

*Quina*

M. R. N.º 162  
REVISTA SEMANAL  
Santiago de Chile,  
23 de abril de 1948



PRECIO UNICO EN TODO EL PAIS: \$ 5.—

*Dígame, doctor...*

## USTED TIENE OBLIGACION DE QUEDAR HERMOSA

¿Existe alguna mayor revelación que la de la maternidad? ¿Existe alguna obra más bella que la de crear un ser? ¡Usted va a dar a luz! ¿Se le ocurre pensar en alguna alegría más grande?

Está feliz y todos los preparativos que rodean el nacimiento de su bebé los cumple con infinita dulzura.

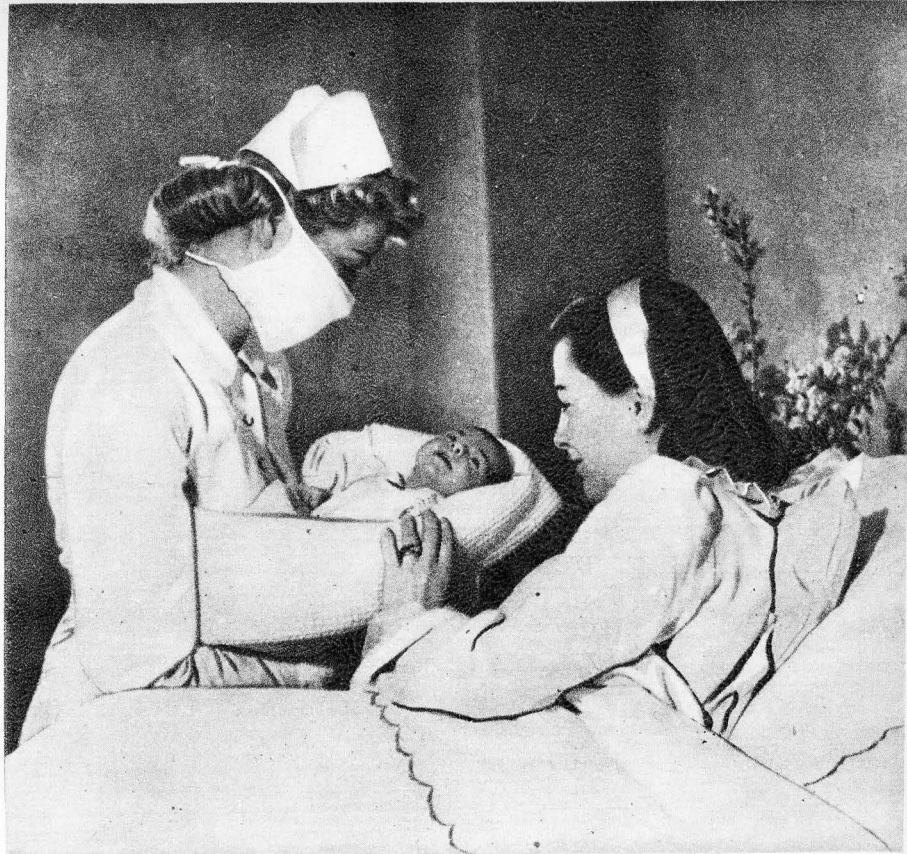
Se dice generalmente que a una mujer encinta le falta paciencia, que se irrita fácilmente. Su voluntad firme y su optimismo tenaz harán nulas estas creencias. Por lo demás, una mujer tranquila tiene todas las chances de dar al mundo un niño mejor equilibrado que aquella impaciente y atormentada. Nada más hermoso que el aire de nobleza, de confianza, de serenidad que confiere la maternidad a una mujer. Nunca son más bellas que en ese momento en que encuentran su completa expansión. ¿Por qué no lo va a ser usted también, si, en lugar de sentir un momentáneo estado de inferioridad toma conciencia de la belleza del papel que está desempeñando?

