

Pielęgnacja w ciąży

Wasza klientka jest w ciąży? W głowie przyszłej mamy pojawia się wiele pytań dotyczących pielęgnacji. A kto może na nie udzielić odpowiedzi, jak nie kosmetyczka. Oto najczęściej pojawiające się pytania.

Zaczerwieniona cera i nieczystości – dlaczego skóra reaguje w tak różny sposób?

Podwyższony poziom estrogenów sprawia, że tkanka magazynuje więcej wody, dzięki czemu skóra jest zaróżowiona, napięta a zmarszczki znikają. W przypadku niektórych kobiet skóra jest lepiej ukrwiona i nie wykazuje nieczystości. Jednak hormonalna burza pobudza gruczoły łojowe, co skutkuje u niektórych ciężarnych pojawieniem się wyprysków i zaskórników. Sytuacja ta może doskwierać w szczególności klientkom o cerze tłustej ze skłonnością do wyprysków. Możemy je jednak pocieszyć, że po pierwszym trymestrze stan skóry zacznie się normować.

Czy należy zmienić sposób pielęgnacji twarzy?

Warto sięgać po delikatniejsze produkty o neutralnym odczynie pH, gdyż w tym okresie skóra jest bardziej wrażliwa. Kosmetyki powinny zawierać także faktor UVA i UVB.

Jak najlepiej zadbam o mój dekolt?

Dekolt musi sprostać gwałtownemu procesowi rozciągania się skóry. Nieodzowny jest dobrze dopasowany

biustonosz, np. sportowy, lub ten zaprojektowany specjalnie z myślą o kobietach ciężarnych. Krążenie krwi poprawią zimne natryski. Warto sięgnąć po bogate w składniki odżywcze kremy zawierające np. z przywrotnikiem, wąkrotą azjatycką oraz z witaminą E.

Czy można uniknąć rozstępów? W jaki sposób?

U 70% kobiet ciężarnych pojawiają się rozstępy spowodowane rozciąganiem. Jest to niestety związane także z indywidualnymi skłonnościami. Na uprzywilejowanej pozycji znajdują się kobiety starsze, gdyż ich tkanka nie jest tak mocna, jak u kobiet młodszych. Skóra kobiet po 35 roku życia lepiej radzi sobie z rozciąganiem. Mimo to, jest kilka sposobów, dzięki którym uchronimy się przed rozstępami.

Rozstępy uwidaczniają się zazwyczaj, gdy brzuch jest już mocno zaokrąglony. Jednak pielęgnację należy zacząć już na początku ciąży. Sprawdzone składniki to naturalne olejki jak np. jojoba, z kielków pszenicy, migdałów, nasion słonecznika. Po 13 tygodniu warto przeprowadzać masaż. Dwa razy dziennie należy ścisnąć skórę pomiędzy kciukiem a palcem wskazującym, dzięki czemu tkanka stanie się bardziej mięk-

ka i lepiej zniesie rozciąganie. Masaż warto połączyć z olejkiem, który nakładamy przed lub po masażu.

Uwaga: Nie masujemy skóry znajdującej się tuż nad kością łonową.

Czy istnieje alternatywa dla masażu opisanego wyżej?

W późnych miesiącach, gdy ciężko jest złapać palcami skórę, można masować brzuch szorstką rękawicą lub opuszkami palców. W ten sposób pobudzimy krążenie krwi i wzmocnimy strukturę skóry.

Co zrobić gdy rozstępy są już widoczne?

Włókna są już porozrywane i nie naprawimy ich już w stu procentach. Niestety w przypadku kobiet ciężarnych nie wolno stosować zabiegów ekspresowych na bazie witaminy A i kwasów owocowych. Kwas witaminy A może negatywnie wpłynąć na płód a kwas salicylowy może wywołać skurcze. Pierwsze zabiegi należy przeprowadzać dopiero po porodzie. Także z zabiegami wykonywanymi przy pomocy lasera impulsowego warto poczekać do porodu. Podczas ciąży można wmasowywać natomiast specjalne kremy, które poprawią kondycję skóry.

Co zrobić gdy skóra na brzuchu swędzi i ciągnie?

