

Publicado em *Nestlé Baby & Me* (<https://www.nestlebabyandme.com.br>)

[Início](#) > [Previna as estrias com este grande nutriente!](#)

Compartilhar Artigo

X



## Previna as estrias com este grande nutriente!

Ainda que você não acredite, a vitamina E é imprescindível para seus cuidados durante a gravidez; Saiba mais sobre ela e seus benefícios.

<https://www.nestlebabyandme.com.br/previna-estrias-este-grande-nutriente> [1]

\_ [2] \_ [3] \_ [4] \_ [5]



## Previna as estrias com este grande nutriente!

Ainda que você não acredite, a vitamina E é imprescindível para seus cuidados durante a gravidez; Saiba mais sobre ela e seus benefícios.

Quinta-feira, Julho 4th, 2019

- <sup>[6]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartilhar](#)

## Veja como prevenir as estrias com vitamina E

O cuidado da pele é uma das preocupações mais comuns durante a gravidez, pois o estiramento excessivo e a **falta de hidratação**, costumam causar as estrias, que aparecem, normalmente, na região do busto, abdômen, pernas e em algumas ocasiões, também nos braços.

As estrias são lesões na pele, inicialmente visíveis como marcas finas de cor avermelhada ou roxa, que gradualmente engrossam seu tamanho e mudam a tonalidade até que sejam perceptíveis brancas ou prateadas.

Comumente aparecem durante o terceiro trimestre, pois, durante a reta final da gravidez, **seu bebê cresce mais rápido e precisa de mais espaço** - conseqüentemente, a pele do abdômen se estica de forma apressada. Por isso, é de suma importância que você consuma nutrientes que possam ajudar sua pele de dentro para fora, como a vitamina E.

Você sabia que, durante a gravidez, **you deve consumir 15 mg por dia?**

A vitamina E faz com que a pele tenha a elasticidade necessária para **prevenir o surgimento das estrias**, e está presente em alguns alimentos que você pode integrar à sua dieta:

- Frutas secas
- Óleo vegetal
- Verduras de folha verde
- Cereais fortificados
- Multivitamínicos que tenham vitamina E

No entanto, é importante que você considere que uma **hidratação adequada por dentro e por fora**, é essencial para o cuidado da sua pele durante esta etapa, para isso:

- Procure **tomar banho com água não muito quente** para evitar o ressecamento da pele durante o dia.
- Use um **creme hidratante ou óleo especial**, de 2 a 3 vezes por dia.
- Beba **água suficiente**.

Outra maneira de garantir que você está consumindo a quantidade suficiente de vitamina E é com a ajuda de um multivitamínico pré-natal, que tenha este importante nutriente. O multivitamínico irá suprir estas necessidades, assim como a de outros nutrientes essenciais, para você se manter saudável e ajudar que seu bebê se desenvolva corretamente.

Lembre-se sempre de consultar seu profissional da saúde se tiver mais dúvidas a respeito da ingestão de nutrientes.

[Ler mais](#) [7]

**URL de origem:** <https://www.nestlebabyandme.com.br/previna-estrias-este-grande-nutriente>

#### Links

[1] <https://www.nestlebabyandme.com.br/previna-estrias-este-grande-nutriente>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyandme.com.br/previna-estrias-este-grande-nutriente&media=https://www.nestlebabyandme.com.br/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/13-\\_abr\\_art\\_4.jpg&description=Previna as estrias com este grande nutriente!](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyandme.com.br/previna-estrias-este-grande-nutriente&media=https://www.nestlebabyandme.com.br/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/13-_abr_art_4.jpg&description=Previna as estrias com este grande nutriente!)

[3]

<https://twitter.com/share?text=Previna%20as%20estrias%20com%20este%20grande%20nutriente%21&url=https%3A//www.nestlebabyandme.com.br/previna-estrias-este-grande-nutriente>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebabyandme.com.br/previna-estrias-este-grande-nutriente>

[5] <https://api.whatsapp.com/send?text=https://www.nestlebabyandme.com.br/previna-estrias-este-grande-nutriente&title=Previna as estrias com este grande nutriente!>

[6] <https://www.nestlebabyandme.com.br/printpdf/60696>

[7] <https://www.nestlebabyandme.com.br/javascript%3A%3B>