



Anya születik

Kismamák
téli bőrápolása

A hajápolástól a szoláriumig

Hajápolás

A kismamák bőrének ápolása fokozott gondosságot, odafigyelést igényel. A bőrre jutó krémek, kozmetikai szerek hatóanyagai felszívódás után a véráramba kerülhetnek, ezért az első harmadban nem javasolt a hajfestés, dauerolás. A hormonális változások következtében a haj minősége is megváltozhat, így nem ritka, hogy a korábban használt festék egészen más árnyalatot ad. Ha mégis alkalmazásuk mellett döntünk, érdemes természetes alapú hajfestéket választanunk, és először kis felületen ellenőrizni a végeredményt. A haj a fokozott faggyútermelődés miatt zsírosabbá válhat, így gyakoribb hajmosás szükséges, ehhez kímélő sampont válasszunk.

Bőrápolás

A fokozott faggyúmirigy-működés miatt nemcsak a haj, hanem a bőr is zsírosabb lehet, mitesszerek, pattanások keletkezhetnek. A megváltozott bőrtípus kezeléséhez kérjük szakember tanácsát, aki segít a megfelelő készítmények kiválasztásában. A várandósság időszakában különös figyelemmel válasszuk meg az arc és a test ápolásához használt termékeket. Lúgos hatású tusfürdők, szappan helyett olyan szert választ-



szunk, amely a bőr pH-értékével megegyező vagy semleges vegyhatású. Az A-vitamin-tartalmú krémek, retinolsav-származékok magzati ártalmat okozhatnak, ezért alkalmazásuk előtt mindig kérjük bőrgyógyász tanácsát. A kozmetikai kezelések előtt minden esetben jelezzük, hogy babát várunk, ilyenkor bizonyos eljárásokról (például a testkezelések, lézeres szépségügyi beavatkozások) átmenetileg le kell mondanunk. A terhesség alatt a hormonális változások, a fokozott verejtékezés, a mell- és hasméret növekedése, lábdagadás elősegíti a gombás fertőzések kialakulását, ezért jobban ügyeljünk a hasredő, a mellek alatti hajlatok szárazon tartására.

A várandósság idején sok kismama fordul bőrgyógyászhoz az arc, homlok területén jelentkező pigmentációs változások, májfolt kialakulása miatt. A hormonális átalakulás miatt a nyak, hónalj és mell területén újabb kötőszövetes növedékek jelenhetnek meg. A már meglévő anyajegyek, májfoltok, bőrszínű elváltozások is sötétebbé válhatnak, ezek általában ártalmatlan jelenségek, de azért érdemes megmutatni szakorvosnak. A pigmentációs zavarok megelőzésére télen is használjunk megfelelő faktorszámú fényvédőt, naptejet.

A várandósság időszakában az átalakuló hormonháztartás miatt megváltozik a bőr minősége is. A téli időszakban így már nemcsak a hideg elleni védekezés okoz problémát a kismamáknak, de sok esetben gondot jelent a megfelelő bőrápoló készítmény, kozmetikai kezelés kiválasztása is.



Anya születik

Terhességi csíkok

A has területének ápolására már a várandósság kezdetétől érdemes nagy figyelmet fordítani. A terhességi csíkok kialakulása ellen számos jó minőségű készítmény kapható. Érdemes egyet kiválasztanunk, és a terhesség elejétől rendszeresen használni. Még a legjobb minőségű termék is kiválthat viszkető, égő érzéssel járó allergiás reakciót, ilyenkor válasszunk másik készítményt. A terhességi csíkok, striák kialakulásában nagy szerepük van az alkati tulajdonságoknak, öröklött tényezőknek, kellő odafigyeléssel azonban sokat tehetünk létrejöttük ellen. A már kialakult striák idővel halványodnak ugyan, bizonyos kozmetikai kezelésekkal csökkenthetők, de teljesen csak plasztikai műtéttel szüntethetők meg.

Műköröm, smink

A várandósság időszakában a magzatvédő vitaminok kedvezően befolyásolják a körmök állapotát is, sok esetben megszűnik a töredezettség. A hajfestés és dauer mellett a műköröm sem ajánlott az első harmadban. A műkörmök felhelyezésével és eltávolításával sok vegyszert és port lélegzünk be, a felhasznált anyagok pedig felszívódhatnak a körömágyból.

Sminkeléshez használhatjuk a korábban bevált kozmetikumokat, új termék vásárlásakor inkább válasszunk a hypoallergén készítmények közül.

Szauna, szolárium

A kismamáknak egyértelműen kerülniük kell a téli időszakban oly



népszerű szauna és szolárium használatát. A szauna, a forró fürdő alhasi vérbőséget okoz, amely növeli a vetélés, koraszülés kockázatát, és a már meglévő visszerek állapotát is rontja.

A szolárium alkalmazásával kapcsolatban a vélemények megoszlanak ugyan, de a várandósság időszakában a direkt hőhatás mellett számolnunk kell a pigmentációs zavarok kockázatával is, így inkább nem javasoljuk.

