

MAIS SOBRE BELEZA E ELEGÂNCIA NA GESTAÇÃO

No último artigo conversamos sobre alguns itens de preocupação das gestantes com sua beleza durante a gestação e no pós-parto, mas não falamos sobre uma questão que aflige muitas mulheres: o surgimento de manchas no rosto e o escurecimento de outras partes do corpo.

As manchas no rosto são chamadas de cloasma e da mesma forma que o escurecimento de outras partes do corpo são causadas pelo aumento da fabricação de melanina que é a substância que pigmenta o corpo. Este aumento tem um efeito muito importante: a aréola e o mamilo, que são as partes mais escuras das mamas, ficam mais escuras ainda durante a gravidez. Isto é a natureza preparando sua mama para o aleitamento: a aréola e o mamilo mais escuros tornam-se mais resistentes para que o bebê possa abocanhá-los e mamar sem causar rachaduras (fissuras). É claro que não basta a natureza tornar a aréola e o mamilo mais escuros para não acontecerem rachaduras: a mulher deve também ter informações corretas sobre a amamentação, como, por exemplo, a forma correta do bebê abocanhar o seio para mamar, os cuidados de higiene, etc. Sobre estes assuntos falaremos no artigo sobre amamentação.

Para evitar o cloasma procure não tomar sol no rosto e se tiver de fazê-lo use sempre protetor solar.

Outras áreas escurecem, como a vulva e a linha média do abdome que vai do púbis até o umbigo. Esta linha chama-se *línea alba* e em algumas mulheres ela escurece bastante durante a gravidez, passando a se chamar *línea nigra*. A *línea nigra* desaparecerá depois da gravidez. Há também a possibilidade de escurecimento das axilas e este escurecimento desaparece depois da gravidez.

O surgimento de estrias tanto nas mamas quanto no abdome vai depender do seu tipo de pele e do quanto você vai ganhar de peso. Sobre o ganho de peso já vimos no artigo anterior que o ideal é entre oito e doze quilos, mas que isto depende de seu peso e seu estado nutricional no início da gestação. Seu pré-natalista é a pessoa mais indicada para lhe orientar sobre isto. De qualquer modo, se você quiser, pode fazer uma massagem suave no abdome com um creme hidratante. Também pode fazer o mesmo nas mamas, mas sem passar nada na aréola e no mamilo para não prejudicar as glândulas de Montgomery, como foi dito no artigo anterior.

A elegância inclui a forma geral de apresentar-se, de vestir-se e de calçar-se. Usar roupas confortáveis que não apertem qualquer parte do corpo é muito importante. Hoje a moda para gestantes oferece roupas bonitas e confortáveis. Já se foi o tempo em que a roupa para gestantes, especialmente a roupa para praia, tinha como objetivo esconder o volume do abdome sob montanha de babadinhos. Quem primeiro ousou desnudar na praia o abdome grávido, usando um biquini comum foi Leila Diniz, em agosto de 1971, grávida de sete meses de sua filha.

Desta ousadia de Leila Diniz para cá, roupas para a praia, para o cotidiano de passeios e até para festas podem incluir a barriga de fora. É claro que a barriga de fora não é adequada para um ambiente de trabalho. Mas, excetuando os locais e momentos em que a barriga de fora não seria elegante, desnudar ou não a barriga em ocasiões informais vai depender do gosto de cada grávida e hoje a gestante encontra opções de tudo quanto é tipo de roupa com ou sem desnudar a barriga, para as mais diversas ocasiões.

Outra preocupação que muitas gestantes têm é com o que calçar. Para algumas mulheres o aumento de peso e a falta de exercício fazem com que o arco do pé ceda e elas descubram que já não conseguem calçar o mesmo número de sapato que antes da gestação. Neste caso, mais uma vez o aumento excessivo de peso só agrava a situação.

Pode acontecer também de a gestante apresentar edema (inchaço) nos pés e pernas: neste caso tem que se reportar ao seu pré-natalista pois pode não ser nada grave mas pode ser também sintoma de problemas que ele irá investigar.

De qualquer modo, mesmo se seu pé não apresentou inchaço, não mudou de número e você tinha hábito de usar sapatos de salto alto, não deve continuar este hábito. Você deve estar se perguntando: mas, por quê? Durante a gestação as juntas de nosso corpo ficam mais embebidas de líquido e os ligamentos ficam mais frouxos propiciando que seja mais freqüente a mulher grávida torcer o pé. E os sapatos de salto alto favorecem ainda mais torcidas de pé, que podem provocar quedas, o que deve ser evitado sempre, mas especialmente na gravidez por apresentar riscos para a mulher e para o bebê, se a queda for de grande impacto.

O ideal é que a gestante use um salto largo e não muito alto (cerca de dois centímetros).

Você pode estar se perguntando: Mas como vou a uma ocasião mais elegante como um casamento com um sapato baixo?

Ora, você pode comprar um sapato fechado mais baixo e enfeitá-lo com um broche bonito. Hoje há várias maneiras de tornar mais “fashion”, de costumizar qualquer item de vestuário ou de acessórios.

Enfim, o que quero dizer é que você deve pensar na sua elegância, mas em primeiro lugar na segurança e saúde sua e de seu bebê.