

Altalában azt tanácsolhatjuk, hogy várandósság alatt rendszerint a természetes összetevőket tartalmazó készítményeket részesítsük előnyben, hiszen szeretnénk minden felesleges vegyszertől, illatanyagtól megóvni szervezetünket. Érdemes azonban a korábban jól bevált termékeket megtartani, mert elképzelhető, hogy az új kozmetikumok allergiás reakciót, vagy irritációt váltanak ki. A terhesség alatt egyéntől függően az arc bőr zsírosabb lehet, mitesszerek, pattanások jelenhetnek meg, vagy épp szárazzá, érdes felületűvé válhat. A probléma kezeléséhez érdemes bőrgyógyász, kozmetikus segítségét kérnünk. A várandósság időszakára jellemző a verejtékmirigyek fokozott termelődése is. Fürdéshez a lúgos hatású tusfürdők, szappan helyett olyan fürdőszert válasszunk, amely a bőr pH-értékével meg egyező vagy semleges vegyhatású.

Csíkok nélkül

A magzat fejlődésével a has körfogata folyamatosan növekszik. Jórészt alkati tulajdonságok és öröklött tényezők kérdése, hogy milyen mértékben kell küzdenünk a terhességi csíkok kialakulása ellen. Érdemes már a terhesség első hónapjától a speciálisan e célra alkalmazható készítményekkel rendszeresen krémeznünk nemcsak a has, de a mellek és a csípő területét is, hiszen striák itt is megjelenhetnek. A terhesség utolsó harmadában, a bőr nagyfokú megnyúlása után jelentkező viszkető érzést is csökkenthetjük mindennapi krémezéssel. Keretes írásunkban még visszatérünk erre a témára.

Árnyalatnyi különbségek

A terhesség alatti hormonális változások következtében a meglévő szeplők, májfoltok sötétebbek lesznek, változhat az anyajegyek színe, mérete is, ezek általá-

ban jóindulatúak, de érdemes bőrgyógyász szakorvossal ellenőriztetni. A nyak, hónalj, mellbimbó területén gyakran jelennek meg bőrszínű, nyeles növedékek is, ezek bőrgyógyászaton eltávolíthatók. A mellbimbó és az emlőudvar is sötétebbé válhat, a has középső vonalán is kialakulhat egy sötétebb csík. Ezek a változások a szülés után rendszerint elmúlnak. A pigmentációs zavarok megelőzésére mindig használjunk megfelelő faktorszámú fényvédőt, naptejet.

Érelváltozások

A terhesség idején gyakran jelennek meg értágulatok és visszerek. A visszerek kialakulását az első hónapokban a hormonális változások okozzák, majd a későbbiekben a megnövekedett testsúly és a hasúri nyomás fokozódása miatt a vádli, a combok vagy a gát környékén tágult vénák jelenhetnek meg. A megelőzésben segít a kismamatorna, a rendsze-

Hogyan reagál BŐRÜNK a terhességre?

A fogantatás pillanatában számos változás kezdődik szervezetünkben, ezek a magzat egészséges fejlődését szolgálják. A pocak gömbölyödése mellett a várandósság alatti hormonális és kötőszöveti átalakulások hatásai a bőr és a haj állapotában egyaránt jelentkeznek.



res sétá, ülő helyzetben a láb felpolcolása. A probléma különösen azokat veszélyezteti, akiknek családjában már előfordult visszeres megbetegedés. Az ő esetükben különösen fontos a megelőzés, és fokozott figyelmet kell fordítaniuk a túlzott mértékű hízás elkerülésére. A terhesség alatt kialakult visszerek nagy része a szülés után magától is visszahúzódik, ellenkező esetben a probléma orvoslásához kérjük érsebész segítségét.

Hajápolás

A várandósság alatt a fokozott faggyútermelődés miatt a fejbőr is zsírosabbá válhat, így gyakoribb hajmosásra lehet szükség. Ebben az időszakban javasolt kerülni az erős fodrászati vegyszereket, inkább hajszínezőket használjunk. A terhességet fenntartó hormonok fékezik

a szőrzet és a haj hullását, így a várandósság alatt csodás hajkoronánk lehet, a szülés után egy-öt hónappal azonban intenzív hajhullást tapasztalhatunk. Hajunk megközelítőleg gyermekünk egyéves születésnapjára éri majd el eredeti, terhességünk előtti állapotát.

• HERPES GESTATIONIS

Az erős viszketéssel, hólyagszerű kiütésekkel a hason, törzsön, alsó végtagokon megjelenő tünetek rendszerint a terhesség második harmadában jelentkeznek. A betegséget nem herpeszvírus, hanem autoimmun mechanizmus váltja ki. A kezelés a tünetek súlyosságától

függően történhet gyulladásgátló krémek használatával, súlyosabb esetekben azonban szükség lehet belső szteroidok alkalmazására is. Súlyos

A terhesség alatt az egész szervezet működése megváltozik. Az eddig felsorolt panaszok leginkább esztétikai problémát okoznak, de vannak bizonyos tünetek, amelyek kezeléséhez mindenképpen szakorvos segítségét kell kérni.

esetben előfordulhat koraszülés, magzatkárosodás is, átmenetileg az újszülöttn is megjelenhetnek apró hólyagok. A gyógyulás a szülés utáni néhány hétben-hónapban várható, de következő terhességnél vagy fogamzásgátló hatására ismét kialakulhat.

