

## El compromiso de Calidad Weleda: la más alta calidad en cosmética natural

### Ingredientes en armonía con el ser humano:

- Principios activos vegetales en su mayoría de cultivos ecológicos.
- Se utilizan aceites vegetales, ceras naturales y aceites esenciales naturales.
- Las fórmulas no contienen colorantes, ni perfumes, ni conservantes sintéticos (como los parabenos), ni silicona.
- Nunca se utilizan materias primas a base de aceites minerales de origen petroquímico.
- Emulgentes provenientes de materias primas vegetales.

### Procesos de producción en armonía con la naturaleza:

- Conocimiento farmacéutico desde hace más de 85 años.
- Procesos de fabricación sin sustancias desnaturalizantes.
- Empresa certificada **ISO 14001** por el respeto del medio ambiente.
- Control estricto de calidad.
- Productos no probados en animales.



### Cosmética Natural Controlada

Los productos Weleda están avalados por el sello "Cosmética Natural Controlada", de la BDIH\*.

*\*BDIH asociación federal de empresas comerciales e industriales alemanas para los medicamentos, productos dietéticos, complementos alimenticios y cuidados corporales.*

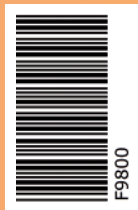
 **WELEDA**

En armonía con el ser humano y la naturaleza

Puede adquirir los productos WELEDA en farmacias y en los mejores establecimientos especializados en productos naturales.

Weleda S.A. Manuel Tovar, 3. 28034 Madrid. Tel.: 91 358 03 58

e-mail: [info@weleda.es](mailto:info@weleda.es) [www.weleda.es](http://www.weleda.es)



# Guía de bienestar para la embarazada

productos  
100% naturales  
con toda eficacia  
y seguridad



Weleda, más de 85 años de experiencia  
en cosmética natural y homeopatía

 **WELEDA**

En armonía con el ser humano y la naturaleza



## ¡Estás embarazada, enhorabuena!

El embarazo y el parto son momentos mágicos que cambian la vida de una mujer. Durante el embarazo las alteraciones del cuerpo y el aumento de sensibilidad nos llevan a mirar nuestro entorno con otros ojos.

Siéntete orgullosa, ya que tu cuerpo está realizando un trabajo excepcional. Disfruta de 40 semanas llenas de emociones únicas mientras tu organismo se está preparando para la llegada de un nuevo ser humano – tu bebé.

Pero “no hay rosa sin espinas” y algunos de esos cambios conllevan ciertas molestias. No te preocupes, estas pequeñas indisposiciones son síntomas de esa gran adaptación y totalmente normales. Una mujer embarazada no está enferma y tampoco se debería sentir así. Sin embargo es importante cuidarse y relajarse en la medida posible para sentirse bien en su cuerpo durante toda la gestación.

En este contexto debes conceder una especial importancia al cuidado de tu piel, “envoltura” que protege, respira, elimina y absorbe, lo que hace que sea altamente permeable. Las sustancias que se aplican sobre ella pueden pasar a la sangre materna y, por tanto, también llegar a afectar al feto.

**En Weleda nos dedicamos a la seguridad y el bienestar de la embarazada, teniendo en cuenta los requerimientos especiales de la piel de la mujer en su maternidad. Todos los productos recomendados están elaborados con la ayuda de farmacéuticos y matronas según los criterios de calidad de Weleda.**

Con sus sorprendentes aromas y delicadas texturas cuidarte será un auténtico placer.



## Sentirte bella y cuidada

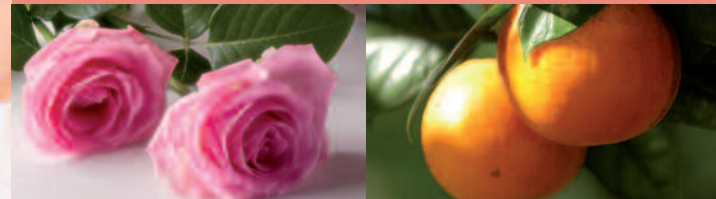
La preocupación más grande de las mujeres embarazadas en relación con los cuidados del cuerpo son las estrías del embarazo. En principio no deberían ser consideradas como una mancha cosmética sino más bien como un servicio excepcional que hace tu piel.

