

Partilhe Artigo

X

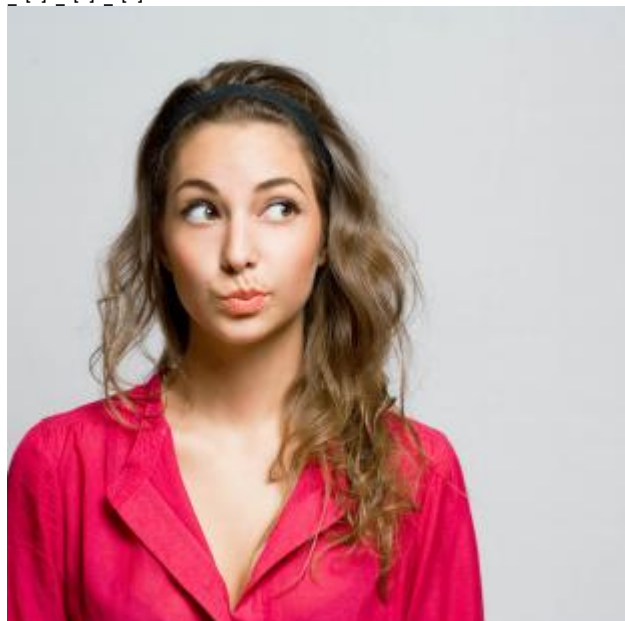


## Eu tenho tantas questões!

Confirmado, estou grávida! Estou muito feliz e radiante com a confirmação que vou ter um bebé, mas já tenho tantas dúvidas e incertezas. Será que vou ser capaz? Serei uma boa mãe? Como nos preparamos para ser pais?

<https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/eu-tenho-tantas-questoes> <sup>[1]</sup>

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



# Eu tenho tantas questões!

Confirmado, estou grávida! Estou muito feliz e radiante com a confirmação que vou ter um bebê, mas já tenho tantas dúvidas e incertezas. Será que vou ser capaz? Serei uma boa mãe? Como nos preparamos para ser pais?

Quarta-feira, 6 de Abril de 2016

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Partilhar](#)

## A confirmação da gravidez e agora?

Não se preocupe que é normal. O anúncio da chegada de um bebê constitui um dos maiores sobressaltos na vida de uma mulher e de um casal. Por sorte, a natureza é muito sábia e têm um pouco menos de nove meses para se habituarem à ideia de que vão ser pais.

## Estou mais ansiosa e emocionável

Ansiedade, nervosismo, pequenos momentos depressivos, momentos de excitação, flutuações de humor, insónias...: vai descobrir alguns sentimentos e sensações que até agora eram desconhecidos. Por vezes pode até ter dificuldade em reconhecer-se: não é capaz de concentrar-se e não consegue evitar chorar quando vê uma comédia romântica ou à mínima contrariedade ou divergência!

Tudo isto está relacionado ao intenso sobressalto hormonal que ocorre dentro de si. O estrogénio, a progesterona e a hormona da gravidez GCH têm efeitos psicológicos nas futuras mães e cada mulher reage de forma diferente! A decisão não é inteiramente sua, mas sim das suas hormonas!

## Vou finalmente ser mãe

Se as hormonas a estão a deixar com as emoções à flor da pele, pense que não são as únicas responsáveis do seu estado emocional! A gravidez, e especialmente quando é a primeira, é uma etapa chave em que passa de estatuto de "filha" para o estatuto de "filha e mãe ". Neste sentido, situa-se em primeiro plano a importância do vínculo "mãe / filha" que vai perpetuar-se. Nesta altura podem surgir muitas questões, em particular se a relação com a sua mãe tem sido complicada, se a sua infância foi caótica, etc.

Mesmo que tenha desejado muito esta gravidez, é natural que as dúvidas acabem sempre por surgir. A responsabilidade que implica a chegada de um bebé pode parecer enorme. Pode estar apreensiva sobre o seu futuro estatuto como mãe: Será que vou ser uma boa mãe? Serei como a minha mãe? Irei ter tanta paciência como ela tinha? Será que o meu bebé vai gostar de mim? Aproveite para falar com as suas amigas que já são mães ou com a sua mãe – elas estão lá para si! Em certas ocasiões, pode ser aconselhável falar com um psicólogo se a sua ansiedade persistir.

### **Tenho dificuldade em imaginar as alterações que vão acontecer no meu corpo!**

Durante estes nove meses o seu corpo vai passar por alterações e está preocupada se vai ser capaz de lidar com essas alterações. Não se preocupe: as alterações vão ser graduais e não são irreversíveis. Para entender melhor o que está a acontecer, é importante que compreenda o que se está a passar consigo e com o seu bebé. As várias ecografias e consultas médicas vão acompanhar o desenvolvimento do seu bebé: aproveite ao máximo esses momentos mágicos!

O objetivo das aulas de preparação para o parto é também ajudá-la a viver melhor com esta evolução: não se prive das aulas! Finalmente, lembre-se que certos gestos simbólicos podem ajudá-la a preparar-se como: comprar roupa de pré-mamã, pensar na decoração do quarto do seu bebé, etc.

Como me manter calma e tranquila? A primeira coisa a fazer é pensar em si acima de qualquer coisa! Dedique tempo a si e ao seu companheiro. Reserve-se ao direito de viver plenamente as emoções que está a sentir, sem pensar dois minutos mais tarde se são normais ou se será uma boa mãe. Deixe as coisas seguir o seu curso, tenha confiança em si própria e no seu instinto!

[Ler mais](#) <sup>[6]</sup>

---

**URL de origem:** <https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/eu-tenho-tantas-questoes>

## Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/eu-tenho-tantas-questoes>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/eu-tenho-tantas-questoes&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/shutterstock\\_12323246](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/eu-tenho-tantas-questoes&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/shutterstock_12323246)

Eu tenho tantas questões!

[3]

<https://twitter.com/share?text=%20Eu%20tenho%20tantas%20quest%C3%B5es%21&url=https%3A//www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/eu-tenho-tantas-questoes>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.pt/gravidez/artigo/eu-tenho-tantas-questoes>

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/7271>

[6] <https://www.nestlebebe.pt/javascript%3A%3B>