

# Crescer

Como não enlouquecer com tudo o que você tem para fazer até a chegada do **Papai Noel**



EDITORA  
GLOBO

Informação e inspiração  
para mães e pais

Confira as  
**www.crescer.globo.com**  
novidades do site!

**Claudia Leite**  
revela os preparativos para o nascimento de Davi

## Guia de ~ Verão

### ● **Grávida e linda!**

Tira-dúvidas para aproveitar a estação e desfilas a barriga

### ● **Pele de bebê**

Os cuidados para seu filho curtir o calor sem medo

### ● **Prontos para a praia**

Biquínis, maiôs e sungas para a família toda

### ● **Viagem na gravidez**

O que você precisa saber para tudo correr bem

### Seu filho está na internet?

Os principais endereços das comunidades infantis e os cuidados que você deve tomar com as amigas virtuais

Como assim não tem bebê nesta capa?!

DEZEMBRO  
2008  
Nº 181  
R\$ 8,90



ISSN 0104-3966  
9 770104 398008

00181

# Como ficar linda sob o sol

## Qual é o melhor tipo de depilação e clareamento dos pêlos?

Normalmente, aquele com que você está acostumada. O único método totalmente proibido é o laser. Às vezes, grávidas que ganharam muito peso podem ter foliculite (infecção causada por pêlo encravado) na virilha, por causa do atrito. Aí é melhor optar pela gilete, pois as depilações com cera facilitam o encravamento. Falando nelas, é bom tomar cuidado com as queimaduras, pois a temperatura pode pigmentar a pele e aumentar o surgimento de veias vermelhas nas pernas. Os cremes depilatórios devem ser evitados por precaução, já que não há estudos liberando ou proibindo seu uso. Se você é adepta do clareamento, faça-o apenas com água oxigenada, sem amônia, a partir do segundo trimestre.

## Posso tomar sol?

Sim, mas é bom diminuir a exposição. Durante a gravidez, há um aumento do hormônio que controla a melanina, substância responsável pela pigmentação da pele. Isso significa que você vai se bronzear em menos tempo, mas o risco de manchar-se é maior. Para se proteger, passe filtro solar com proteção UVB e UVA todos os dias a cada quatro horas. O fator de proteção deve ser 35, no máximo, pois quanto maior o FPS, mais substâncias químicas o protetor contém. Na hora de se bronzear, vale a conhecida regra de evitar o sol das 10h às 16h e usar chapéu. Mas não fique triste se não conseguir um dourado uniforme: é difícil queimar todas as partes do corpo com o barrigão. O bronzamento artificial não é aconselhado – não por causa do bebê, mas pelo bem da sua pele. Já os autobronzeadores que contêm L-eritrolose na fórmula são considerados de uso tópico (não penetram profundamente na pele) e, por isso, são permitidos após o terceiro mês.

## Como manter a pele hidratada?

Primeiro, beba muito líquido, como água mineral, de coco e sucos. Quando estiver no sol, borrife água termal (encontrada nas farmácias) no rosto, pescoço e colo, para nutrir as

Há quem diga que o verão é a pior estação do ano para grávidas. Enquanto todo mundo toma sol, a nova mãe precisa se esconder na sombra, manter-se bem hidratada e ainda lidar com os pés inchados. Mas ficar bonita como Claudia Leite é menos complicado do que parece. Para ajudar você a passar por este período iluminada, respondemos às dúvidas mais frequentes sobre o tema:

células da pele e ainda combater o envelhecimento. Evite banhos quentes, use sabonete neutro, que é menos agressivo, e passe hidratante específico para gestantes pelo menos duas vezes ao dia. Se quiser usar óleos, prefira os essenciais, com vitamina E e extrato de calêndula vermelha. Lembre-se de não passar nos mamilos, para prepará-los para a amamentação.

## É possível prevenir celulites e estrias?

O melhor jeito é não engordar demais e fazer uma atividade física leve. Como você retém líquidos na gravidez, e eles facilitam o surgimento desses problemas, corte o excesso de sal da dieta e aposte em frutas com casca e verduras verde-escuras cruas. Para evitar tanto as estrias quanto a celulite, use óleos e hidratantes indicados para gestantes. Aplique-os fazendo massagens circulares nas áreas que mais esticam (barriga, mama, quadris e culote) desde o primeiro mês. Avise seu médico se perceber coceiras nessas regiões e vista roupas que não comprimam a barriga. Tratamentos e cremes específicos para minimizar esses problemas só estão liberados após o período de amamentação.

## É possível combater o inchaço?

Sim. A drenagem linfática manual é um santo remédio e seu obstetra indica a melhor hora para começar. No procedimento, você deve ficar de lado, com a cabeça levemente elevada. À medida que a barriga cresce, os movimentos nessa região serão limitados. Como no calor as veias dilatam, a tendência a inchar é ainda maior; portanto, além de cortar o sal e ingerir muita água, é bom variar de posição (se ficar muito em pé, sente um pouco). Durante as manhãs, quando a temperatura é branda, suporte as meias elásticas. No decorrer do dia, mexa os pés e, quando sentada, deixe as pernas apoiadas em outra cadeira. Na hora de dormir, coloque os pés para cima. (TF)

Fontes: Ana Cristina Frazzetta, Ana Luiza Reico, Carla Góes Salles, Denise Steiner, todas dermatologistas. Agulhamentos – Injeções Salinas (11) 3812-8743; Bênis – Tópicos Inocentes para Círcos (11) 3061-9261; cosmética Maria Bonita Estética (11) 3032-5098; colga Zandi e Zandi para Círcos (11) 3061-9261.