

# mamá *sin* cuentos.

Maternidad sin juicios

[www.mamasincuentos.com](http://www.mamasincuentos.com)

msc.



# Sobrevivir al primer trimestre sin perder la calma



[www.mamasincuentos.com](http://www.mamasincuentos.com)

El primer trimestre es una mezcla de ilusión y cansancio. Mientras tu bebé empieza a formar su corazón y sus órganos, tú lidias con náuseas, sueño eterno y emociones que suben y bajan sin aviso. Entre estudios médicos y cambios de hábitos, tu cuerpo y tu vida se están transformando sin pausa. Es retador, sí, pero también es el comienzo de una historia que solo tú puedes contar.

Respira, date permiso de parar y recuerda que no necesitas hacerlo todo sola.



## Consejos prácticos

- Náuseas: Comer porciones pequeñas varias veces al día, evitar olores fuertes y mantene galletas saladas o frutas suaves a la mano.

Mantente hidratada, pero a sorbos: beber agua fría o infusiones suaves en pequeñas cantidades a lo largo del día es más tolerable que tomar grandes vasos de golpe.

[Espacio para escribir qué funciona para ti]

- Cansancio: Escucha a tu cuerpo y duerme cuando puedas. Si es posible, toma siestas cortas y delega tareas domésticas.

[Espacio para escribir qué funciona para ti]

- Cambios emocionales: Reconoce tus emociones sin juzgarte. Habla con alguien de confianza y practica actividades que te relajen.

[Espacio para escribir qué funciona para ti]

*El primer trimestre es un capítulo lleno de ajustes. No hay una manera correcta de vivirlo, solo la tuya. Confía en que tu cuerpo y tu intuición saben guiarte.*

*No estás sola, cada paso cuenta.*

*con amor  
-Mamá sin cuentos*

Esto no es una receta médica, es solo información para acompañarte. Cada embarazo es distinto, así que tu médico es quien tiene la última palabra sobre tu cuidado y el de tu bebé.