

triunfo

Ella

LA DULCE ESPERA

Así se acostumbra a llamar al período anterior al nacimiento de un niño. Sin embargo, dentro de la inmensa alegría que esa espera supone, existen temores, dudas, preocupaciones, no por infundadas la mayor parte de las veces, menos inquietantes. La mujer que va a ser madre se pregunta:

Por CARMEN VAZQUEZ-VIGO

¿POR QUE ME SIENTO TAN MAL?

Existe buen número de afortunadas que llevan su embarazo, desde el primer momento, sin experimentar la menor molestia; pero otras, las más, padecen mareos, náuseas, vómitos, salivación excesiva, aversión a determinados alimentos u olores y una sensación general de fatiga, de "no tener ganas de nada".

Es natural que un proceso como la gestación, que pone en juego tantos resortes orgánicos, produzca un estado distinto del habitual. Pero únicamente durante un breve período de adaptación —alrededor de tres meses—. Durante ese tiempo sólo cabe acudir al médico, que prescribirá los medicamentos adecuados para atenuar las molestias; ser pacientes y... desconfiar de la imaginación. A menudo es sólo ella la responsable de los trastornos que se estiman "típicos" del embarazo.



A comienzos de 1964, un cuádruple acontecimiento se espera en la Corte de Inglaterra: el nacimiento de los hijos de la reina Isabel, de su hermana la princesa Margarita, de su prima Alejandra de Kent y de su cuñada, la duquesa de Kent. Nuevas canastillas y esperanzas vendrán a aumentar la alegría del nuevo año, en cuatro hogares estrechamente relacionados entre sí. Una coincidencia notable y feliz.

¿PUEDO HACER MI VIDA NORMAL?

Siempre que no exista una contraindicación precisa, sí, aunque evitando cualquier exceso. Una mujer acostumbrada a hacer ejercicio no tiene por qué abandonarlo. Incluso puede resultar beneficioso a su estado. La natación, por ejemplo, se autoriza hasta el séptimo mes de embarazo. En cambio, no son convenientes ciertos deportes como el esquí, la equitación, el tenis.

Si habitualmente se hace una vida sedentaria, será necesario imponer un ritmo diario de marcha, respirando aire puro.

El tabaco y el alcohol son francamente perjudiciales. Las estadísticas demuestran que se dan más casos de partos prematuros entre las mujeres que beben o fuman con exceso. Durante este período es más prudente suprimir ambas cosas, aunque esto no quiera decir que fumar un cigarrillo o beber un cóctel, como excepción, vaya a acarrear ninguna catástrofe. También conviene evitar los alimentos pesados, los picantes y las conservas, y aumentar la ración habitual de leche. Un libro diario es imprescindible, como mínimo, para la mujer que espera un niño.

¿Y VIAJAR?

Si aún no se han tenido hijos, es decir, si se desconocen las reacciones del organismo a ese nuevo estado, es aconsejable no viajar durante los tres primeros meses. Y nunca en las últimas semanas.

Siguiendo esta línea de prudencia, las compañías de aviación no expiden billetes a las mujeres que han llegado al quinto mes de embarazo, sin haber sido reconocidas antes por un médico, y ni aun así después de haber cumplido el octavo mes.

Si el viaje se ha de realizar por mar, conviene asegurarse de que habrá un médico a bordo y no tomar ningún medicamento contra el mareo sin indicación autorizada.

¿CUAL DEBE SER MI PESO?

La voz popular se empeña en mantener aún, con respecto a la mujer encinta, ciertas aseveraciones completamente absurdas. Entre ellas se cuentan la de los "antojos" y la de que es necesario "comer por dos". Un niño no corre el menor peligro de nacer con una mancha roja en alguna parte de su cuerpo porque la madre haya sentido deseos de co-

mer fresas —si las tiene es debido a una alteración de las células embrionarias que van a formar la epidermis y, casi siempre, pueden ser suprimidas—, ni va a ser más "hermoso" porque su madre doble su ración habitual de alimentos.

El aumento de peso normal durante el embarazo debe ser de un kilo al mes y, como máximo, de doce kilos en los nueve meses. Todo lo que sobrepase de esa cifra será un lastre inútil.

¿COMO PUEDO ESTAR MENOS FEA?

Esta es una apreciación, más que nada, subjetiva. Es corriente que la mujer que espera un niño luzca una piel tersa y esté más guapa que de costumbre. Claro que su silueta se irá haciendo cada vez menos esbelta y que su cintura desaparecerá por completo; pero es un mal pasajero, fácil de atenuar dedicando atención al arreglo general y a la elección de la ropa apropiada. En la actualidad existen tiendas especializadas que ofrecen vestidos elegantes, estudiados para favorecer y disimular al máximo la línea de la futura mamá.

Puede ocurrir que, durante la espera, aparezcan en el rostro manchas oscuras y que el cabello pierda vitalidad. Las manchas se borrarán una vez nacido el niño —para que no se acentúen conviene evitar el sol— y el cabello agradecerá que se le deje descansar, en esos meses, suprimiendo permanentes, tintes, decoloraciones y adoptando un peinado sencillo que no exija largas sesiones de peluquería.

