

[Home](#) > Sono incinta: quante domande!

Condividi questa/o

X



Sono incinta: quante domande!

Ci siamo, sono incinta! Sono al settimo cielo, ma allo stesso tempo inizio a pormi un sacco di domande... Sarò all'altezza?

<https://www.nestlebaby.it/sono-incinta-quante-domande> ^[1]

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



Sono incinta: quante domande!

Ci siamo, sono incinta! Sono al settimo cielo, ma allo stesso tempo inizio a pormi un sacco di domande... Sarò all'altezza?

Giovedì 11 Febbraio 2016

- ^[5]
- [Stampa](#) ^[1]
- [Condividi](#)

Non preoccuparti, è assolutamente normale! L'**annuncio dell'arrivo di un bambino** rappresenta un **grande cambiamento esistenziale** nella vita di una donna e della coppia. Per fortuna la natura pensa a tutto, e tu e il tuo compagno avete un po' meno di nove mesi per accettare l'idea di **diventare genitori**.

Sono più ansiosa e più emotiva

Ansia, nervosismo, qualche momento di **sconforto, eccitazione, sbalzi d'umore, insonnia...**: scopri sentimenti e sensazioni che non avevi mai conosciuto fino ad ora. A volte non ti riconosci più: concentrarti ti risulta difficile e non riesci a non **piangere** davanti a commedie romantiche o alla minima avversità! Tutto questo è legato al grande **sconvolgimento ormonale** che sta avvenendo nel tuo corpo. Gli **estrogeni**, il **progesterone** e l'**ormone della gravidanza, l'HCG**, hanno un effetto sulla psiche e sul corpo della futura mamma e ogni donna reagisce in modo diverso. Ora non sei tu a decidere tutto... sono i tuoi ormoni!

Divento mamma anch'io

Se è vero che i tuoi ormoni ti rendono **ipersensibile**, bisogna dire che non sono loro gli unici responsabili della tua emotività. La gravidanza, soprattutto la prima, è una tappa chiave che ti fa passare dallo stato di "figlia di" a quello di "figlia di e madre di". Essa porta quindi in primo piano l'importanza di questo legame "madre-figlia" che si perpetuerà con la **nascita del tuo bambino**. In questa fase possono venire a galla numerose questioni, soprattutto se hai avuto un rapporto difficile con tua madre, se la tua infanzia non è stata serena, ecc. Anche se la gravidanza è stata fortemente desiderata, **è naturale che sorgano dei dubbi**. La responsabilità che l'arrivo di un bambino comporta può sembrare enorme. Ciò che temi è il tuo futuro stato di mamma: sarò una buona madre? Sarò come mia madre? Avrò la sua stessa pazienza? Il mio bambino mi amerà? Non esitare a parlarne con le tue amiche già mamme o con tua madre, sono qui per questo! Se le tue angosce dovessero perdurare, è meglio **parlarne con il tuo medico o con uno psicoterapeuta**.

Ho difficoltà ad immaginare le trasformazioni che subirà il mio corpo!

Nel corso di questi nove mesi il tuo corpo si trasformerà e tu avrai paura di non poter controllare questi cambiamenti. Non preoccuparti: sono **cambiamenti progressivi**...e soprattutto non irreversibili. Per accettarli meglio è essenziale sapere cosa accade al tuo corpo e al tuo bambino. Le varie ecografie e le varie visite mediche sono mirate a seguire l'evoluzione del tuo piccolo: approfitta pienamente di questi **momenti magici!** Anche i corsi di preparazione al parto sono pensati per aiutarti a vivere meglio questa evoluzione: cerca il più possibile di seguirne uno! Infine, sappi che alcuni gesti simbolici possono aiutarti a prepararti a quello che verrà: acquistare dei vestiti prémaman, pensare all'arredamento della camera del tuo futuro bambino... Allora, come fare per **mantenere la calma**? La prima cosa da fare è pensare prima di tutto a te stessa. Dedica tempo a te e alla tua coppia. Concediti il diritto di **vivere a pieno le emozioni** che ti assalgono, senza chiederti in continuazione se sei normale o se sarai una buona madre. Lascia che

le cose vadano da sé, abbi fiducia in te stessa e nel tuo istinto.

[Leggi tutto](#) ^[6]

Source URL: <https://www.nestlebaby.it/sono-incinta-quante-domande>

Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/sono-incinta-quante-domande>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/sono-incinta-quante-domande&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/mtb-003.jpg&description=Sono incinta: quante domande!](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/sono-incinta-quante-domande&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/mtb-003.jpg&description=Sono%20incinta%3A%20quante%20domande%21)

[3]

<https://twitter.com/share?text=Sono%20incinta%3A%20quante%20domande%21&url=https%3A//www.nestlebaby.it/sono-incinta-quante-domande>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/sono-incinta-quante-domande>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/5996>

[6] <https://www.nestlebaby.it/javascript%3A%3B>