

COMO CUIDAR DOS SEIOS NA GRAVIDEZ – Parte 2

- **Use um soutien especial.** O soutien de maternidade alivia muitos desconfortos musculares. Compre-o preferencialmente em algodão, com alças largas. Inclusivamente para a noite existem soutiens especiais que deverá usar. Se não quer gastar mais dinheiro, pelo menos escolha um tamanho a mais do que usa normalmente para que se adapte ao seu novo tamanho.

- **Hidratar desde o primeiro momento a pele dos seus seios.** Assim evitará o aparecimento de estrias, que podem ser irreversíveis, a menos que recorra a laser. É necessário dedicar uns minutos por dia ao cuidado do peito e aplicar um creme hidratante através de massagens muito suaves. Também pode usar um creme anti-estrias a partir do terceiro mês de gestação. Deve usá-lo duas vezes por dia e até ao fim da gravidez. Depois continue o tratamento até que já tenha recuperado totalmente.

- **Evite os sabonetes que podem provocar secura nos mamilos e no seu contorno,** pois contribuem para criar gretas que são muito dolorosas.

- **Use almofadinhas protectoras descartáveis ou laváveis se tem secreção de calostro.** Deixe secar os seios ao ar duas vezes por dia e, sobretudo, depois de tomar banho.

- **Tome duche com água morna e ao terminar aplique sobre cada peito água fria.** Se não lhe agrada a água fria, pode sempre massajar com um bocado de gelo e assim estará a tonificar a pele.

- **Se tem mamilos invertidos** pode começar a moldá-lo suavemente com os seus dedos para facilitar a amamentação.

Atenção: As transformações nos seios durante a gravidez produzem-se em todas as mulheres grávidas, embora umas percebam mais que outras. Mas em situações de normalidade existem sempre alterações. Dessa forma, se uma mulher grávida não nota nenhuma variação no seu peito durante a gestação, deverá consultar um ginecologista pois pode ser um indicativo de algum problema que possa afectar a amamentação.

Exercícios para o peito

Nunca é demais que realize simples exercícios ou alongamentos para fortalecer os músculos do peito e assim evitar dores de costas. Realize-os apenas até que sinta uma tensão mediana, depois relaxe à medida que resiste ao alongamento. Nunca salte. Respire espaçadamente e de maneira natural enquanto alonga.

Exercício 1: Com a cabeça em posição recta e as costas direitas, une as suas mãos atrás das costas e sem deixar cair os ombros para a frente, estique os braços para cima e para trás. Aguarde 10 segundos, depois relaxe.

Exercício 2: Para em frente a uma porta, coloque ambas as mãos à altura dos ombros. Mexa a parte superior do seu corpo até que sinta um alongamento cómodo. Mantenha o peito e a cabeça para cima, com os joelhos levemente dobrados. Aguarde 15 segundos, depois relaxe.

Exercício 3: Sente-se com caídos de maneira relaxada ao lado. Suba os seus ombros fazendo força. Aguarde 5 segundos, depois relaxe-os para baixo.