Durante la gestación, las hormonas hacen que el tejido conjuntivo se vuelva más laxo con el fin de que la piel pueda dilatarse y adaptarse al crecimiento del bebé. Este cambio suele provocar que en el interior del tejido aumente la parte líquida al mismo tiempo que la superficie de la piel se vuelve más seca. Las fibras de colágeno están especialmente sobrecargadas en la zona del vientre, pero también en muslos, nalgas y pecho. La consecuencia son las estrías de dilatación, que aparecen como una línea rojo-violeta ancha, parecida a una cicatriz.



## Consejo de matrona: disfruta cuidándote

El cuidado diario de la piel con Aceite para masaje Antiestrías mediante un ligero masaje es un momento idóneo para la futura madre de dedicar un tiempo en exclusiva a ella y su bebé, reconociendo los asombrosos cambios que está experimentando su cuerpo. Mientras disfruta del fino y equilibrante aroma a naranjas y rosas de los aceites esenciales.



Weleda ha desarrollado un producto especial: **el nuevo Aceite para masaje Antiestrías Weleda**, con aceites vegetales y esenciales puros de primera calidad ecológica certificada.



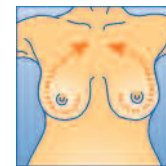
Este aceite corporal favorece la prevención y la reducción de las estrías que se crean durante el embarazo en el vientre, los muslos, las nalgas y el pecho. Aceites de almendra dulce y de jojoba suavizan e hidratan la piel. El aceite de germen de trigo, rico en vitamina E, enriquecido con los extractos de árnica, ricos en ácido silícico, tiene un alto poder tonificante.

Al ser un producto auténticamente natural, se puede aplicar durante toda la gestación y la lactancia, ya que no contiene nada que pueda perjudicar el desarrollo sano del no nacido o del lactante.

## Consejos de uso:

- para una eficacia óptima, aplicar el producto mañana y noche desde el principio del embarazo y tres veces al día durante el último mes. Después del parto, aplicar el producto por lo menos una vez al día.
- hacer penetrar a través de un masaje, efectuando movimientos circulares sobre tripa, muslos, senos y nalgas.

No interfiere con la ecografía.  
Se puede utilizar durante el periodo de la lactancia.



## Para sentirse bien, cuidados especiales

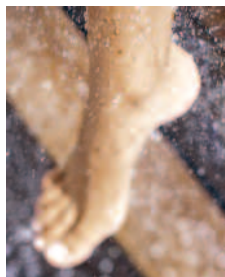


### Piernas cansadas, tobillos hinchados

A medida que crece tu tripa y vas aumentando de peso, probablemente notarás cierta pesadez en las piernas. Sobre todo por la noche y cuando el tiempo es caluroso: los tobillos se hinchan y a menudo, especialmente hacia finales del embarazo, los pies se vuelven más anchos. La elevada cantidad de sangre y el creciente peso del cuerpo contribuyen a este hecho. También influye la laxitud del tejido conjuntivo y las retenciones de líquido. Para aliviar las

piernas, ponlas en alto siempre que puedas para apoyar el reflujo de la sangre y del líquido. Como prevención y alivio Weleda te recomienda:

**Gel tónico de Cobre:** este gel no graso combina las virtudes armonizantes y relajantes del cobre, metal conocido por sus propiedades antiespasmódicas, con las propiedades refrescantes y relajantes de plantas como limón, bardana, hamamelis, endrina y árnica, disipando así la sensación de piernas pesadas. Posee una acción tonificante duradera. Aplica el gel y masajea suavemente, efectuando pequeños movimientos circulares desde abajo hacia arriba.



---

**Consejo de matrona:** para acentuar el efecto tonificante, se recomienda tomar una ducha o un baño fresco de corta duración, antes de aplicar el producto.

---

## Dolores de espalda, insomnio y los nervios a flor de piel



Dolores de espalda y la dificultad de encontrar una posición cómoda para dormir dificultan además el descanso. Es importante no preocuparse demasiado, intentar relajarse y buscar momentos de tranquilidad. Crear un oasis de relax en casa es fácil y ayuda mucho a mantener la serenidad. Weleda tiene una amplia gama de productos de higiene corporal que invitan a prepararse un SPA en casa. Durante el embarazo se recomiendan especialmente aquellos que proporcionan armonía y miman los sentidos.