Visszér

A növekvő terhelés és a hormonális változások egyaránt hozzájárulnak a várandósság időszakában visszerek kialakulásához. Azoknak,

akiknek a családjában előfordult már visszeres megbetegedés vagy lábszárfekély, különös figyelmet kell fordítaniuk a megelőzésre. Visszerek nemcsak a lábon, hanem a gát és a szeméremajkak környékén is mutatkozhatnak. Létrejöttük ellen ajánlott rugalmas, úgynevezett kompressziós harisnyanadrág viselése, hideg-meleg vizes tusolás, lábtorna, nem javasolt a magas sarkú cipő viselése és a hosszú ideig tartó egy helyben állás, ülés. A már kialakult visszerek kezeléséhez kérjük érsebész tanácsát.

DR. VINCZE ILDIKÓ
BŐRGYÓGYÁSZ-KOZMETOLÓGUS
DERMATICA – BŐRGYÓGYÁSZAT
ÉS KOZMETIKA



A KOZMETIKUS TANÁCSAI Szépségtippek kismamáknak

A várandósság idején a testapostas a hormonális változások, a növekvő testsúly, a „más”-állapot miatt, a korábbiakhoz képest nagyobb odafigyelést igényel. A gyermekáldás a nőiesség kiteljesedése, így természetes, hogy ebben az időszakban sem szeretnénk lemondani a jól ápoltság, a jó közérzet érzéséről.

1 A kozmetikusnál járva minden esetben jelezzük, hogy babát várunk, így sok esetben módosíthatjuk a korábbi megszokott kezeléseket. Ez idő alatt nem végzünk kozmetikai tetoválást, és műköröm viselését sem ajánljuk. Nem alkalmazunk fénykezeléseket (IPL, lézer), kerülendő a szolárium. A korábbi kezelésekre azonban számos lehetőség van, a szépségről most sem kell lemondanunk.

2 Tapasztalataim szerint a szülésre vonatkozó félelmek, a gyermekneveléssel kapcsolatos aggodalom kiváló ellenszere egy kellemes masszázs. A masszírozást ilyenkor gyengéd mozdulatokkal végezzük, és minden esetben figyelembe vesszük a kismama egyéni igényeit.

3 A terhesség alatt fokozódik a faggyúmirigyek működése, így mitesszerek, pattanások jelenhetnek meg. Természetesen ezek kezeléséről ilyenkor sem kell lemondanunk. Az arctisztítás előtt kismamáknál a bőr puhítását gőzölés helyett vaponon segítségével végezzük. A kezelések folyamán, ha a korábban megszokott termékek problémát okoznak, antiallergén készítményeket használunk. Bőrtisztítás után kerüljük a vérbőséggfokozó krémeket, pakolásokat, inkább nyugtató pakolást alkalmazunk.

4 A kozmetikai kezelések alatt, különösen a terhesség vége felé a várandósnak kényelmetlen hosszú ideig fekvődnie. Ilyen esetekben sétáljon többször, de a kezeléseik ülve is végezhetők.

5 Ha korábban rendszeresen festettük a szemöldököt, szempillát, most sem kell lemondanunk róla. A kozmetikai kezelésekről általánosságban elmondható, hogy ez az időszak nem a kísérletezéseké, de ha nem okoz problémát, minden korábban használt termék nyugodtan alkalmazható. A szemöldökszedés ebben az érzé-

keny időszakban különösen kellemetlen lehet. Ezen úgy segíthetünk, ha tükröt tartunk a kismama elé, így ő is láthatja, mikor mi történik, és nem éri váratlanul a csípő érzés.

6 A korábban megszokott sminkről sem kell lemondanunk, ha nem okoz problémát. Előfordulhat, hogy egy-egy terméket le kell cserélnünk, célszerű hipoallergén készítményeket választani.

7 Fordítsunk gondot a szőrtelenítésre is. Tapasztalataim szerint biztonsággal alkalmazható az érzékeny bőrre való patronos, „rózsaszín” gyanta. A borotvával szembeni nagy előnye, hogy hosszabb időre megszabadulhatunk a kellemetlen szőrszálaktól, így elkerülhetjük a gyakori, különösen az utolsó harmadban kényelmetlen hajlógatást.



8 Lábaink ápolását nyugodtan bízunk szakemberre. A növekvő pocak jócskán megnehezíti a lábujjak elérését, sokszor már a cipő bekötése is problémát okoz. A rendszeres pedikűr mellett fordítsunk különös gondot a megfelelő cipő kiválasztására. Életünk e szakaszában ne a megjelenésbeli, sokkal inkább a kényelmi szempontokat részesítsük előnyben.

Használjuk ezt az időszakot a feltöltődésre, a kényeztetést, nyugalmat, az anya elégedettségét a baba is megérzi. Ez esetben különösen igaz a mondás, miszerint, ami jó az anyának, az jó a babának is.

DR. CSATLÓSNÉ NAGY JUDIT
WWW.DERMATICA.HU