

## Siéntete bien contigo misma

Aunque durante la gestación tu cuerpo se transforma para albergar una nueva vida, las mujeres en embarazo, siempre están lindas. Los ojos les brillan, su presencia llama la atención, inspiran respeto y ternura.



**Durante esta época, es importante prestar atención a las siguientes recomendaciones:**

Usa ropa cómoda y suelta que no produzca presión sobre el vientre ni los senos.

Recuerda que a medida que avanza el embarazo, tus senos cambian de tamaño y se tornan más sensibles. Te recomendamos utilizar brasier con cargaderas gruesas que te ayuden a mantener el pecho firme y a soportar su peso.

Utiliza crema corporal para mantener hidratada la piel, especialmente en el vientre y los senos. Recuerda que durante esta etapa es más propensa a presentar alergias e irritaciones, así que escoge una que se adapte a tus necesidades.

Utiliza ropa elaborada con materiales como el algodón, para disminuir la posibilidad de alergias e irritación de la piel.



Utiliza zapatos cómodos, que no te aprieten los pies, idealmente de tacón bajo.



Evita el uso de medias o calcetines que compriman tus piernas y tobillos.



A la hora de dormir, usa ropa muy suelta, sin resortes, cierres o botones que te molesten al contacto con la piel.



Por presentación y por salud, cuida tu aseo personal, mantén limpio tu pelo, tu cuerpo, tus pies y tus uñas.



Usa protector solar diariamente.