¿Estás embarazada y te sientes estresada?

No te preocupes, no estás sola. Durante el embarazo, muchas mujeres se sienten con los pelos de punta. Pero no pierdas el control, recuerda que tú tienes el poder de cambiar las cosas. Después de todo, el sentirse estresada puede aliviarse con un simple favor, algo como un premio. ¿Y qué es un premio? ¿Algo especial? ¿Algo para disfrutar? ¿Algo que vale la pena desear? Tal como esperar un bebé. Así que relájate y disfruta tu embarazo.

Cómo saber que estás estresada

Tal vez te sientas tensa, de mal humor o te den ganas de llorar fácilmente. A lo mejor tienes más dolores, problemas para dormir o comer. Quizás no te sientas tú misma. ¿Cómo te das cuenta que estás estresada? A continuación escribe cómo te sientes cuando estás estresada.

1. _____
2. _____
3. _____

Elimina el estrés en tu vida

¿Qué te está provocando estrés? ¿Todavía tienes ascos o mareos por las mañanas? ¿Te cuesta trabajo cargar cosas pesadas? ¿Te sientes todo el tiempo cansada?

Nombra tres cosas que te causan estrés. Luego, piensa qué cosas te lo quitan. Por ejemplo:

Cosa que te producen estrés	Cosas que te quitan el estrés
Estoy parada todo el día en el trabajo	*Podría pedir descansos o que me den otra tarea*
Me preocupan mis gastos	*Podría preguntarle a otras mamás qué es lo que el bebé realmente necesita y dónde comprar esas cosas más baratas*
No tengo tiempo para mí	*Haré cosas que son importantes para mí y sabré decir "no" cuando estoy cansada*

Esto me causa estrés	Esto me hace sentir mejor
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____

El estrés puede causar que tu bebé nazca prematuro, o sea antes de tiempo (antes de las 37 semanas) o muy pequeño (con peso menos de 5 ½ libras o 2.5 kilos). Los bebés que nacen prematuros y con bajo peso frecuentemente tienen problemas médicos graves que requieren de hospitalizaciones largas y costosas. Esta es una de las razones por las cuales es importante reducir el estrés durante tu embarazo.

Pide ayuda

Pensar en cómo va a cambiar tu vida cuando nazca tu bebé puede darte alegría así como preocupaciones. Cualquier cambio puede ser estresante, aún cuando son cambios que te dan felicidad como el nacimiento de tu nuevo bebé. En vez de preocuparte tanto antes de que el bebé llegue a este mundo, pide ayuda. Recuerda que un embarazo normal dura 40 semanas. Por ello, necesitas cuidarte todo los días para que puedas tener un embarazo sano y normal. Si te sientes estresada, habla abiertamente con alguien sobre tus preocupaciones o dile a tu doctor cómo te sientes.

Cuando la gente te pregunte: ¿Qué puedo hacer para ayudarte? Contéstales “Gracias por pensar en mí” y acepta su ayuda. Tu pareja, tus amigos y tu familia tienen ganas de ayudarte y hacerte favores, pero no son adivinos para saber qué es lo que necesitas. Dales ideas o sugerencias para que ellos se sientan útiles durante tu embarazo. Si no lo haces, tal vez no obtengas lo que necesitas. ¡Haz la prueba! Completa la siguiente frase: “Gracias por pensar en mí, me encantaría que tú _____ _____.” Y así tan fácil como aceptar un favor es recibir un premio, y lo bueno es que no tienes que conformarte con uno. ¡Puedes recibir muchos premios!

Incluso los futuros padres pueden sentirse estresados por el embarazo de su pareja. Ellos no son expertos cuando se trata de bebés y tampoco entienden muy bien por qué te sientes así. Es muy común que los hombres tengan preguntas y preocupaciones sobre su futuro papel como padres. Así que hazlos sentir parte de tu embarazo y esto puede ayudar a que los dos estén más tranquilos.

¡Gracias por pensar en mí!

Ideas para reducir el estrés durante el embarazo

¿Qué les gusta a las embarazadas?

¿Qué te hace feliz durante tu embarazo? A continuación hay 40 ideas de otras mamás – una por cada semana del embarazo – más dos adicionales porque la fecha del parto no siempre es exacta. Dibuja un círculo en las ideas de la lista que más te gusten o las que te gustaría que alguien hiciera por ti.

1 Dame un masaje en los pies o en la espalda	2 Haz la comida – o aún mejor, invítame a comer	3 Dime que me veo bonita – no que me veo gorda		
4 Cuida a los otros niños para que pueda dormir un rato	5 Cuéntame historias felices de tu embarazo y parto	6 No toques mi panza sin permiso	7 Consiénteme – dame extra amor	
8 Vamos a caminar juntos	9 Invítame al salón de belleza	10 No uses mucho perfume o loción cuando estés conmigo	11 Hazme un baby shower	12 Sé comprensivo y confórtame cuando me sienta mal
13 No fumes, bebas alcohol o tomes drogas cuando estés conmigo	14 Regálame ropa de maternidad	15 Pregúntame cómo estoy y escúchame	16 Limpia la casa	17 Dime cosas positivas – no me hagas sentir mal
18 Tráeme información sobre el embarazo, el parto y cómo dar pecho	19 Respeta mis sentimientos y mis cambios de humor	20 Atiéndeme - ofréceme una almohada para estar cómoda	21 Llámame para saludarme solamente	22 Déjame estar sola un rato
23 No esperes que haga todo lo que solía hacer antes del embarazo	24 No riñas o discutas conmigo	25 Dame un abrazo	26 Dame tu asiento o abre la puerta por mí	27 Presúmeme – dime que bonita me veo y que estás orgulloso
28 Compláceme en mis antajos	29 Demuéstrame que cuento contigo sin importar las circunstancias	30 No me regales cosas para el bebé el día de mi cumpleaños o en navidad	31 Ayúdame a buscar cosas para el bebé (carreola para bebé, asiento para el auto)	32 Haz el manadado
33 Tráeme frutas y verduras frescas	34 Demuéstrame que estás feliz por mi embarazo	35 No me cuentes de bebés que murieron	36 No me compares con otras mujeres embarazadas	37 No me presiones para encontrar el nombre del bebé
38 No me preguntes por que me embaracé	39 Dame consejos prácticos para educar a mi hijo(a)	40 Acompáñame a mis citas médicas	41 Inclúyeme en tus rezos	42 Continúa con las atenciones después que nazca el bebé

Ahora es tu turno para compartir tus ideas

Escribe tres cosas que alguien pudiera hacer para que tu embarazo sea más fácil y placentero. Me gustaría mucho que alguien:

1. _____

2. _____

3. _____

Ahora comparte tus ideas con tu familia y amigos. Pon la lista en el refrigerador donde los demás la puedan ver – o mejor aún, haz fotocopias y dáselas a tus familiares y amigos. Recuerda en decirles a tu familia y amigos que son personas muy importantes para ti y cuánto agradeces sus favores y ayuda mientras estás embarazada y también después de que el bebé nazca. Busca más ideas en **www.NCHealthyStart.org** Haz click en "Embarazo" y luego haz click en "¡Gracias por pensar en mí!"

NORTH CAROLINA Healthy Start FOUNDATION

dhhs

FIRST STEP

1-800-367-2229
NC Family Health Resource Line

100,000 copias de este documento público se imprimieron a un costo de $6,474 o $.065 por copia 4/03