



Empieza el viaje más bonito



CHECKLIST DE AMOR, HORMONAS Y COSAS ÚTILES

1º TRIMESTRE

♥ AUTOCUIDADOS Y SALUD

- Pedir cita con la matrona o ginecólogo
- Empezar a tomar ácido fólico + vitaminas
- Dormir bien y descansar (todo lo que puedas)
- Hidratarte: mínimo 2L de agua al día

🎁 PRIMEROS IMPRESCINDIBLES

- Sujetador sin aros (¡teta feliz!)
- Ropa cómoda: leggings, camisetas sueltas
- Snacks saludables a mano
- Botella de agua reutilizable

📁 ORGANIZACIÓN E INFO SIN AGOBIOS

- Descargar app de embarazo
- Carpeta para informes y citas
- Anotar dudas, síntomas y fechas
- Leer solo fuentes fiables (Google NO es tu amiga)

♥ EMOCIÓN Y APOYO

- Compartir la noticia (si te apetece)
- Buscar tribu o grupo de apoyo
- Escribir un diario del embarazo
- Permitirte sentir TODO (sí, llorar por un anuncio cuenta)

✏️ Notas, pensamientos y antojos

📝 PRIMERA ECOGRAFÍA: _____

👶 POSIBLES NOMBRES: _____

📅 CONTÉ LA NOTICIA EL: _____

👩‍👶 FECHA PROVISTA DE PARTO: _____

✨ Cosas que quiero recordar para preguntar a la matrona

@MamaZombiChic

