
Uroda w ciąży

Rozmawiała Małgorzata Nawrocka

Na pytania odpowiada dr n. med. Dorota Kwiatkowska, dermatolog, lekarz medycyny estetycznej z warszawskiej kliniki SkinClinic (www.skinclinic.pl).

Czy w ciąży należy zmienić pielęgnację twarzy i ciała?

NIE. Tylko jeśli skóra przestała tolerować dotychczasowe kosmetyki, należy je zastąpić hipoalergicznymi, najlepiej z apteki. Niewskazane jest natomiast eksperymentowanie z nowymi kosmetykami ze względu na większą wrażliwość skóry.

Inaczej jest z zabiegami – z wielu w ciąży nie można korzystać. Absolutnie zabronione jest solarium (może się pojawić świąd, pęknięte naczynka, znamiona). Zmiany hormonalne zwiększają ryzyko fotoprzebarwień, dlatego należy unikać też nadmiernej ekspozycji na słońce. Ciepło sprzyja rozluźnianiu się tkanki łącznej i powstawaniu rozstępów.

Należy maksymalnie ograniczyć ilość farbowań włosów ze względu na duże przenikanie składników chemicznych przez skórę głowy (nie robić tego wcale do 20. tygodnia ciąży, potem maksymalnie dwa razy, najlepiej białej, gdzie preparat nakłada się tylko na włosy). Nie można korzystać z inwazyjnych, odchudzających i drenujących zabiegów kosmetycznych, niewskazane są pilingi kosmetyczne i złuszczenie.

Czy należy używać kremów przeciw rozstępom?

TAK. I to od początku ciąży. Rozstępy zaczynają być widoczne dopiero w trzecim trymestrze, ale niezauważalne zmiany skórne pojawiają się już w pierwszym. Od początku ciąży należy więc nawilżać i natłuszczać ciało, najlepiej preparatami, które są przeznaczone dla kobiet w tym okresie (np. linia Mustela). Wskazane są łagodne masaże oraz gimnastyka, specjalne ćwiczenia. Aż 90 proc. kobiet jest zagrożonych rozstępami, a skłonność do nich może być dziedziczna.

Czy ciało po porodzie zawsze już wygląda gorzej niż przed nim?

NIE. Skądże. Po urodzeniu dziecka i zakończeniu karmienia piersią wygląd mogą poprawić dieta i sport. Prócz tego istnieje bogata oferta skutecznych zabiegów kosmetycznych i medycyny estetycznej.

Na rozstępy pomaga Fraxel – laser, który pobudza wewnętrzne procesy regeneracyjne skóry. Skuteczna jest też mezoterapia igłowa – polega na bezpośrednim wstrzyknięciu w miejsca zmienione chorobowo niewielkich dawek substancji leczniczych, m.in.: kwasu hialuronowego, L-karnityny czy kofeiny. Z kolei pilingi pomagają usunąć przebarwienia. Jeśli problemem jest rozciągnięta skóra na brzuchu – ja polecam pacjentkom ICOONE, energetyczny masaż leczniczy. Natomiast na utratę jędrności piersi doskonale jest Macrolane, czyli modelowanie piersi za pomocą wstrzykniętego głęboko pod skórę żelu na bazie kwasu hialuronowego. Rezultat jest całkowicie naturalny i bezpieczny, a efekt widoczny natychmiast. O zabiegi warto pytać w dobrych gabinetach medycyny estetycznej.

<http://www.newsweek.pl/artykuly/uroda-w-ciazy,73476,1/print>

© 2011 Newsweek Polska