencia como ella? ¿Va a quererme mi hijo/a?

Este es el momento ideal para consultarle a tus amigas que ya han sido madres, ¡ellas te apoyarán! Sin embargo, si las angustias perduran, puedes consultarle a tu médico. ¡No te quedes ninguna duda!

No sé cómo asimilar los cambios de mi cuerpo

En los próximos nueve meses, tu cuerpo sufrirá transformaciones, es normal que te sientas impotente ante esos cambios. Pero no te preocupes: estos ocurren de manera progresiva.

Para asimilar mejor este proceso, primero debes comprender qué le sucede a tu cuerpo y al del bebé. Junto a tu médico puedes evacuar todas tus dudas. Las ecografías y demás controles médicos te permiten seguir la evolución del bebé: ¡disfruta este momento mágico!

Los cursos de preparación al parto ayudan a comprender esta evolución. Además, hay pequeños gestos simbólicos que pueden ayudarte a prepararte emocionalmente como decorar la habitación del futuro bebé o comprarte la ropa de premamá.

No pierdas la perspectiva, ¡piensa en tu bienestar ante todo! Dedica tiempo a ti y a tu pareja, y vive plenamente cada emoción de esta increíble etapa, no te agobies pensando a cada minutos si serás una buena madre. Deja que todo siga su curso, ¡confía tu instinto!

Recuerda, toma las cosas con serenidad. Después de todo, ser mamá ¡es un proceso de aprendizaje! Disfruta el vínculo que creas con tu bebé, ¡es una experiencia única!

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/voy-ser-mama-y-tengo-muchas-dudas>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/voy-ser-mama-y-tengo-muchas-dudas>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/voy-ser-mama-y-tengo-muchas-dudas&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/soy_un_mar_de_dudas_a_ser_mama_y..._¡tengo_muchas_dudas!

[3]

<https://twitter.com/share?text=Voy%20a%20ser%20mam%C3%A1%20y%E2%80%A6%20%C2%A1tengo%20muchas%20dudas>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/voy-ser-mama-y-tengo-muchas-dudas>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2661>

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