

# Como lidar com a ansiedade na gravidez no primeiro trimestre

Sofre de ansiedade no primeiro trimestre da gravidez? Não está sozinha, pois 1 em cada 10 grávidas experienciam este sintoma de gravidez no seu primeiro trimestre. Veja como controlar estes sentimentos.

- Fale com os seus entes queridos — pode ser uma grande ajuda.
  
- Não se sinta culpada ou envergonhada.
  
- Se possível, mantenha-se ativa, pois é bom para si e para o bebé.
  
- Tente descansar quando necessário.
  
- Disponha de algum "tempo para mim", pelo menos, uma vez por dia. Talvez um banho quente ou uma caminhada enquanto ouve um podcast?.
  
- Peça ajuda prática aos seus entes queridos. Cozinhe, faça compras, tome conta de crianças — qualquer coisa que ajude a aliviar a pressão.
  
- Encontre-se com outras pessoas na mesma situação. Peça ao seu médico que lhe aconselhe fóruns ou grupos locais.
  
- Faça uma pausa dos intervalos para café. Há um limite recomendado de cafeína durante a gravidez.
  
- Alimente-se bem. É essencial receber a nutrição adequada, sobretudo nesta altura.

- Reserve tempo para cuidar de si. Experimente terapias complementares, como massagens relaxantes ou meditação. As apps de *mindfulness* são úteis.
  
- Experimente exercícios simples de respiração para aliviar o stress e a ansiedade na gravidez.
  
- Faça planos com antecedência. Escrever pequenos passos todas as semanas pode ajudá-la a sentir-se novamente em controlo.
  
- Consulte o seu médico se precisar de mais apoio.

**URL de origem:** <https://www.nestlebebe.pt/apoio-a-parentalidade/dicas/ansiedade-na-gravidez>