• IMPETIGO HERPETIFORMIS

Ez a gyulladásos bőrbetegség terheseknél rendszerint az utolsó trimeszterben jelentkezik. Hónaljban, a mell alatt és a köldök környékén gennyet tartalmazó, csoportosan elhelyezkedő hólyagok jelennek meg, általános tünetek, láz kíséretében. Alacsony kalciumszinttel társul, ezért görcsös rohamokkal járó (tetániás) tünetek is jelentkezhetnek. Feltételezik, hogy a tünetek a pikkelysömör speciális formájának felelnek meg. Kezelése antibiotikummal, szteroiddal történik, a tünetek szülés után rendszerint elmúlnak.

Jó tanácsok
a kezeléshez,
ötletek
a házi
bőrápoláshoz



• POLIMORF TERHESSÉGI KIÜTÉS

A polimorf terhelességi kiütés rendszerint a várandósság utolsó hónapjában jelentkezik, a striák vonalában, majd a törzsre, fenékre is kiterjedhet. A polimorf szó arra utal, hogy a kiütések sokfélék lehetnek. Kialakulhatnak egészen kis piros kiütések is, de jelentkezhetnek nagyobb elváltozások is viszketés kíséretében. Kezelésük gyulladáscsökkentő krémek használatával történik, és rendszerint a szülés időpontja körül elmúlnak.

• ÁLTALÁNOS BETEGSÉGEK BŐRTÜNETEI

A várandósság időszakában roszszabbodhatnak a belgyógyászati betegségeket (cukor-, vesebetegség, autoimmun betegségek stb.) kísérő bőrtünetek, ezért a krónikus betegségben szenvedő kismamákat mindenképpen centrumban kell gondozni, illetve szükség szerint kezelni.

• GOMBÁS FERTŐZÉSEK

Az eddig felsorolt kórképeknel jóval gyakoribb és általában makacs problémaként jelentkezik, a hajlatokban hámlás, bőrpír, viszketés, esetleg nedvedzés tüneteivel. Kezelésére használhatunk különböző krémeket, hintőporokat, géleket. A terápia azonban hatástalan marad, illetve a kiújulás esélye megnő, ha a kiváltó okokat nem szüntetjük meg. A terhesség során a hormonális változások, a fokozott verejtékezés, a mell- és hasméret növekedése, a lábdagadás is elősegíti a gombás fertőzések kialakulását, ezért fokozottan ügyeljünk a hasredő, mellek területén is a hajlatok szárazon tartására. Uszodában, fürdőkben mindig hordjunk papucsot. Műszálás alapanyagú, szoros, nem szellőző alsó- és felsőruházat, cipő viselete elősegíti újabb fertőzés kialakulását, illetve késlelteti a gyógyulást.

DR. VINCZE ILDIKÓ – TÓTH-TOKAJI ÉVA
WWW.DERMATICA.HU

A kamra kincsei

Házi testápolók a feszes bőrért

Kismamaként fontosabbnak tartjuk, hogy minél kevesebb mesterséges anyagot vigyünk a szervezetünkbe, ugyanis amit a bőrünkre kenünk, az bejut a szervezetünkbe is. Testünk meghálálja a törődést azzal, hogy bőrünk üde, szép és feszes marad.

A házi testápolókat fürdés után használjuk, a megtisztított bőrre. A természetes anyagok és vitaminok segítik a sejtmegújulást. Bízunk a bőrünkben, hogy mekkora mennyiségre van szüksége, a maradékot mossuk le. Ezek a keverékek általában nem okoznak allergiát, de vegyük figyelembe egyéni érzékenységünket is.

Mindennek alapja – a jó minőségű olaj

Minden házi testápolónak a hidegen sajtolt olaj a bázisa, hiszen nem tartalmaz vegyi anyagokat,

viszont rengeteg vitamin és ásványi anyag rejlik benne. Ha zsíros a bőrünk, kevesebbet keverünk a testápolónkba, mint száraz bőr esetén. Az időjárás is számít: hideg, szeles időben olajosabb, zsírosabb kencét készítsünk, míg napos, száraz időben fontosabb a hidratálás, amelyhez mézet használunk. Ne féljünk a méztől, ha nem vagyunk rá allergiásak, más anyagokkal összekeverve nem lesz ragacsos.

Tejfölös testápoló

Megfelelően táplálja a bőrt, napozás előtt és után például

Gondoljunk arra is, hogy bőrünket nemcsak kívülről, de belülről is karban kell tartanunk, tehát fogyasszunk sok életfontos-ságú anyagot és elegendő folyadékot.