



Nestlé.
Materna.

*À seu lado na jornada
mais importante da sua vida*

O CUIDADO DA
PELE, UNHAS
E **CABELO**
DURANTE A
GESTAÇÃO E
O PÓS-PARTO

A nutrição da mãe também faz toda a diferença

Alguns nutrientes podem ser benéficos no manejo dos sintomas causados pelas alterações do corpo.



Biotina: Durante a gestação e lactação pode ocorrer uma deficiência transitória de biotina, importante para a manutenção de unhas e cabelos. Por isso, garantir o consumo de alimentos fontes desta vitamina é importante. Entre eles estão oleaginosas, cereais, legumes e gema do ovo. Além disso, **a suplementação é considerada uma estratégia efetiva para a melhora da saúde de unhas e cabelos.**



Zinco: gestantes e lactantes parecem consumir uma quantidade menor de zinco, aumentando o risco de deficiência desse mineral tão importante para a manutenção da saúde da pele, unhas e cabelos. Assim, é importante consumir alimentos como **carnes, peixes, leguminosas e gema de ovo** para garantir o consumo suficiente de zinco.



Vitamina A: o adequado consumo dessa vitamina lipossolúvel é necessário para a manutenção da saúde da pele e cabelos, já que **regula o ciclo de crescimento de cabelos e influencia a proliferação e crescimento de células da pele.**



Vitamina C: a pele contém grandes quantidades de vitamina C, **importante para a síntese de colágeno** e para a proteção antioxidante contra a radiação ultravioleta, além de diminuir a síntese de melanina. Os níveis de vitamina C na pele podem ser mantidos por meio do consumo de alimentos como **frutas cítricas, tomate, acerola, brócolis, espinafre**, entre outros.



Colágeno: o **consumo de proteínas** durante a gestação é essencial para o ganho de peso e crescimento saudável do bebê. O colágeno é uma proteína estrutural que tem um papel crítico na **manutenção da integridade estrutural de órgãos e tecidos**, além de contribuir com a saúde da pele, melhorando sua hidratação, densidade e estrutura da pele.



Alterações esperadas e seus motivos

Durante a gestação e o pós-parto, muitas alterações acontecem no corpo da mãe para sustentar o desenvolvimento do bebê. **Dentre elas, as que acontecem na pele, nas unhas e nos cabelos costumam aparecer logo no início da gestação em função das adaptações hormonais e imunológicas** e podem seguir por muitos meses após o nascimento do bebê, trazendo alguns desconfortos emocionais para as mães.

Dentre as principais alterações observadas, merecem destaque:



Hiperpigmentação, melasma, linha nigra, hiperpigmentação da auréola, sardas e pintas:

podem acometer até 90% das gestantes e estão diretamente relacionadas às alterações hormonais na gestação.



Unhas: por volta da sexta semana de gestação as unhas podem apresentar fragilidade, amolecimento, o aparecimento de linhas transversais e de manchas brancas.



Estrias: podem aparecer associadas à hiperpigmentação especialmente entre o segundo e o terceiro trimestre. São mais comuns em mulheres de pele mais clara e aparecem mais nas coxas, mamas, nádegas e braços. As principais causas são o grau de distensão abdominal, ganho de peso, características genéticas e influências hormonais.



Cabelos: é comum ocorrer um espessamento do cabelo durante a gestação, seguido por uma queda substancial, cerca de 1 a 5 meses após o parto, especialmente durante o período de lactação. Posteriormente, o cabelo deve voltar a crescer normalmente.

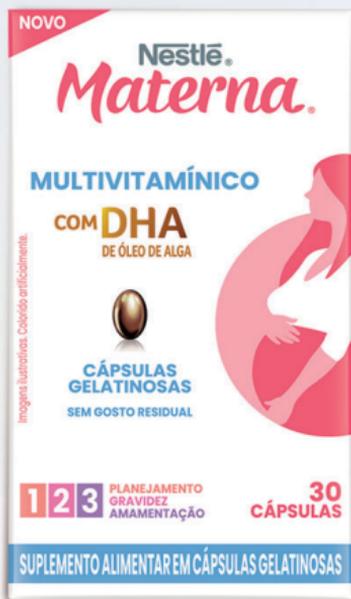


Pelos: no início da gestação, pode aumentar o crescimento de pelos na face, abdômen, braços e pernas por conta das influências hormonais. No pós-parto estes pelos costumam desaparecer.

MULTIVITAMÍNICO

COM **DHA** DE ÓLEO DE ALGA

SUPLEMENTO ALIMENTAR MULTIVITAMÍNICO EM CÁPSULAS GELATINOSAS¹



NÃO CONTÉM GLÚTEN



19 vitaminas e
minerais + DHA.



1 cápsula de Materna ao
dia atende mais de 90%
das necessidades
nutricionais de mulheres
planejando engravidar
ou grávidas.



Sem sabor residual.



Com metilfolato: forma
ativa do ácido fólico,
que reduz o risco de
defeitos do tubo neural.



Com biotina, zinco,
vitamina A e vitamina C.

1 2 3 PLANEJAMENTO
GRAVIDEZ
AMAMENTAÇÃO

Conheça a nova linha de
suplementos para mulheres
em todas as fases
da gestação:



As referências bibliográficas
podem ser acessadas pelo
QR Code abaixo ou pelo site
Pediatria Nestlé