**El Baño de Esencias de Lavanda es un producto ideal para relajarse.** Tomar un baño significa retirarse de la agitación de la vida cotidiana, por la flotabilidad en el agua, también el peso de nuestro cuerpo parece reducirse. La temperatura del baño debería estar entre 37-38° C y la duración no más de media hora para no sobrecargar la circulación y deshidratar la piel. El aceite esencial de Lavanda desprende un perfume impregnado de calidez con virtudes relajantes, ideal para disipar tensiones y nervios. También es perfecto para aliviar la tensión de los pechos que debido al aumento de tamaño se vuelven tirantes e incluso duelen. Se puede usar también en la ducha, utilizando poca cantidad con un guante.



## Higiene bucodental ahora más importante que nunca

“Cada niño cuesta un diente” dice un antiguo proverbio. Cierto es, que igual que todas las demás membranas mucosas, también la mucosa bucal se vuelve más blanda y se aumenta el riego sanguíneo. Las encías se vuelven mucho más sensibles y a menudo se hinchan y sangran. Muchas mujeres limpian sus dientes menos a fondo por miedo a que el sangrado pueda aumentar. Pero debido a la falta de cuidados pueden aparecer gingivitis y caries. Un riesgo no sólo para la futura madre. Estudios clínicos han demostrado una relación entre infecciones bucales y el riesgo de sufrir de un parto prematuro.

**Consejo de matrona:** es importante prestar especial atención al cuidado de la boca durante el embarazo, evitando pastas dentífricas que contengan sustancias blanqueadoras, aromatizantes y colorantes; espumantes sintéticos o desinfectantes ya que perturban el equilibrio de la flora y sobrecargan la mucosa bucal.

**La Pasta dentífrica de Ratania con carbonato de calcio de origen natural,** limpia eficazmente respetando el esmalte dental. Sus extractos de ratania y mirra contribuyen a mantener el buen estado de la cavidad bucal. La raíz de ratania es rica en taninos de efecto astringente, que refuerzan el tejido bucal y protegen las encías. Los aceites de menta y hierbabuena proporcionan un aliento fresco.



**Para completar el cuidado, Agua Dentífrica de Ratania:** un enjuague bucal que refresca el aliento y purifica la cavidad bucal, a la vez que cuida las encías, activando las propiedades antisépticas y astringentes de la mirra y la ratania.



## Higiene corporal con un desodorante adecuado



Los cambios hormonales y el aumento del peso corporal probablemente hacen que sudes más de lo habitual. No obstante es importante usar un desodorante especialmente suave, sin sales de aluminio que cierren los poros e impidan los procesos naturales de eliminación de las glándulas sudoríparas o que puedan provocar alergias.

**El desodorante de Citrus de Weleda, con su ligero perfume, proporciona frescura y bienestar inmediatos.** Una mezcla de aceites esenciales de limón y naranja previene y neutraliza los olores corporales desagradables causados por el desarrollo bacteriano. La solución más suave y eficaz durante el embarazo.



**Consejo de matrona:** probablemente has notado que tu olfato se ha vuelto más sensible desde que estás embarazada. Seguro que los aromas naturales te gustan más que los sintéticos. A tu bebé le pasa lo mismo. Si llevas un perfume fuerte le puede disgustar a la hora de tomar el pecho y al ser absorbido por tu piel incluso puede llegar a alterar el sabor de la leche materna.

## Cloasma o "la máscara de la embarazada"

Durante el embarazo las hormonas estimulan la pigmentación. Especialmente las mujeres morenas pueden desarrollar manchas de color marrón o amarillento en su rostro, llamadas cloasma o "la máscara de la embarazada". Por ejemplo en la frente, el cuello y el mentón.



### Consejo de matrona:

no te preocupes, después del embarazo desaparecerán pero aplicándote un buen protector solar y evitando la exposición a los rayos UV puedes disminuir su efecto. Los productos convencionales de protección solar suelen llevar filtros químicos y no son recomendables durante el embarazo.



