

Caderno de gravidez Programa completo de caminhada e corrida que vai fazer muito bem para você e seu filho ~ Cigarro, álcool e drogas na gestação: seu médico precisa saber

Informação e Inspiração para mães e pais

Crescer



os 30 MELHORES LIVROS INFANTIS DO ANO

Selecionamos, com a ajuda de especialistas, os títulos que **não podem faltar na vida do seu filho**

(com indicação de idade!)

23 dicas para fazer a criança amar ler e ouvir histórias

E mais
Sem pânico na hora da febre



Seu bebê preparado para torcer na Copa



Estreia do projeto Papinhas do Brasil



JUNHO 2010 | Nº-199 | R\$ 8,90

TRUQUES PARA AFINAR O ROSTO

Não tem jeito. O seu rosto vai inchar, ainda que um pouquinho, no terceiro trimestre. Algumas pinceladas podem fazer maravilhas. Confira as dicas do maquiador Erick Santos:

PRÉ-MAQUIAGEM: primeiro passe um produto para preparar a pele para receber a maquiagem. Eles tiram o brilho e reduz o tamanho dos poros.

MAÇÃ DO ROSTO E QUEIXO: a regra é clássica. Para esconder, basta escurecer. Faça um biquinho com os lábios. A parte que saltar da maçã do rosto deve ser pincelada com um dos dois produtos nessa tonalidade. Passe também bem rente ao queixo. Depois, na parte de cima da maçã do rosto, retoque com um blush rosa-claro para dar um brilho.

BOCA: deixe o gloss de férias em casa e aposte nos batons tons de boca ou os que são um pouco mais escuros. Eles vão fazer sucesso no inverno.

CÍLIOS: agora que sua maquiagem está perfeita, e o volume do seu rosto parece menor, use um rímel para dar volume e alongar - e deixar seu olhar mais expressivo.



NO SITE DA CRESCER
Dicas de produtos para fazer essa maquiagem

NOVOS ESTUDOS

Pesquisas mostram que algumas recomendações podem mudar para gestantes. Eduardo Cordioli, ginecologista e obstetra do Hospital Albert Einstein, adiantou três delas à CRESCER:

★ **PARTO COM FÓRCEPS:** A anestesia aumenta as chances de usar o fórceps e, assim, lesionar o períneo (região que começa na parte de baixo da vulva e vai até o ânus). O vácuo extrator, um novo aparelho, poderia impedir que isso aconteça, já que as peças se desmontam quando o médico faz a pressão limite para tirar o bebê.

★ **PRÉ-ECLÂMPSIA:** o diagnóstico hoje é feito no terceiro trimestre. Um novo teste de sangue, ainda em pesquisa, indicaria se a mulher tem chances de desenvolver a doença. Vai ser realidade entre cinco e dez anos.

★ **DIABETES:** aplicar insulina é a maneira que se trata o diabetes na gestação. Estudos mostram que as picadinhas poderiam ser substituídas por um remédio via oral. Ia ser mais fácil.

Mais chances para engravidar

A causa ainda é desconhecida, mas a insuficiência ovariana primária é um problema grave e pode causar infertilidade. Os principais sintomas são a interrupção da menstruação e da ovulação com sinais de menopausa precoce. A boa notícia é que pesquisadores norte-americanos descobriram que cerca de 73% das mulheres com esse problema ainda têm desenvolvimento folicular, ou seja, elas podem engravidar com tratamentos. E mais: 10% das mulheres engravidaram inesperadamente. "Para o futuro, existe a expectativa de tratamento com células-tronco ovarianas", diz Abner Lobão Neto, ginecologista e obstetra.



Será menino
ou menina?

2 LIVROS + 6 DICAS

Barriga Redonda, Barriga Pontuda, de Ana Paula Brasil
e Ricardo Lopes Pontes, Ed. Casa da Palavra (R\$ 34)

AS RESPOSTAS PARA TODOS OS MITOS E CRENÇAS DA GRAVIDEZ

- ✦ Se coçar a barriga, vai ter estrias? Mentira. Pode coçar à vontade. O que causa o aparecimento das estrias é o aumento do volume da massa do corpo.
- ✦ A barriga do segundo filho é sempre maior? Não é regra, mas é possível. O útero pode estar menos rígido, e a parede abdominal e a pele, mais elásticas.
- ✦ Comer do fundo da panela prejudica o parto? Mentira. Não acredite nisso. Aproveite a panela de brigadeiro - mas sem exagerar.

Olha Quem Está Poupando, da Maria Fernanda Delmas,
Ed. Campus (R\$ 37)

COMO ORGANIZAR OS NOVOS GASTOS QUE VOCÊ VAI TER

- ✦ Decoração do quarto: você não precisa comprar tudo novo. Você pode dar uma repaginada numa cômoda antiga de alguém da família ou de um antiquário.
- ✦ Chá de bebê: opte por um chá de fraldas - lembrando que, em uma conta básica, você vai gastar cerca de R\$ 3.500 em fraldas até seu filho completar dois anos.
- ✦ Carrinho: os preços são muito variados. O indispensável é ter um com travel system - vem com bebê conforto, que também serve de cadeirinha para o carro.



...QUE SERIA DIFÍCIL FALAR PARA O MEU CHEFE QUE ESTOU GRÁVIDA

Lidar com a gravidez no trabalho não foi fácil para a norte-americana Lisa Belkin, jornalista da revista *The New York Times*, que escreveu no blog *Motherlode* como foi desgastante esperar três meses para comunicar sua primeira gestação aos chefes, que estavam ausentes no período. Ela conta que gastava tanta energia fingindo não estar grávida que mal curtuiu o primeiro trimestre. Mas, qual é a melhor hora para falar sobre a gravidez no trabalho? "Para nós, médicos, o ideal é que seja dito o quanto antes, mas uma referência para a mulher pode ser o início dos batimentos cardíacos, que ocorre por volta dos dois meses", diz o ginecologista Jonathas Soares, diretor clínico do Projeto Alfa de Reprodução Assistida. Além do seu bem-estar, que vem em primeiro lugar, avalie a relação com seus superiores, seu status no trabalho e seus objetivos profissionais. O mais importante é estar tranquila quando decidir falar sobre o assunto.

