

Rozstępom mówimy „nie”

Zmiany w wyglądzie Twojej skóry w czasie ciąży zauważysz głównie na brzuchu i piersiach. Jednak rozstępy mogą pojawić się również na pośladkach, udach i plecach, szczególnie jeśli przyszła mama znacznie przybiera na wadze.

Podczas ciąży w organizmie zachodzą duże zmiany hormonalne. Mają one wpływ nie tylko na Twoje samopoczucie, ale także na stan i wygląd skóry. Rozstępy powodują, że skóra na brzuchu nadmiernie się rozciąga, aż do momentu kiedy tkanka łączna pęka. Pęknięcia pozostawiają ślady na ciele, w postaci nieestetycznych blizn. Jest to spowodowane w głównej mierze działaniem hormonów, głównie nadczynnością kory nadnerczy.

Dieta na wagę złota

Z pewnością zastanawiasz się jak w bezpieczny sposób dbać o swoją skórę, zapobiegać rozstępom i je minimalizować. Przede wszystkim należy zacząć od odpowiedniej diety, która powinna być bogata w witaminę E, C, B2, krzem oraz cynk. Te składniki odżywcze znajdziesz głównie w orzechach (szczególnie włoskich), rybach, papryce, zielonym groszku, brokułach, truskawkach, fasoli i pomidorach. Nie można zapomnieć o odpowiednim nawadnianiu organizmu poprzez spożywanie owoców, picie wody mineralnej oraz zielonej herbaty, która zawiera antyoksydanty spowalniające procesy starzenia się skóry. Warto też skorzystać z pomocy suplementów (np. witamina E w kapsułkach). Farmaceuta pomoże Ci dobrać odpowiednie preparaty, bezpieczne dla kobiet w ciąży.

Pielęgnacja ciała

Stosuj pielęgnacyjne kremy, balsamy i oliwki nawilżające już na samym początku ciąży (2-3 miesiąc). Przed zakupem skonsultuj się ze sprzedawcą lub farmaceutą, aby upewnić się, że produkt może być stosowany przez kobiety w ciąży. Omijaj półki z kosmetykami wyszczuplającymi i rozgrzewającymi (zawierają kofeinę i kwas salicylowy), które mogą podrażnić skórę. Preparatem, który nie tylko świetnie nawilża, ale ma w swoim składzie wiele witamin, jest oliwa z oliwek z zimnego tłoczenia (nierafinowana).

Kiedy już wybierzesz odpowiedni dla siebie preparat nawilżający, delikatnie wmasowuj go w brzuch okrężnymi ruchami (zgodnie z ruchem wskazówek zegara). Używaj do tego całej dłoni, nie tylko palców. Powtarzaj ten zabieg codziennie - rano i wieczorem. Tylko systematyczność pozwoli Ci osiągnąć zamierzone efekty.

W zapobieganiu rozstępom ważne jest również ujędrnianie skóry. Najłatwiejszy sposób to naprzemienny natrysk, zagrożonych partii ciała, ciepłą i zimną wodą. Taki masaż warto wykonywać podczas porannego prysznica, ale należy pamiętać, by nie był on intensywny, a ciśnienie wody nie za mocne. Alternatywą dla wodnego masażu jest peeling ciała przy

Jeśli zastanawiasz się nad wizytą w SPA lub gabinecie masażu, pamiętaj, że nie wszystkie zabiegi są dla Ciebie odpowiednie. Sprawdź w swojej okolicy, czy któryś z salonów posiada ofertę specjalnie dla kobiet w ciąży.

pomocy np. płatków owsianych, wcześniej polanych wrzącą wodą. Płatki owsiane mają korzystne działanie na stan skóry, dzięki zawartości m.in. witaminy E.

Dobra forma = piękne ciało

Aktywność fizyczna to sposób na zdrową skórę. Podczas wysiłku organizm dotlenia się, poprawia się także przepływ krwi. Cięża, choć ogranicza możliwości, nie musi być przeszkodą. Jeśli lekarz nie stwierdził przeciwwskazań możesz samodzielnie wykonywać lekkie i nieforsujące ćwiczenia, lub wybrać się do klubu fitness, gdzie pod okiem specjalistów prowadzone są zajęcia dla kobiet w ciąży.

Nie zapomnij też o wygodnej i odpowiednio dobranej bieliźnie, aby skóra mogła swobodnie oddychać. Na rynku dostępna jest specjalna bielizna dla kobiet w ciąży, która nie powoduje ucisku i jest komfortowa dla Twojego ciała.