



Marcas que a
GRAVIDEZ
nos dá

“ Marcas que a gravidez nos dá”: Estrias

Nesta e-book, de 5 textos, falaremos das tão temidas estrias, da flacidez nos seios e a cicatriz da cesárea, todas as transformações que acontecem no corpo das mães após o milagre da vida. As estrias são lesões nas fibras elásticas da pele, ocasionadas pelo rápido ou excessivo estiramento da pele.



Na gravidez os hormônios também tem bastante influência no surgimento das estrias, por isso a nossa ajuda é fundamental.

Cuidar da pele antes, durante e após a gravidez é essencial para mantê-la saudável.

A alimentação, o ganho de peso moderado, os exercícios físicos (quando recomendados) e a hidratação da pele, são recursos para evitar que elas apareçam. Mas nem sempre ficamos imunes a essas marcas. Está certo que não queremos ver a nossa pele marcada e em muitas mulheres isso pode gerar desconforto, mas lembre-se que essas marcas vieram juntos com o nosso bem mais precioso, nosso filho.

Para as mães que ainda sofrem com as marcas das estrias, não desanimem, existem tratamentos no pós parto indicados para suavizar as marcas e deixá-la mais feliz com o seu corpo, procure um dermatologista. Também vale pensar com poesia: A estria na barriga da mamãe, nada mais é do que o balé dançado pelo seu filho no seu ventre e registrado para sempre em seu corpo! Conheça o projeto “Marcas de Nascimento” da fotógrafa Letícia Valverde. <http://www.leticiavalverdes.com>

“Marcas que a gravidez nos dá”: A Cesárea

O parto “normal” é o mais indicado tanto para a saúde da mãe, quanto para a saúde do bebê. Algumas mulheres fazem a opção pela cesárea, outras por questões de saúde ou pelo simples fato do parto “normal” não acontecer, precisam recorrer à cesárea.

De fato a cesariana é uma cirurgia que nos deixa apreensiva, a recuperação é mais demorada, os cuidados são maiores e temos que cuidar da gente e do bebê ao mesmo tempo. Esse período passa rápido e logo nos esquecemos, mas a cicatriz fica.

Cuidar da cicatriz da cesárea não é algo que todas as mulheres fazem. Existem pomadas, calcinhas e cintas próprias que evitam a aderência da cirurgia, provocando cicatrizes hipertróficas, ou cicatrizes com queloide. Tratamentos com laser amenizam a cicatriz. Consulte um obstetra e um dermatologista.

Não tenha vergonha! Se a cicatriz te causa desconforto, cuide, procure especialistas e faça os tratamentos adequados.



Cesárea feita, independente da sua necessidade, devemos lembrar que essa marca é o registro do nascimento do nosso filho, carimbado com uma cicatriz.

“Marcas que a gravidez nos dá”: Flacidez nos seios.

Quando engravidamos nos cercamos de todos os cuidados com o nosso corpo, mas um cuidado em especial deixamos sempre para o final da gravidez, o cuidado com o seio.

O nosso seio sofre com as muitas alterações que acontecem no nosso corpo. Ele fica dolorido, inchado, os mamilos super sensíveis, fica pesado, e em alguns casos, as estrias aparecem. Mas aguentamos firmes e fortes, nosso corpo está se preparando para abrigar e depois alimentar um bebê.

Não utilize cremes nos seios sem a autorização do seu médico. Vista um sutiã que suporte o peso do seio e que seja feito com um tecido que não provoque coceiras ou alergias, a pele do seio está muito fina e por isso bem frágil. O preparo do seio para a amamentação varia de médico para médico. Consulte o seu obstetra e tire as dúvidas.

Algumas dicas que podem ajudar:

Absorventes para seios: Colocados dentro do sutiã, esses absorventes ajudam a manter suas roupas secas e sem manchas entre as mamadas, porque os seios podem vazar. Existem os descartáveis e os laváveis.

Concha para seios: Também dentro do sutiã, ajudam a formar o bico e a manter os mamilos arejados, se eles estiverem rachados. Há modelos que recolhem o leite que vaza num seio enquanto o bebê mama no outro.

Pomada contra rachaduras nos mamilos: Existem pomadas, como a de lanolina pura, que podem ser aplicadas nos mamilos para ajudar na cicatrização se eles estiverem rachados. Compre um tubinho bem pequeno, porque elas rendem bem.

