

# Ser Padres

44 años dedicados  
al bebé y la familia

Diciembre, 18

## **EMBARAZO**

Come bien  
fuera de casa

## **PAREJA**

¿Crisis tras  
ser padres?  
Así la superas

## **DONA EL CORDÓN**

## **NIÑOS DE ALTA DEMANDA**

Cómo puedes  
ayudarles



# Radiante en el embarazo

La doctora Paula Rosso, especialista en nutrición y estética corporal del centro médico Lajo Plaza, nos revela en primera persona los mejores tratamientos para cuidarse durante el embarazo.

Por **Paz Salamanca**

## Primer trimestre

El cuerpo todavía no experimenta grandes cambios, salvo el aumento de pecho y la pérdida de la cintura. Pero el embarazo se ceba especialmente con la piel del rostro.

Lo más normal es estar literalmente demacrada, tanto por el malestar digestivo que es más frecuente en el primer trimestre, como por razones hormonales que vuelven la piel pálida y ojerosa.

### ALIADOS

**Oxigenación facial.** Viene muy bien para revitalizar la piel y eliminar el toque de cansancio.

**Peelings físicos.** Siempre que no sean agresivos no hay razón para no realizar una exfoliación regular de la piel del rostro y el cuerpo.

**Cosmética antiestrías.** Es el momento de preparar la piel para la distensión a la que se va a ver sometida. Hay que abusar de las cremas nutritivas y no escatimar producto. ¿Los mejores ingredientes ahora? Los que prevengan las estrías y aumenten la elasticidad de la piel. La manteca de karité, el aceite de argán y el aceite de rosa mosqueta (siempre que no te expongas al sol pues puede pigmentar) son imbatibles.

### ENEMIGOS

**La carboxiterapia.** No está del todo aprobada durante el embarazo. Aunque se pueda realizar no hay evidencias científicas de que

sea totalmente inocua para el feto.

**La vitamina A.** Es ingrediente habitual de muchos cosméticos, y aunque es muy efectiva, está ter-

minantemente prohibida durante todo el embarazo. Al ser liposoluble se puede acumular en el organismo y llegar al bebé.



## Segundo trimestre

De guapo subido. Así es como suelen estar las gestantes entre los meses 4 y 6 del embarazo. Es el mejor momento para la piel. Hay más estrógenos y la hormona del embarazo vuelve la piel más jugosa y luminosa. El cuerpo es otra cosa.

### ■ ALIADOS

**Tratamientos faciales con vitamina C.** Hay que prevenir la aparición de las manchas, El cloasma gestacional. Durante este periodo las hormonas provocan una mayor concentración de melanina y es habitual que aparezcan manchas en la frente, las mejillas y la parte superior del labio.

**Protección solar, siempre.** Es la mejor forma de prevenir la aparición de las manchas solares cuando la piel es especialmente propensa. No salgas de casa sin haber aplicado antes un fotoprotector. Y si es de SPF 50, mucho mejor.

**Drenaje linfático.** La circulación de retorno se ralentiza y es muy común tener las piernas y los pies hinchados. Para evitarlo. Nada como un drenaje linfático manual una vez por semana.

**Cosmética corporal.** Salvo que lleven retinol, conviene usar mañana y noche cremas antice-lulíticas y reafirmantes. La cosmética de efecto frío y descongestiva para la circulación de las piernas puede convertirse en tu mejor aliada.

### ■ ENEMIGOS

**Las malas posturas.** El eje del cuerpo cambia y el dolor lumbar puede convertirse en una pesadilla. Es el momento de acudir a un especialista que nos diga cómo andar y que posturas mantener a lo largo del día y en la cama.

**Stop retoques estéticos.** Hay que evitar los tratamientos de toxina botulínica o las infiltraciones de ácido hialurónico y demás materiales de relleno. Con los hilos tampoco se ha probado que sean inocuos para el feto. Bastará con nutrir bien la piel y regalarle una mascarilla una vez por semana.

## Tercer trimestre

La retención de líquidos y la mala circulación dejan su huella tanto en el rostro como en las piernas, y salvo el pelo, que estará mejor que nunca, no es la etapa más favorecedora del embarazo. Además, la falta de magnesio provoca contracturas musculares y calambres.

### ■ ALIADOS

**Limpieza facial.** Es uno de los tratamiento más recomendables para el rostro. Si además se efectúa con movimientos drenantes y descongestivos que lleguen al contorno de los ojos, mucho mejor.

**Buenos masajes.** Serán un estupendo alivio para los dolores lumbares, las molestias en la espalda y para drenar.

**Fisioterapia.** Un buen masaje es la mejor opción para prevenir dolencias relacionadas con el embarazo como la ciática, el lumbago o las contracturas posturales.

### ■ ENEMIGOS

**El pecho.** Ahora más que nunca es fundamental utilizar los sujetadores adecuados que prevengan la laxitud y las microarrugas que se pueden formar en el escote.

**Los métodos despigmentantes.** Es mejor esperar a después del parto. Ahora no tiene sentido porque se trata de manchas hormonales.