

COMO CUIDAR DOS SEIOS NA GRAVIDEZ – Parte 1

Durante a gravidez são várias as alterações que ocorrem nos seios: aumentam de tamanho, aparecem estrias, as veias tornam-se mais azuladas, ficam mais sensíveis, etc. Para evitar futuros problemas e desconfortos, sobretudo na hora de [amamentar](#), cuide muito bem dos seus seios desde o primeiro momento.

Alterações nos seios

O peito é uma das partes do corpo que mais variações sofre ao longo da gravidez e que mais indicações nos dá:

- **Aumento do tamanho.** Nos dias que antecedem a menstruação é muito comum que os peitos inchem e cresçam, mas também acontece o mesmo ao ficar grávida. Dessa forma, é comum que este sintoma de gravidez se confunda frequentemente com a chegada do período. No início da gestação acumula-se gordura nos seios e as glândulas mamárias aumentam de tamanho. É possível que às seis semanas as mamas tenham aumentado consideravelmente de tamanho, inclusive um tamanho ou mais. Durante os três primeiros meses de gravidez os peitos continuam a aumentar preparando-se para a amamentação.
- **Comichão e aparecimento de estrias.** Ao aumentar o seu tamanho consideravelmente, é muito comum que apareçam as temidas estrias e que se sinta comichão na zona.
- **Sensibilidade ao tacto.** Para a maioria das mulheres um dos primeiros sintomas da gravidez é o desconforto nos seios, causado pela maior quantidade de hormonas femininas no corpo: prolactina, oxitocina, hormona lactogénica placentar e luteinizante. Tornam-se mais sensíveis ao tacto, doem, incham ...
- **Veias maiores.** Durante estes nove meses o volume de sangue da futura mãe aumenta até cerca de 50%, o que pode provocar que as veias do peito se tornem mais azuladas e se distingam melhor.
- **Mamilos.** Tornam-se mais escuros e notam-se mais.
- **Aréolas.** A pele que rodeia os mamilos também fica mais escura e cresce. As pequenas glândulas da superfície das aréolas elevam-se e tornam-se irregulares. Essas irregularidades produzem uma substância oleosa.
- **Secreção de calostro.** Embora ainda falte muito para o momento do parto e para começar a amamentação, algumas mulheres começam a segregar calostro (o líquido que

nutre o bebê nos primeiros dias depois de dar à luz antes que os seios comecem a produzir leite) a partir das 12 semanas. O calostro pode sair por si só, ao massajar o seio ou durante a excitação sexual. No início da gravidez este líquido pode ser espesso e amarelado. Ao aproximar-se o momento do parto torna-se mais pálido e quase incolor.

Conselhos

A [amamentação](#), embora a maioria das pessoas pensem o contrário, não é a causa das lesões do tecido das mamas. A gravidez sim, que é quando se produzem as maiores alterações e, dessa forma, a altura de cuidar e mimar os seios.

O cuidado com os peitos durante a gestação ajudará a uma rápida recuperação depois do parto e a aliviar os possíveis desconfortos que originam as alterações hormonais e o seu crescimento. Os seus seios são ser o primeiro alimento do seu bebê e, dessa forma, cuidar deles trará benefícios para os dois. Aqui deixamos-lhe uma lista de conselhos essenciais que deverá seguir durante estes nove meses: