

## Estou Grávida » Estrias na gravidez

Um dos maiores temores que vêm à tona na gravidez é de ficar coberta de estrias. O simples pensamento no tanto que o abdome vai se distender já parece causar o aparecimento das indesejáveis linhas avermelhadas. E, na verdade, a chance de ter ao menos um pouco de estrias não é nada desprezível: estima-se que aconteça em 70 a 90% das gestantes.

Há vários fatores que influenciam no aparecimento de estrias. Um deles, nada desprezível, é a predisposição individual. Isto já pode ser percebido durante o estirão da adolescência, quando há um crescimento rápido muitas vezes não acompanhado pela elasticidade da pele. Assim, algumas mulheres já começam a gravidez com estrias antigas nas mamas, coxas, região glútea e panturrilhas. Outra pista é a hereditariedade. A mãe da gestante teve estrias durante a gravidez? Supõe-se que haja também uma maior chance da filha ser acometida.

De qualquer forma, um aspecto que não pode ser desconsiderado é a elasticidade da pele. Assim, aumento gradual e controlado do peso corporal (entre 9 e 13 kg) é uma boa medida para que as fibras elásticas da pele não se rompam. Hidratação oral, ou a velha fórmula de ingerir 2 litros de água por dia, também é bastante útil. Falando em nutrição, a ingestão de uma dieta balanceada rica em frutas, hortaliças e fontes de proteína é altamente recomendada.

Cuidados locais podem ser de grande ajuda. A pele adequadamente hidratada é mais resistente a rupturas, mais elástica e, por que não falar, mais bonita. Vários componentes podem ser utilizados, somente cuidando-se para o risco de hipersensibilidade / alergia e segurança na gravidez. Há cremes específicos para o cuidado do corpo da gestante, formulados com ativos hipoalergênicos e testados dermatologicamente. Mas o cuidado tem que ser constante, diário, começando já no primeiro e segundo trimestres, porque aqui a prevenção é a melhor escolha.

Uma vez que o problema já esteja instalado, uma avaliação adequada feita por dermatologista pode indicar as medidas que podem ser tomadas durante e após a gestação. A evolução natural das estrias violáceas, agudas, é se tornarem esbranquiçadas ou peroladas depois de algumas semanas. Até lá, vale curtir a gravidez, e, depois do parto, a maravilha de ser mãe.