¿QUE NECESITARE PARA EL NIÑO?

Lo más sensato es preparar el ajuar del pequeño con tiempo, para evitar precipitaciones y nervios innecesarios de última hora; pero no confeccionar grandes cantidades de camisetas y jerséis de un mismo tamaño, que el niño no tendrá ocasión de usar.

Es más lógico hacer prendas de tres medidas distintas, para que pueda utilizarlas sucesivamente, a medida que vaya creciendo y recurrir a los nuevos tejidos a base de fibras que lavan y secan con gran facilidad.

Un ajuar sencillo, sin adornos recargados y complicaciones inútiles, será lo más económico y, al mismo tiempo, lo más bonito y cómodo para el bebé.



EL ESTILO "CHICO"



A las mujeres siempre les ha gustado curiosear en el guardarropa de los hombres y copiar algunas de sus prendas. A veces porque resultan muy cómodas —como ocurre con los pantalones— y a veces, las más, por ese deseo tan femenino de salirse de lo corriente y llamar la atención. George Sand fue sin duda la pionera de este movimiento y, por lo que se cuenta, estaba muy atractiva con chistera y levita. Más tarde, Greta Garbo y Marlene Dietrich pasearon impertérritas embutidas en severos smokings y tocadas con masculinos chambergos. Y los años treinta contemplaron el auge del peinado de hombre en cabezas de mujer, con aquel corte «a la garçon» que marcó el fin de las matas de pelo hasta la cintura y de los moños.

Ahora, la moda vuelve a meter su impertinente nariz en terreno masculino y ha decidido que los gruesos «tweeds», chaquetones de cuero, cascos de piloto, botas y gorras de visera, son ideales para resaltar el encanto femenino.

Helanca® viste joven



EXIJA
la etiqueta
numerada
de control
de calidad

Con la etiqueta HELANCA® Ud. encuentra en las prendas suave tacto, elegancia, deportividad, elástico confort y juventud.



Helanca®

® «Márca registrada. Heberlein & Co., A. G. Wettwill (Suiza) sólo autoriza el uso de su marca «HELANCA» cuando ampara los artículos confeccionados con hilos tisados especiales cuyos procedimientos de fabricación están de acuerdo con sus prescripciones y cuyas normas, en cuanto a calidad, han sido sometidas a su control.

suave tacto... elegante elasticidad...

SERVICIO DE INFORMACION HELANCA: apartado 6090 - BARCELONA
SERVICIO TECNICO ESPAÑOL HELANCA: apartado 1999 - BARCELONA

Ella

"ENCANTO" EN EL PEINADO



«Encanto», sí, porque «Charme» se llama la nueva línea de peinado lanzada por los creadores franceses.

Sobre cabellos cortos, el volumen disminuye en la parte alta de la cabeza y se acentúa a los lados, dirigiendo algunas mechas hacia las mejillas.

Es una línea favorecedora, que puede adaptarse con facilidad a cualquier tipo de rostro y que, siendo original, no resulte extravagante ni difícil de peinar.

Un premio a Carmen Vázquez-Vigo



El Ministerio de Información y Turismo acaba de conceder los premios nacionales de prensa y literatura infantil y juvenil, correspondientes a este año. El que se destina a «narraciones» ha sido otorgado a Carmen Vázquez-Vigo por un conjunto de cuentos publicados en la revista «Bazar» a lo largo de 1963. El galardón, el de más prestigio entre todos los que se otorgan oficialmente a esta especialidad, viene a confirmar los méritos literarios de nuestra popular colaboradora, que parece destinada a obtener como escritora y periodista tanta notoriedad como la que ha conseguido en el campo de la interpretación. Poco a poco, la actriz ha ido dejando paso a la mujer que escribe sobre los temas más diversos pero imprimiendo siempre a sus trabajos un sello personal. Siete años lleva escribiendo Carmen Vázquez-Vigo relatos para los niños. Sus cuentos tienen una vena humorística y poética de buena raíz. Sus protagonistas son, casi siempre, animales o cosas. Los seres del mundo irracional y los objetos cobran vida en su pluma y adquieren ese tono de magia y fantasía que fascinan a los pequeños. Escribir para los menores es tan difícil, tan raro y tan necesario, que el premio conseguido por ella tiene así un doble valor: el que merece su calidad literaria y el que corresponde a la dedicación de la autora, con cierta asiduidad, a una materia en la que destacan muy pocos, porque pocos la dominan. El premio de Carmen Vázquez-Vigo nos enorgullece en TRIUNFO, donde sus colaboraciones dedicadas a la mujer y sus problemas tienen lectores fervorosos desde hace tiempo.

medias
KAYSER
lencería

KAYSER

NUEVA YORK - LONDRES - PARIS

TRATAMIENTO KERZO



- * KERZO choc
- * KERZO normal

VENTA EN PERFUMERIAS Y FARMACIAS

Es una creación
eugene



DISTRIBUIDOR

Cebap

Barcelona - Madrid