

Gravidanza, come non cadere nel panico da inestetismi e vivere al meglio la maternità!

scritto da fmadmin | Marzo 23, 2017



CONGRATULAZIONI!

SEI INCINTA!

Se sei qui a leggere quest'articolo è perché stai cominciando questo meraviglioso nuovo capitolo della tua vita, con tutte le sue emozioni... e le sue paure!

Sono madre anche io e ricordo benissimo tutti i timori e l'euforia che si intrecciavano in continuazione!

E mi ricordo di essermi sentita immediatamente nella

condizione di dovermi proteggere da tutto e tutti, come se il mio posto per i successivi 9 mesi fosse dentro una teca a prova di urti e pericoli... perché dovevo stare bene, per me... e per quella vita che stava crescendo dentro di me!

E anche i ginecologi non aiutavano... intendiamoci, sono stati bravissimi e le informazioni erano sempre precise, ma mi lasciavano sempre con quella sensazione di allerta e di timore della mia condizione... quasi fosse una malattia!

Sei entrata in uno stato non di malattia, ma sicuramente DELICATO in cui si ha sempre paura di affidarsi e di affidare il proprio corpo, un corpo che pensiamoci... ne sta producendo uno nuovo! Completamente da zero, un essere umano vero, completo e che entrerà a far parte del mondo!

E per farlo il nostro organismo produce una bomba di ormoni che modificano completamente il nostro corpo, il nostro stato d'animo e... la nostra vita!

Insomma: Uno sconvolgimento pazzesco!

Abbiamo detto che il corpo cambia... e allora voglio parlarti proprio di questo, perché è il mio campo ed è importante conoscere e comprendere cosa sta per succedere al tuo organismo, alla tua pelle per poter essere nella miglior forma possibile... perché una mamma in uno stato di benessere è la priorità assoluta!

Partiamo dai disagi che possono sopraggiungere durante la gravidanza e perché vengono:

• Ritenzione idrica, cellulite e gambe pesanti:

il feto cresce nella zona addominale della donna, e, crescendo, si fa spazio letteralmente spostando gli organi della mamma tanto che, ad un certo punto della gestazione, arriva a comprimere le arterie che portano il sangue agli arti

inferiori. Ecco quindi che sopraggiungono le famose gambe pesanti, la cellulite e la ritenzione idrica che tutte le donne in gravidanza tanto lamentano.

Se hai familiarità per problemi circolatori e noti i primi capillari vuol dire che c'è già microcircolo immagine in evidenza

C'è quindi una sofferenza delle vene profonde e il sangue si trova altre vie, creando i piccoli capillari che non sono in grado di contenere una mole così grande di sangue... risultato? Un affaticamento di tutto il sistema circolatorio!

▪ **Macchie cutanee:**

lo sbalzo ormonale e la condizione del corpo di preservare se stesso mette la donna in gravidanza nella predisposizione di generare macchie cutanee...

Tra le manifestazioni più importanti c'è il "cloasma gravidico": macchia cutanea diffusa su tutto il viso caratterizzata proprio dal comparire a causa degli sbalzi ormonali in gravidanza.

▪ **Smagliature:**

Le smagliature le conosciamo tutte ma attenzione: non è solo legato all'ingrandimento della pancia, non è solo una slabbratura dovuta all'eccessiva tensione della pelle... la smagliatura in gravidanza è data dallo squilibrio ormonale che rallenta il fibroblasta e quindi la produzione dell'elastina che renderebbe la pelle più elastica, oltre che ovviamente a fattori ereditari.

Ma le smagliature hanno anche una componente psicosomatica: la smagliatura è sintomo di "incertezza".

Devi preservare te stessa e il tuo bambino ma hai uno stato d'animo per cui rivoluzioneresti il mondo intero per renderlo migliore per la nuova vita che arriverà... ma hai anche le

energie sotto le scarpe!!

Questo continuo senso di instabilità e di non sapere a cosa andrai incontro tende a manifestarsi con le smagliature!

GRAVIDANZA E INESTETISMI... COSA POSSIAMO FARE?

Ritenzione idrica e gambe pesanti

L'aumento degli estrogeni aumenta la ritenzione idrica quindi.. più cellulite

Sapendo ciò cosa fare?

- Passeggia
- Stai con i piedi rialzati
- A fine doccia fai passaggi di acqua calda e fredda
- EVITA DI ACCAVALLARE LE GAMBE!

Macchie Cutanee

PREVENZIONE

- Utilizziamo un filtro cittadino anche d'inverno
- Protezione solare molto alta
- Non ti esporre con il viso al sole direttamente, usa cappello con visiera ed occhiali da sole.

Ricorda: L'estate dura 3 mesi, le macchie cutanee anche tutta la vita!

Smagliature

- Utilizzare detergente restitutivi piuttosto che schiumogeni, tipo oli o creme detergenti in modo da preservare la parte lipidica della pelle.
- Utilizzare prodotto per elasticizzare la pelle (olio di mandorle va bene... ma non basta) bisogna stimolare il fibroblasta... bisogna preparare la pelle all'elasticità che dovrà avere quando si dovrà estendere oltremisura!

Ricorda: se al 9 mese ancora non hai le smagliature e pensi di

essere stata fortunata ma senti qualche prurito sulla pancia...
ATTENZIONE!! Le smagliature hanno già cominciato a formarsi!!!

Dopo tutte queste informazioni... voglio dirvi l'ultima cosa... la più importante:

**DAI ASCOLTO ALLA TUA PELLE... E VIVI QUESTA NUOVA AVVENTURA CON
TUTTA LA GIOIA CHE PUOI!**