



somos... PRÉ-MAMÃS

ALERTA MAMÃS!

Durante os nove meses da gravidez há muito a fazer para preparar a chegada do bebé, mas também não se pode esquecer de alguns cuidados a ter consigo. Com as seguintes "armas", esperamos conseguir ajudá-la nesta especial jornada.

Por Catarina da Eira Ballesterero



Bomba tira leite com almofada massajadora, Philips Avent (139,99€) Com uma posição de extração mais confortável graças ao design exclusivo da marca, dispõe de um modo de estimulação suave e três definições de extração. Estimula suavemente a saída natural e o fluxo do leite e inclui biberão e tetina natural para um agarrar mais intuitivo.

Tratamento capilar Crescina, LABO (a partir de 53€, disponível em lojas Well's) A gravidez causa várias mudanças no corpo de uma mulher, e existem mulheres que se queixam do enfraquecimento e queda do cabelo. Se for o seu caso, e depois de verificar com o seu médico, aposte num tratamento de fortalecimento dos seus fios. Este tratamento capilar em específico tem soluções com três níveis de intensidade, para que melhor se adequem à gravidade da queda ou queda.



Creme Anti-Estrias Dupla Ação 9 Meses, Mustela (150 ml, 20,16€) Especificamente formulado para as mulheres grávidas, este produto contribui para a prevenção e redução das estrias recentes graças à associação inovadora de ativos de origem natural. A pele fica suavizada e nutrida, graças aos Péptidos de Abacate e à Manteiga de Karité hidratante.



Kit Criopreservação de Células Estaminais, Bebê Vida (a partir de 26,88€ por mês – ou 995€, a pronto) Previna-se para o futuro e considere investir na Criopreservação de Células Estaminais do sangue e tecido do cordão umbilical do seu bebé. As opções são as mais variadas e pode consultá-las em www.bebevida.com



Plano de treino pré-parto e pós-parto, em ginásios Fitness Hut (preço sob consulta) Mantenha-se em forma e, acima de tudo, saudável com a ajuda dos planos de treinos criados especificamente para gestantes e mamãs recentes. Com acompanhamento profissional e exercícios adaptados a cada momento da gravidez e recuperação após o parto, descubra mais em www.fitnesshut.pt