Estará, pues, contenta, confiada, optimista: es una excelente partida. ¡Pero no es suficiente! Tiene, además, el deber de preservar su belleza durante este periodo, en que está más sensible que en tiempos normales. Aquí damos algunas precauciones indispensables:

*No considere su gravidez como un periodo de espera.* Continúese cuidando, máquilese con atención, vístase sobriamente, pero con elegancia, péñese con gusto: ese será el mejor efecto sobre su moral.

**LOS CABELLOS:** ¿Tiene tendencia a caerse? Eso se debe a la descalcificación. El único tratamiento preventivo consiste en tomar alimentos ricos en calcio: legumbres herbáceas, corrientemente llamadas verduras, como el repollo, las ensaladas, el berro y el calcio propiamente tal si el médico lo estima conveniente. Una creencia popular es que este elemento tomado en grandes cantidades endurece la cabeza del niño y hace más difícil el alumbramiento. Esto no es exacto: el niño toma de su madre las sales minerales y especialmente el calcio que necesita y nada más. Por lo tanto, la madre tiene que completar para sí ese desgaste.

**LOS DIENTES:** Son más frágiles. Tiene el peligro: 1.º) la desmineralización;



la absorción del calcio y una alimentación más rica en sales minerales lo remediarán; 2.º) el aumento de ácidos en el medio bucal, dejando así la boca más vulnerable a la invasión de los microbios generadores de la inflamación de las encías. Los buches con bicarbonato de soda evitarán este accidente.

Será bueno, además, en los primeros meses, consultar un dentista para que tape las caries existentes, y recurrir a su consulta apenas se tengan síntomas de gingivitis (inflamación de las encías).

**EL ROSTRO:** Se habla mucho de la "máscara" que cubre el rostro, el cuello y los senos, durante este periodo, con un pigmento café difuso. La máscara no es un caso general y es más visible en las morenas que en las rubias. Aparece alrededor del cuarto mes, se atenúa hacia el alumbramiento y desaparece totalmente unas semanas más tarde.

Ningún tratamiento puede impedir la aparición de esta máscara, pero un maquillaje bien hecho la hará casi invisible. Es más sencillo aplicar una crema de fondo de maquillaje dos o tres tonos más oscuros que habitualmente y elegir un polvo en armonía con el color.

**LOS S. N. OS:** Se ponen más duros y con tendencia a hundirse. Es necesario mantenerlos firmemente con un sostén capaz de contenerlos cómodamente, sin comprimirlos.

**LA CINTURA:** La práctica generalizada actualmente de la faja especial es excelente: permite evitar las deformaciones. Atención, por lo tanto: no debe

ser muy apretada, si no, los músculos de la pared abdominal se atrofian al apretarse mucho. Una buena faja debe sostener el vientre sin comprimirlo.

Es en el vientre donde aparecen principalmente las veteaduras, especies de cicatrices violáceas debido a las rupturas de algunas fibras elásticas de la piel. Hay varias maneras de evitarlas, con fricciones y untos de materia grasa: aceite de belleza, vaselina, lanolina. No existe aún ningún remedio que haga desaparecer totalmente las veteaduras, pero, después del alumbramiento, con los masajes, pueden atenuarse. Con el tiempo la coloración violácea desaparece, se pone blanca y al poco tiempo invisible.

**LAS UÑAS:** Debido a la descalcificación se quiebran con facilidad. Para remediar este inconveniente tome la costumbre de cortarlas muy cortas y de mojar la punta de los dedos en un recipiente con un poco de aceite tibio. Cada día dos minutos de baño le alivian esta molestia.

**LAS PIERNAS:** El estado de espera predispone a las várices. Los masajes suaves evitan este inconveniente. Procure estar poco tiempo de pie y de preferencia llevar tacones bajos, pero no planos, pues poniendo el talón al mismo nivel que la planta se corre el riesgo de aplastar el arco del pie.

Si sigue estos consejos, el mes precedente a la llegada del bebé, no será un periodo de fealdad. Por el contrario, conservará la confianza en sí misma, y los que la rodean estarán muy contentos al ver los cuidados que usted toma para preservar su belleza.