Gdy brzuch rośnie skóra zaczyna swędzieć i pojawia się także uczucie ciągnięcia. Jest to zjawisko całkowicie naturalne. W żadnym wypadku nie należy drapać skóry, gdyż dodatkowo ją podrażnimy. Należy nanieść pachnący olejek lub bogaty w składniki odżywcze lotion.

W czasie ciąży organizm magazynuje dodatkowe porcje wody, co objawia się napuchniętymi nogami oraz powiekami. Co można zrobić w tym przypadku?

Nogi unosimy i stosujemy chłodzące preparaty. Nogi obmywamy zarówno rano, jak i wieczorem chłodną wodą. W przypadku silnych opuchnięć klientka powinna udać się z tym problemem do ginekologa.

Czy mogę się opalać podczas ciąży?

Należy zrezygnować z typowego opalania się zarówno na słońcu, jak i w solarium. Oczywiście kobiety ciężarne mogą przebywać na słońcu. Powinny one jednak pamiętać o nanoszeniu preparatów ochronnych-nawet wówczas gdy poziom nasłonecznienia nie jest zbyt wysoki. Na pewno przyda się kapelusz z szerokim rondem.

Dlaczego na skórze pojawiają się przebarwienia?

Wszyszynce powstaje w tym czasie więcej melanocytów – czyli stymulującego hormonu (MSH), który zabarwia brodawki,

znamiona oraz piegi. Także wokół oczu oraz ust mogą pojawić się plamki. Z tego względu kobiety ciężarne powinny zrezygnować z opalania. Należy nanosić preparaty ochronne z faktorem +50 oraz kremy na twarz z filtrami mineralnymi, które działają od razu po naniesieniu na skórę.

Moja klientka skarży się na zmęczone nogi, co można zrobić w tym przypadku?

W zaawansowanej ciąży głowa dziecka naciska na kręgosłup. Z tego względu upośledzone zostaje krążenie krwi – co jest zjawiskiem całkowicie normalnym. Należy przede wszystkim zrezygnować z wysokich obcasów, często podnosić nogi i mało stać. Warto poruszać od czasu do czasu nogami i spinać i rozluźniać mięśnie łydek – pobudzi to krążenie krwi. Rano i wieczorem należy schłodzić nogi i wmasować w nie chłodzące preparaty, które dodatkowo zmniejszą opuchliznę. Do tego celu doskonale nadają się kosmetyki zawierające: rozmaryn, lub ekstrakt z kash-tanów jadalnych. Lekarz może zalecić także noszenie specjalnych skarpetek. Uwaga w przypadku takich skarpetek należy stosować jedynie preparaty pielęgnacyjne nie zawierające tłuszczu.

Czy to prawda, że kobiety ciężarne cierpią częściej z powodu wrastających paznokci u stóp?

Kobiety ciężarne skarżą się często na opuchnięte stopy i nogi co z kolei

oznacza, że skóra jest bardziej miękka. Z tego względu paznokcie częściej wrastają. Dlatego warto zaproponować klientkom specjalny wellness-pedicure. Oczywiście należy równo przyciąć paznokcie a ich brzegi lekko zaokrąglić. Kobiety ciężarne powinny zrezygnować z noszenia wąskiego obuwia. Dobrym pomysłem jest także wmasowywanie olejku do paznokci.

Czy ciężarną klientkę można masować?

Można, należy jednak zrezygnować z masowania okolic powyżej kości łonowej oraz kości krzyżowej, ponieważ może to wywołać skurcze. Kobiety ciężarne będą nam szczególnie wdzięczne z masażu pleców, nóg i stóp. Jeśli chcemy wykonać masaż pleców możemy ułożyć z poduszek swego rodzaju gniazdko tak, by klientka mogła wygodnie się położyć.

Z jakich dodatków kąpielowych klientka powinna zrezygnować?

W zasadzie klientka może stosować wszystkie dostępne dodatki kąpielowe. Ostrożność należy zachować w przypadku czystej formy olejków eterycznych jak np. kamfora, imbir czy cynamon. Stosujemy jedynie 3 krople olejku na pełną wannę wody, gdyż większa ilość może wywołać skurcze. Doskonale sprawdzają się za to przy napiętej skórze kąpiele z dodatkiem olejków oraz soli morskiej.