

¿Qué es la línea alba, esta marca del embarazo?

Publicado el: 10-08-2023

La mujer embarazada experimenta diversos cambios de tipo biológico que preparan su cuerpo para la gestación. Estos cambios internos se reflejan a nivel físico de múltiples formas. La línea alba es una de esas expresiones.

La línea alba es una mancha que suele aparecer en la barriga de cada embarazada. Va desde el pubis hasta el ombligo de manera vertical. En algunas ocasiones, puede estar recubierta de vello. Asimismo, se nota más en mujeres de piel morena y, por esta razón, también se la denomina "línea negra".

La aparición de esta marca está ligada a los cambios hormonales que se presentan durante la etapa de gestación. Por tanto, se nota más en el cuarto o quinto mes de embarazo.

Este ligero cambio en la piel de las mujeres embarazadas no conlleva ninguna molestia. Asimismo, según un estudio publicado por la Universidad de Guayaquil en 2016, es importante realizar ecografías y estar pendientes de ella. Por ende, si quieres saber qué belleza esconde detrás; te invitamos a seguir leyendo.

Creencias sobre la línea alba

¿Por qué la línea alba es objeto de supersticiones? Algunas personas hoy en día mantienen el mito de que la forma de la línea alba puede ser un indicador del sexo del bebé. En base a esto, se piensa que si la línea alba es más oscura por encima del ombligo; el bebé que nacerá será niña. Si es al contrario, entonces el bebé será varón.

Sin embargo, es importante destacar que aunque en algunas ocasiones pueda coincidir, este planteamiento entre la línea alba y el sexo del bebé no tiene ningún fundamento científico. De hecho, se trata solo de una creencia popular. Sin embargo, eso no quiere decir que no puedas tenerla en cuenta, si así lo quieres.

Cuidados que contribuyen a prevenir la línea alba

La línea alba no puede prevenirse por completo

No es completamente verídico que el uso de algunas cremas hidratantes disminuya la aparición de la línea alba, aunque no hay problema con aplicarlas con moderación.

Es importante destacar que no se puede evitar al 100 % que la línea alba aparezca. No obstante, se puede prevenir -en cierta medida- haciendo lo posible por cuidar la piel durante el embarazo (con lo cual, también se ayuda a minimizar el impacto de las estrías).

Por esta razón, si sigues las pautas del ginecólogo y aplicas los siguientes consejos, contribuirás a mantener una piel sana durante los nueve meses de gestación:

Mantén hidratada la piel de los senos y del abdomen a lo largo del embarazo. Sé generosa en las aplicaciones y no dejes que pasen tantos días entre una aplicación y otra.

Escoge cremas que contengan vitamina E. Estas serán aplicadas dos veces al día a través de masajes circulares. También, puedes pedirle a tu pareja que te ayude a masajear la piel. De esta forma, te sentirás más relajada.

Procura mantener una buena hidratación a lo largo del día. A ser posible, intenta beber agua a pequeños sorbos cada media hora.

Además, consume alimentos con vitaminas A, C y E. Estos te ayudarán con la elasticidad de la piel y su regeneración.

Lo más común es que después de dar a luz, al cabo de 3 meses, la línea alba desaparezca por sí sola. Si esto no ocurre y además tienes alguna mancha oscura en el rostro, consulta con un dermatólogo.

¿Por qué es una marca que debes apreciar?

La línea alba no debe ser estéticamente desagradable

Más allá de rechazar la apariencia estética de la línea alba, conviene aceptarla y entender que es parte normal de algo tan bello como el embarazo.

Te estarás preguntando: “¿Por qué debo apreciar una marca oscura en mi cuerpo?” Pues, las razones son claras. Esta marca representa el embarazo, una etapa única en la vida de toda mujer. Además, aunque a ti no te lo parezca, para algunas madres resulta una marca hermosa por su simbolismo.

La línea alba es vida, génesis, comienzo. Por lo tanto, no tengas pena de mostrarla. Todo lo contrario, siéntete orgullosa de tenerla.

Además, hoy en día con las plataformas digitales es fácil conseguir ideas creativas para que te diviertas con esta mística línea. De hecho, hay madres que se hacen dibujos a partir de ella; y hay otras que van señalando cuánto mide.

Asimismo, las más atrevidas escriben frases ocurrentes encima porque... ¡Es la mejor línea para la caligrafía! Si te animas, no olvides tomar una foto del momento. Tu hijo, al crecer, se reirá mucho de “las travesuras” de su mamá cuando estaba embarazada.

Por otra parte, la Academia Española de Dermatología y Venerología explica que esta marca no es la única que hará visible el embarazo. Así, los pezones también se volverán más oscuros y es posible que una u otra marca marrón aparezca en el rostro. No obstante, estas suelen desaparecer pocos meses después de dar a luz.

El hermoso regalo que se esconde tras la línea alba

Después de haberte explicado qué es la línea alba, queremos que te sientas orgullosa de esta significativa marca; que no es más que un reflejo de la esencia reproductiva. Agradece este regalo en forma de embarazo y presume de línea, si llegase a aparecer.

¿Ya tienes claro qué es la línea alba? Ahora, comparte esta información con tu pareja, familiares u otras embarazadas; y disfruta de cada signo de vida que te da el cuerpo.

Fuente: <https://netsaluti.com>