**La crema solar de Edelleweiss Weleda contiene filtros minerales totalmente naturales y protege eficazmente de las radiaciones solares.**



## y después del embarazo...

### ...durante la lactancia

La lactancia materna beneficia a la madre y al bebé no sólo en el contexto afectivo. Numerosos estudios comprueban el valor de la leche materna que, a parte de tener un valor nutritivo impresionantemente equilibrado, proporciona anticuerpos importantes para el desarrollo sano del lactante. Es muy cómodo, ya que puedes estar segura de que tu bebé recibe todo lo que necesita a la temperatura perfecta, estés donde estés y por el gasto energético, volverás antes a tu peso. La solución ideal, si no fuera por los temidos pechos agrietados...

No tienen por qué aparecer, pero las grietas del pezón son molestas y en ocasiones pueden convertir el momento tan tierno de dar de mamar en una experiencia dolorosa. Se producen por la continua humedad en la zona y porque la succión del

bebé reblandece la piel del pezón facilitando que se formen pequeñas fisuras, a veces imperceptibles, pero dolorosas. Para evitarlas, procura que el bebé cubra la areola con toda su boca y no solamente el pezón, y adopta una posición correcta para amamantar.

**Consejo de matrona:** la estructura de los pezones es muy similar a la de los labios. **El protector labial de Everon** con ceras naturales, lanolina y manteca de karité, se puede usar de forma preventiva antes, como protección durante y como cuidado especial después de cada toma. Al ser totalmente natural no hace falta retirarlo antes de amamantar. Se aplica directamente sobre el pezón fácilmente, gracias a su formato en barra. Dejar una fina capa y aplicar cuando sea necesario.



## y después del embarazo...

### ...para la mamá

Es comprensible el deseo de recuperarse lo más rápido posible después del parto, pero volver al "cuerpo de antes" requiere paciencia y el cuidado adecuado. Sin embargo **un poco de ejercicio y el Aceite Anticelulítico de Abedul de Weleda ayudan a acelerar el proceso de recuperación**. Es un producto 100% natural sin cafeína que puede usarse durante la lactancia. Los extractos de abedul, romero y rusco, y los valiosos aceites vegetales, activan el metabolismo de la piel y facilitan la circulación de líquidos. La piel gana firmeza y elasticidad, la silueta queda remodelada. Los aceites esenciales naturales intensifican el efecto tonificante y desprenden un aroma fresco. Acción reductora comprobada científicamente.



### Consejos de uso:

Masajear la piel seca durante 5 minutos, por ejemplo con el cepillo masaje Weleda o un guante de crin, así se activa el fluido linfático. Procurar efectuar el masaje siempre con una presión moderada y en dirección hacia el corazón. Aplicar el Aceite Anticelulítico de Abedul mediante un masaje con movimientos circulares hasta su total absorción.



los mejores cuidados para las futuras mamás



## ...para el bebé también la mejor calidad: Línea Weleda Bebé

Naturalmente, tú quieres lo mejor para tu hijo. La línea Weleda Bebé te ayuda a cuidar su delicada piel con los mejores ingredientes que la naturaleza puede dar: aceites de semillas y frutos madurados al sol, como el de almendra y el de sésamo; ceras protectoras (de lana y de abeja), extractos de plantas medicinales y fragancias provenientes de aceites esenciales. Estas materias primas proporcionan a tu bebé cuidado y protección, favoreciendo su desarrollo saludable y equilibrado.

**Baño de Crema de Caléndula:** cuida y limpia suavemente desde el primer día.

**Crema pañal de Caléndula:** protege contra irritación y alivia la piel enrojecida.

**Crema facial de Caléndula:** cuida, protege e hidrata.

**Aceite de Caléndula:** cuida suavemente y protege.

**Leche corporal de Caléndula:** cuidado intensivo e hidratación.

**Leche limpiadora de Caléndula:** limpia suavemente, mantiene la hidratación, no hace falta aclarar.

**No contiene colorantes ni perfumes de síntesis**

**Sin aceites minerales ni conservantes sintéticos como los parabenos**



Protege de forma natural la delicada piel del bebé

- Alta tolerancia dermatológica, probada clínicamente
- Indicada incluso en bebés con piel sensible, dermatitis atópica o tendencia a eczema
- Elaborada con extractos de caléndula 100% ecológica