Sutiãs de amamentação (2, para começar): Como a gravidez muda o tamanho e o formato dos seios, vale a pena comprar os sutiãs de amamentação mais no finalzinho e conferir se não precisarão ser trocados para servir melhor.

Poltrona de amamentação: Também não é absolutamente essencial. Mas veja se na sua casa há um lugar confortável e prático para você amamentar. Lembre-se de que você vai passar umas boas horas por dia dando de mamar ao bebê, e é importante estar confortável.

Depois que o período da amamentação passar, podemos ter flacidez, os seios diminuem de volume e podem sim ficar com a aparência de caidinhos. Algumas mulheres não percebem diferença, mas outras reclamam do desconforto da flacidez.

Os tratamentos estéticos estão aí para melhorar a nossa aparência e a nossa autoestima, mas não podem nos impedir de amamentar.

Essa fase passa tão rápido! Espere o tempo do seu bebê, afinal de contas o seu corpo se preparou para ele, essas marcas são fruto de um trabalho de células e glândulas que estava focadas em nutrir o seu bebê. Em tornar o milagre da vida possível!

“Marcas que a gravidez nos dá”: A aparência!

Quase toda mulher é vaidosa, gosta de se arrumar, estar bem cuidada e bem vestida, mas de repente essa mulher vira mãe, e o que se vê é um festival de coques no cabelo, unhas por fazer e pijama como figurino único.



Lógico que estamos enfeitando um pouco, mas a verdade é que até nos acostumarmos com a rotina pesada de se ter um bebê em casa abrimos mão das nossas vaidades para suprir a necessidade do pequeno.

O que muitas mulheres não sabem, é a importância de ter um tempo só para ela, nem que seja um banho demorado, um dia no salão ou roupas novas... talvez você nem tenha se dado conta, mas emagreceu e ainda usa as roupas de quando estava com 9 meses de gestação.

Essa doação, que muitas vezes cansa, faz parte do nosso papel como mãe, afinal de contas somos responsáveis pela vida de nossos filhos.

*Em nossos corpos está o seu alimento, está o seu acalento!
O nosso cheiro identifica e conforta!
O nosso colo acalma e consola!*

Doe-se, doe vida, mas esteja bem consigo mesma.

Dê um tempo para você, se arrume, se perfume, você merece e o seu bebê merece ter uma mãe linda e com autoestima elevada!

“Marcas que a gravidez nos dá”: A Rotina

Toda mulher quando está grávida sabe que a sua vida vai mudar por completo. Agora ele tem um ser que vai depender dela por um bom tempo, e claro isso muda a vida, muda os hábitos, muda a ROTINA.

E se tem uma coisa que criança pequena tem é rotina. São relatinhos para mamar, fazer cocô, dormir, mamar novamente e assim vai. O nosso tempo, nos primeiros anos de vida da criança, é controlado e organizado de acordo com as necessidades dela. Mesmo as mais organizadas acabam se rendendo a rotina do bebê.

Sabe aquele tempo que você tinha para fazer tudo!? Agora você até arruma tempo, mas quando dá. Depois da maternidade aprendemos que temos outras prioridades e com o passar do tempo vamos nos adaptando sem maiores traumas.

Não existe mudança melhor que a mudança trazida pela maternidade. Aprendemos que tudo se ajusta, que o urgente de antes, agora pode esperar. Que rotina na maternidade é algo que vai acontecendo conforme a necessidade do bebê e que o compromisso mais importante da nossa agenda do dia vai esperar se o nosso bebê precisar de colo, de carinho, de cuidados...



Aprendemos que não precisamos nos desesperar quando não conseguimos realizar tal coisa, ou comparecer a determinado compromisso, somos mães e o mundo entende, precisa entender!

Essa foi a série de relatos "As marcas que a gravidez nos dá" produzida pela PetiteBox, sobre a jornada da gestação e como ela impacta a vida de todas as mães.

Sabemos que toda gestação é única, cada parto é único, e que mães são universos singulares. Por isso, queremos agradecer a Colaboradora, e mãe, Livia Miguel, por ser nossa co-escritora, e por confiar na equipe de Redação da PetiteBox e falar sobre assuntos tão delicados.

As estrias, a aparência, os seios flácidos, a mudança de rotina e a cesárea, são detalhes nessa viagem de aproximadamente 9 vezes, que modifica TOTALMENTE a vida de uma mulher.

Beijos,
Equipe PetiteBox



www.petitebox.com.br

