

[Inicio](#) > ¡Primer embarazo! Consejos para madres primerizas

Share this Artículo

X



¡Primer embarazo! Consejos para madres primerizas

La maternidad no es fácil, sobre todo si te conviertes en madre por primera vez. Pues se trata de un proceso hermoso pero lleno de cambios físicos y emocionales.

<https://www.nestlebabyandme.com.pe/primer-embarazo-consejos-a-madres-pri...> [1]

[2] [3] [4]



¡Primer embarazo! Consejos para madres primerizas

(0 opiniones)

La maternidad no es fácil, sobre todo si te conviertes en madre por primera vez. Pues se trata de un proceso hermoso pero lleno de cambios físicos y emocionales.

Martes, Febrero 9th, 2016

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

La maternidad no es fácil, sobre todo si te conviertes en madre por primera vez. Pues se trata de un proceso hermoso pero lleno de cambios físicos y emocionales.

El embarazo es un momento único en la vida de una mujer, un periodo llena de cambios. Son tantas cosas nuevas, que es normal que la mami se llene de dudas. Si es tu primer embarazo, este artículo es perfecto para ti porque responderemos algunas preguntas que algunas embarazadas se han preguntado y que seguro tú también estás pensando.

¿Salió positivo! ¿Cuándo debo ir al médico?

Debes ir al ginecólogo desde el momento en que salga positivo tu test de embarazo. En la consulta te pedirán análisis para confirmar el embarazo y comenzar con tu seguimiento.

¿Cuánto tiempo de embarazo tendré?

Para las mamis primerizas, siempre es un problema contar los días al principio pero después te acostumbrarás. Debes contar desde el primer día de tu última fecha de menstruación.

¿Ya puedo sentir a mi bebé?

Las mamás primerizas notan los movimientos del bebé entre la semana 18 y 20 de embarazo. Primero sentirán un cosquilleo o un hormigueo y poco a poco va definiéndose, finalmente sabrás si te está golpeando con una pierna o con su manita.

¿Cómo se si algo va mal en el embarazo?

Si tienes sangrado abundante, fiebre superior a 38° o dolor abdominal es mejor que acudas a un médico. En cualquier caso, es normal tener un ligero sangrado durante las primeras semanas debido al acoplamiento del embrión.

¿Qué cosas no puedo comer?

Evita ingerir alimentos crudo o poco cocinados, también debes tener cuidado con la higiene de estos.

¿Cómo sabré que ya estoy en trabajo de parto?

El síntoma principal son las contracciones, se trata de un dolor abdominal o lumbar que va aumentando con intensidad y frecuencia.

¿Puedo viajar estando embarazada?

Si tu embarazo no es de riesgo, no hay problema en que viajes en cualquier medio de transporte. Lo que si te recomendamos no viajar durante el último mes de embarazo.

¿Puedo hacer deporte?

No sólo se puede, sino que debes hacer ejercicio físico de una manera moderada. Debes dejar para otro momento el ejercicio físico que implique mucha fuerza o cierto riesgo. Te recomendamos hacer yoga.

Me siento emocionalmente inestable, ¿es normal?

Es normal tener cambios de humor, angustia o momentos de tristeza y después estar feliz. Durante la gestación las hormonas junto con las preocupaciones nos llevan a sentir las emociones a flor de piel.

¡Disfruta tu embarazo!

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.nestlebabyandme.com.pe/primer-embarazo-consejos-a-madres-primerizas>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebabyandme.com.pe/primer-embarazo-consejos-a-madres-primerizas>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyandme.com.pe/primer-embarazo-consejos-a-madres-primerizas&media=https://www.nestlebabyandme.com.pe/sites/default/files/styles/thumbnail/public/p_primer-embarazo-consejos-para-madres-primerizas.png&description=¡Primer embarazo! Consejos para madres primerizas

[3]

<https://twitter.com/share?text=%C2%A1Primer%20embarazo%21%20Consejos%20para%20madres%20primerizas&url=https://www.nestlebabyandme.com.pe/primer-embarazo-consejos-a-madres-primerizas>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebabyandme.com.pe/primer-embarazo-consejos-a-madres-primerizas>

[5] <https://www.nestlebabyandme.com.pe/printpdf/7686>

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