

LA BELLEZA DURANTE EL EMBARAZO

Ah glorioso embarazo, el tiempo de espera es una de las épocas más especiales en la vida de una mujer sobre todo si es el primer embarazo. El embarazo en lo que se refiere a belleza tiene de todo, aspectos muy positivos y aspectos no deseados. Durante el primer trimestre la naturaleza nos ayuda a lucir radiantes, nuestro cabello, piel, tamaño en los labios y crecimiento en los senos nos hacen vernos divinas, pero es también durante el primer trimestre que debemos de tener cuidados especiales para proteger a nuestros bebés.

PELO Y EMBARAZO

Las hormonas en el embarazo y las vitaminas que tomamos para el bebé ayudan a que nuestro pelo se vea brillante, abundante y con vida. Estos mismo factores y el estrés que caracteriza el post parto pueden producir pérdida temporal del cabello. Gracias a Dios es temporal y no nos quedamos calvas por lo tanto no hay que alarmarse.

Durante el embarazo se debe continuar el cuidado normal del cabello:

Lavarse el pelo con un champú suave, usar un acondicionador al final. Si el pelo se siente seco usar un tratamiento una vez por semana. Si tu pareja insiste en mimarte puedes pedirle que te de un masaje en cuero cabelludo con aceite tibio puede ser de canola, oliva o mejor aún de aguacate.

Tintes y procedimientos Químicos. Una de las controversias durante el embarazo son los tintes de pelo. La mayoría de los médicos sugieren a sus pacientes no poner color en el pelo durante el primer trimestre a menos que sean solo rayitos. No se puede usar color que cubra la cabeza completa o que toque el cuero cabelludo. Lo mismo se aplica a tratamientos como alisados y permanentes. No hay nada comprobado en esto pero los médicos prefieren prevenir. Después del primer trimestre generalmente se puede usar color pero hay que consultar con tu medico antes.

LA PIEL DEL ROSTRO DURANTE EL EMBARAZO

Que esperar: Fluctuaciones y sorpresas. La fluctuación de las hormonas especialmen-

te en el primer trimestre puede producir cambios bruscos en la textura de la piel, se pone grasa por un tiempo y seca en otro. No te sorprendas es normal y temporal.

Acné y embarazo. En algunos casos el acné se agrava, en otros se mejora. Generalmente durante el primer trimestre el acné empeora o brota. Los mejores productos durante el embarazo para el acné son los a base de witch hazel (agua de hamamelis) y el médico puede recomendarte otros que se venden con receta médica o productos a base de ácidos alfa hidróxidos.

Hay que tener cuidado en la selección de productos para el acné durante el embarazo.

Manchas en la piel. Durante el embarazo el 70% de las mujeres desarrollan las llamadas manchas de embarazo o paño. Esta es una condición hereditaria de manera que si algunos miembros de tu familia han tenido manchas es casi seguro que eres susceptible a ellas. Las áreas más propensas son aquellas que están expuestas al sol directamente como los pómulos, la frente, la nariz y la barbilla.

Lo mejor es prevenir las manchas usando protector solar con protección total (UVB y UVA). En muchos casos no pueden prevenirse totalmente pero el protector solar ayuda a que no sean tan oscuras. Generalmente las manchas mejoran y en la mayoría de los casos desaparecen después del parto, por lo que no hay que tratarlas durante el embarazo.

Cuidado general del rostro. Durante el embarazo se debe de seguir la rutina de limpieza normal que incluye: limpieza, humectante, crema de ojos una exfoliación semanal y una mascarilla semanal si se desea. Recuerda que tu piel puede variar y en algunos casos se hace indispensable cambiar los productos.

Faciales profesionales durante el embarazo. No hay ningún problema con estas faciales, recomendamos que todo lo que se use sea desechable o este estéril. Pero las faciales profesionales realizadas en las condiciones profesionales requeridas son seguras.

Que hacer si el rostro se pone grasoso. Sencillamente usa productos non-comed-

onicos, preferiblemente sin aceite mineral, suaves que no sean agresivos porque la piel está en un estado muy "temperamental" y delicado. Es preferible no usar productos que contengan exfoliantes como AHA y los que contienen Retinol o cualquier forma de vitamina A no deben de usarse a menos que tu médico los recete.

Precauciones: evitar los baños de sol, leer las etiquetas de los productos. Hay muchos ingredientes que pueden causar problemas al bebé al final te damos una lista de los ingredientes más dañinos.

Una rutina segura, usar una limpiadora suave para piel normal, usar un humectante non-comedonico, exfoliar con exfoliadores mecánicos como gránulos no ácidos, mantenerte fuera del sol, usar protector solar, usar maquillaje non-comedonico.

Si la piel se pone seca: en este caso hay que usar un humectante que no contenga ingredientes prohibidos y asegurarnos de ingerir líquidos (sin cafeína).

Muchas mujeres sienten sequedad en el cuerpo y a veces picazón. A medida que la piel del abdomen se extiende la piel en esta área se siente seca. El mejor consejo en este caso es evitar la sequedad usando una buena loción o crema de cuerpo o un aceite. El rasarse la piel solo agrava la situación.

Estrías: Las estrías son casi inevitables durante el embarazo del 70 al 90% de las mujeres las desarrollan. Se deben al estiramiento de la piel en el vientre, los senos, muslos y a veces las piernas. Tienden a aparecer en los últimos meses del embarazo cuando el crecimiento es máximo.

Aunque es una controversia se cree que



las estrías tienen componentes genéticos por lo que muchas veces no pueden evitarse totalmente. Las personas que no han experimentado variaciones en el peso a lo largo de su vida son más propensas a desarrollar estrías durante el embarazo.

Entre mas elástica es la piel mas tolerancia tiene al estiramiento o sea menos posibilidades de desarrollar estrías. Es importante mantener la piel hidratada en las áreas más propensas a las estrías. Esto puede hacerse dando un masaje suave para aumentar la circulación y al mismo tiempo aplicar cremas o aceites para humectarla. Una alimentación balanceada con las vitaminas y minerales necesarias para nuestro cuerpo también contribuye a evitar las estrías.

Vello Corporal: Algunas mujeres desarrollan vello corporal durante el embarazo debido a los cambios hormonales. Es temporal y nada para alarmarse desaparece algunos meses después del nacimiento del bebé.

