

marie claire

marie claire

www.marie-claire.es

EN PORTADA
Natalie Portman
"Toda mujer
debe poder
sentirse segura"

Belleza

**MAQUILLAJE A
TODO COLOR**

Niños

**MINIACTIVISTAS
CON ESTILO**

Moda

**EL NUEVO
DENIM**

DULCE ESPERA

¿ESTÁS EMBARAZADA? ¿TEMES LOS CAMBIOS FÍSICOS Y EMOCIONALES? LOS MEJORES EXPERTOS NOS DESVELAN LOS PASOS A SEGUIR ESTOS NUEVE MESES PARA LUCIR RADIANTE DURANTE EL EMBARAZO (Y TAMBIÉN TRAS EL PARTO). por **Rocío Aguilera**

A demás de empezar a calcular el tiempo en semanas, y no en meses como hace el resto de los mortales, otra de las transformaciones que sufren las embarazadas se centra principalmente en el cuerpo y en las emociones debido a los cambios hormonales. "Nuestro cuerpo acumula grasa para poder disponer de la demanda energética que necesitamos para el desarrollo del feto. Puede aparecer celulitis que antes no teníamos, retención de líquidos, sequedad en la piel, erupciones, o todo lo contrario", afirma Laura Izquierdo, química y cofundadora de Izba Nature. Gestos tan sencillos como hidratar la piel, practicar deporte o controlar lo que comes pueden ayudarte a convertir el periodo de gestación en una etapa maravillosa.

CUIDADOS TRIMESTRALES

Más allá del aumento de pecho y la pérdida de cintura, el cuerpo no sufre grandes cambios durante el primer trimestre, sino que es la piel del rostro la que más refleja los síntomas del embarazo. "Lo más normal es estar literalmente demacrada, tanto por el

malestar digestivo (más frecuente en este trimestre), como por razones hormonales que vuelven la piel pálida y ojerosa", explica la Dra. Paula Rosso, especialista en nutrición y estética corporal del Centro Médico Lajo Plaza (centromedicolajoplaza.com). Para mejorar el estado de la piel, recomienda tanto tratamientos de oxigenación facial para revitalizarla y disminuir los signos de cansancio, como *peelings* "siempre que no sean agresivos", aclara.

Teniendo en cuenta que durante el embarazo la piel puede estirarse hasta diez veces su tamaño, en los primeros meses de gestación es imprescindible hidratarla en profundidad para evitar la aparición de las temidas estrías. Presta especial atención a las zonas más vulnerables –abdomen, muslos, caderas y mamas–, y utiliza productos con ingredientes como el aceite de rosa mosqueta, el aceite de argán o mantecas naturales por su alto poder nutritivo y su capacidad para ayudar a mantener la elasticidad de la piel y evitar que al estirarse las fibras se rompan.

En el segundo trimestre las cosas cambian,

a mejor. "Entre el cuarto y el sexto mes la hormona del embarazo vuelve la piel más jugosa y luminosa", afirma la doctora Rosso. Aprovecha que tendrás el 'guapo subido' y olvídate de los retoques estéticos. "Evita los tratamientos de toxina botulínica o las infiltraciones de ácido hialurónico y demás materiales de relleno. Bastará con nutrir bien la piel y regalarle una mascarilla una vez por semana", recomienda la doctora Rosso. En esta etapa tu principal cometido será prevenir la aparición de manchas en la piel. "Las hormonas provocan una mayor concentración de melanina y es habitual que aparezcan manchas –también llamadas cloasma gestacional–, en la frente, las mejillas y la parte superior del labio", continúa explicando la doctora. Por lo que no debes salir de casa sin aplicarte un protector solar con un índice de protección elevado (más de 30), y elegir filtros físicos, ya que estos no penetran en la piel y actúan a modo de pantalla reflejando la luz.

En el tercer y último trimestre, "la retención de líquidos y la mala circulación dejarán 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", explica la doctora Rosso. Para paliarlo recomienda realizarse limpiezas faciales con movimientos drenantes y descongestivos y masajes corporales que ayuden a aliviar los dolores lumbares y las molestias en la espalda.

A partir de la semana 32, y siempre que no haya contraindicación médica, es cuando debes empezar a hacer los masajes perineales. Este procedimiento busca estirar y flexibilizar los tejidos, incrementar la elasticidad del periné y familiarizar a la mujer con la sensación de estiramiento, permitiendo relajar más esta zona durante el parto. "Realizar este masaje durante al menos cinco semanas antes del parto de forma regular y durante 5-7 minutos es suficiente para reducir la posibilidad de desgarros y episiotomías", explican expertos de Weleda.

EVITA LOS KILOS DE MÁS

Olvidate del refrán de las abuelas que reza que las embarazadas deben 'comer por dos'. El aumento de peso debe estar comprendido entre 8 y 12 kilos dependiendo del índice de masa corporal, según Kilosout (kilosout-plan.com), empresa de asesoramiento nutricional. Incluir dos o tres veces por semana cereales integrales y legumbres con el fin de

augmentar la ingesta de fibra; tomar fruta, verdura y hortalizas, por su importante aporte de vitaminas y minerales; o beber mucha agua para prevenir el estreñimiento y reducir el riesgo de sufrir infecciones urinarias y cálculos renales y biliares, son algunas de las recomendaciones de sus expertos.

HACER DEPORTE, IMPRESCINDIBLE

Además de preparar físicamente el cuerpo, realizar ejercicio durante el embarazo puede ayudarte a combatir el estrés, la ansiedad, la fatiga o el insomnio, afirma la Dra. Sofía Fournier, ginecóloga y obstetra. Para obtener resultados, cualquier programa de entrenamiento debe adaptarse a las circunstancias de cada persona, especialmente si estás embarazada. La entrenadora per-

sonal Marta Rosado (personalbymartarosado.com) nos explica lo importante que es preparar el cuerpo antes y durante el embarazo. "Fortalecer la faja abdominal ayudará a la futura mamá a aliviar los dolores de espalda ya que tendrá que sostener un peso extra repartido en 9 meses. Además, es la mejor fórmula para tener una pronta recuperación", aclara Rosado.

"Para fortalecer el suelo pélvico recomiendo hacer un ejercicio muy sencillo: aprieta los músculos como si quisieras detener la orina durante 5 segundos, y relájalos otros 10. Repite este gesto cinco veces repartidas en diez minutos", continúa explicando. A la hora de tomar precauciones, Rosado lo tiene claro, "está prohibido hacer abdominales durante el embarazo", puntualiza. ■

TUS ALIADOS

MÍMATE DURANTE 40 SEMANAS. Hemos creado este completo *kit* de belleza para que cuides tu cuerpo como se merece. Si quieres obtener los mejores resultados y evitar la aparición de las temidas manchas o estrías, debes ser muy constante a la hora de aplicarlos.



1. Aceite multiusos, de Bio-Oil (21,95 €/200 ml). 2. Crema para el cuidado del pezón, de Babe (12 €). 3. Crema Anti-Estrías, de Trofolastin (16,37 €). 4. Aceite de masaje perineal, de Weleda (11,25 €). 5. Crema hidratante Lovely Butter, de Skinlove (32 €). 6. Fotoprotector City Shield SPF 50, de Sepai (40 €). 7. Aceite reafirmante corporal Tonic, de Clarins (53,50 €).

ENTRE LOS MESES 4º Y 6º LA PIEL SE VUELVE MÁS LUMINOSA Y JUGOSA AL TENER MÁS ESTROGENOS

DRA. PAULA ROSSO