

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | *1000 Primeros Días del Bebé* (  
<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > ¡Nueve meses para consentirme aún más!

Comparte esto

X



## ¡Nueve meses para consentirme aún más!

El embarazo es un periodo maravilloso que me hace sentir plenamente mi feminidad. Es, así mismo, el momento ideal para cuidarme y prestar una atención especial a mi cuerpo, mi piel y mis cabellos. ¿Qué hay de malo en mimarse?

<https://www.momandme.nestle.com/nueve-meses-para-consentirme-aun-mas> <sup>[1]</sup>

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



# ¡Nueve meses para consentirme aún más!

El embarazo es un periodo maravilloso que me hace sentir plenamente mi feminidad. Es, así mismo, el momento ideal para cuidarme y prestar una atención especial a mi cuerpo, mi piel y mis cabellos. ¿Qué hay de malo en mimarse?

Lunes, Septiembre 14th, 2015

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

## Cuidados de la piel durante el embarazo

Embarazada, tu cuerpo cambia y tu piel se ve sometida a una dura prueba: estiramientos debidos al aumento de peso, modificación de su naturaleza por los efectos de las hormonas... Resultado: se requieren cuidados de belleza adaptados.

### ¿Qué soluciones hay para las estrías?

Vientre, pechos, caderas, nalgas... algunas mujeres embarazadas ven aparecer unas rayas blancas en la piel. Son las estrías. Se producen por un estiramiento demasiado rápido de la piel, y al romperse las fibras de colágeno se producen esas cicatrices. Ten en cuenta que no todas reaccionamos igual ante su aparición: unas, aunque se apliquen crema en exceso no podrán evitarlas, y otras que no "hacen nada" no las tendrán.

Una vez aparecen las estrías, es prácticamente imposible hacerlas desaparecer. Las cremas antiestrías que se venden en los comercios pueden, en el mejor de los casos, disminuir su progresión y mantener la elasticidad de la piel. ¡Pero no hay una fórmula milagrosa! Para optimizar el efecto de estas cremas, es esencial aplicarlas dos veces al día mediante un masaje. Para completar este tratamiento, opta por las duchas de agua fría, y apuesta por los aceites vegetales aplicados en forma de masajes: almendras dulces, aguacate...

Cuidar los pechos también es importante para prepararlos para la lactancia. Si la piel está bien hidratada, también estará más tonificada. No olvides aplicarte una crema ultrahidratante en los pechos y el cuello con un ligero masaje, mañana y noche. ¿El truco para mantener la firmeza del escote? Termina de ducharte con un chorro de agua fría por toda la zona. ¡Vamos, ánimo! E invierte en un buen sujetador, perfectamente adaptado a tu talla.

No dudes en pedir consejo a tu farmacéutico preferido, de hecho hay marcas que fabrican cremas formuladas para las necesidades específicas de las mujeres embarazadas.

## Rostro: cuidados a medida

Durante el embarazo, la naturaleza de la piel cambia por el efecto de las hormonas. Puede ponerse más bonita pero también más fina y seca o, al contrario, ¡más grasa! Para no agredirla más todavía, es básico que escojas tratamientos específicos y que adaptes tus cremas de día y de noche a la nueva textura de tu piel. Para esto, de nuevo, pide consejo a tu farmacéutico o al dermatólogo.

Durante estos nueve meses, evita además exponerte al sol, pues puedes comenzar a ver aparecer unas

manchas oscuras en tu rostro. Es lo que se llama la máscara del embarazo. La causa: las hormonas, que aceleran la síntesis de la melanina, el pigmento natural de la piel. Normalmente desaparece al año siguiente del parto. Pero, ¡más vale prevenir su aparición!

Para ello, hay que evitar exponerse al sol entre las 11 de la mañana y las 4 de la tarde y proteger la piel con una crema solar de índice de protección alto. Toma nota de que existen también cremas de día con un índice de protección solar. Lo que resulta muy práctico, pues, sin querer, una se expone al sol en cuanto llega el buen tiempo.

### **Comer bien para tener una piel bonita**

¡La belleza proviene también del interior! Así que opta por los alimentos ricos en:

- Omega 3, aceite de nuez, frutos oleaginosos (almendras, nueces...), pescado azul como el salmon o las sardinas...

- Vitamina C, que ayuda a mantener una piel saludable: naranja, limón, kiwi

- Vitamina A, se encuentra en la yema de huevo, el hígado, los productos lácteos, y en algunas frutas y verduras en forma de pro-vitamina A (hortalizas de hoja verde, zanahorias, melón, albaricoque...).

¿Y después del embarazo? No descuides tus esfuerzos: si sigues cuidando tu piel y mantienes una alimentación equilibrada, ¡serás una mamá guapísima!

**Cada noche, hazte un masaje de aceite de almendras dulces o de aguacate en los muslos, las nalgas y los pechos. Es relajante y excelente para la hidratación.**

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/nueve-meses-para-consentirme-aun-mas>

### **Enlaces**

[1] <https://www.momandme.nestle.com/nueve-meses-para-consentirme-aun-mas>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/nueve-meses-para-consentirme-aun-mas&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/nueve\\_meses\\_para\\_meses\\_para\\_consentirme\\_aun\\_mas!](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/nueve-meses-para-consentirme-aun-mas&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/nueve_meses_para_meses_para_consentirme_aun_mas!)

[3] <https://twitter.com/share?text=%C2%A1Nueve%20meses%20para%20consentirme%20a%C3%BA%20m%C3%A1s%21&url=https://www.momandme.nestle.com/nueve-meses-para-consentirme-aun-mas>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/nueve-meses-para-consentirme-aun-mas>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2281>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>