



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

ÉTAPES DE GROSSESSE: CONSEILS ET INSTRUCTIONS

ARTICLE

AVRIL 17, 2021

2 MINS

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.

- 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.