



Article

.You need to [login](#) or [register](#) to add to your favorites

Comment faire face à l'angoisse de la grossesse du premier trimestre

Vous souffrez de l'angoisse de la grossesse du premier trimestre ? Vous n'êtes pas seule, une femme enceinte sur dix éprouve ce symptôme de grossesse au cours de son premier trimestre. Voici comment ne pas se laisser déborder par ces ressentis

mins Lire avril 17, 2021 2

- Parlez-en à vos proches et à vos amis - ça peut vraiment vous aider
- Ne vous sentez pas coupable ou gênée
- Restez active si vous le pouvez, c'est bon pour vous et votre bébé
- Essayez de vous reposer aussi souvent que nécessaire
- Gardez un peu de temps pour vous au moins une fois par jour. Peut-être que prendre un bain chaud ou se promener vous ferait du bien
- Demandez à vos proches une aide concrète. Cuisiner, faire les courses, s'occuper des enfants, peu importe tant que ça permet de vous soulager

- Rencontrez des gens dans la même galère. Demandez à votre médecin traitant ou à votre sage-femme s'il existe des forums ou des groupes dans votre secteur
- Évitez les pauses café. La consommation de caféine pendant la grossesse doit être limitée
- ! Mangez bien. Une bonne alimentation est essentielle. Surtout en cette période
- Prenez le temps de prendre soin de vous. Essayez des thérapies complémentaires comme les massages relaxants ou la méditation. Les applications de pleine conscience sont également utiles
- .Faites des exercices de respiration simples pour combattre le stress
- .Anticipez. Notez les étapes franchies chaque semaine vous aide à reprendre le contrôle
- Si vous vous sentez dépassée par la perspective de devenir parent, jetez un coup d'œil à notre checklist pour vous aider à vous préparer émotionnellement
- Consultez votre médecin traitant si vous avez besoin d'un accompagnement supplémentaire