

Embarazo tips



¡Hay tantas cosas nuevas que te interesan! Aquí encontrarás cada mes propuestas y trucos para disfrutar de esta época.

Biofeedback

Mide y controla tu estrés

El estrés y la ansiedad son los males de la vida moderna. Y en tu caso, con los cambios de humor que te provoca la revolución hormonal del embarazo, estás más expuesta a padecerlos. Has de estar atenta a esos estados de ánimo alterados y ponerles remedio cuando se presenten, mediante ejercicios de respiración que te relajen. Pero ¿cuándo y cómo hay que hacerlos?

Entrenador personal

En tu ayuda llega iRelax, un dispositivo de bolsillo que utiliza la más avanzada tecnología de biofeedback para el entrenamiento de la respiración y que funciona como un entrenador personal anti-estrés, ayudándote a reconocerlo y relajarte en esos momentos.

- ✱ Se pone a modo de pinza en el dedo índice o corazón, estés donde estés, y en un minuto registra las variables de la respiración y el pulso.
- ✱ Te muestra mediante gráficos muy intuitivos tu estado de estrés o bienestar.
- ✱ Te enseña a respirar y a controlar la variabilidad cardíaca, te indica si lo estás haciendo bien y te muestra los resultados.
- ✱ Permite recuperar el control de modo rápido y eficaz. 149 € (con envío) en www.irelax.es



7 consejos para evitar las estrías en la piel

Son roturas de las fibras elásticas de la piel, debido a su estiramiento. Dejan unas marcas rojas que luego se vuelven blancas. Afectan al 50%-70% de las madres (más a las de piel blanca y seca) y se pueden prevenir si se actúa pronto.

✱ Hidrata y nutre tu epidermis

Aplicáte una crema hidratante y nutritiva (mañana y noche, tras la ducha), con masajes, para mantener tu piel elástica.

✱ Utiliza una crema antiestrías

Desde el tercer mes (o antes, en vez de la hidratante) aplicáte una antiestrías apta para embarazadas, con centella asiática y pantenol o provitamina B5, en el vientre, cintura, glúteos, muslos y senos.

✱ Hidrátala y nútre-la desde dentro

Bebe más líquidos, sobre todo agua (2 L al día) y toma verduras, fruta, pescado, lácteos, frutos secos... para nutrir la piel.

✱ Protege esas zonas del sol

Es abrasivo y aumenta las lesiones. Cubre esas zonas con ropa o crema protectora.

✱ Haz ejercicio

Así oxigenas y mantienes la elasticidad de las fibras, mejoras la circulación sanguínea y evitas el aumento rápido de peso.



✱ Aumenta de forma gradual tu peso

Una ganancia muy brusca provoca estrías. Mantén las pautas que indique tu médico.

✱ Sigue con la antiestrías tras el parto

Al menos durante tres meses. Y mantén estos buenos hábitos. Las estrías pueden aparecer después de que nazca el niño, al disminuir el volumen, y así las evitas. Si ya las tienes, es probable que se disimulen un poco. Y si no hay otro remedio, puedes recurrir al láser (tras la lactancia).



Míralo con buen humor

Un libro con el que te reirás de tus agobios, que son los de otras muchas embarazadas. También son los de la autora, La Quiles, humorista gráfica alicantina que en divertidísimas tiras cómicas refleja con gran perspicacia situaciones, pensamientos y sensaciones que te resultarán familiares. Las visitas a la nevera, la figura ante el espejo, la legión de opinólogas (señoras que opinan)... Y no acaba en el embarazo, sino que sigue con el bebé, la teta, el posparto... Para parirte. *La madre que nos parió*, Cristina Quiles, Ed. Bridge, 19,96 €.