



szép kismamák

Egyéntől függ, kinek
hogyan reagál szervezete
a másállapotra, egy azon-
ban biztos: a változás érez-
hető, tapintható és látványos
lesz! Készülj fel és óvd szép-
ségedet a 9 hónap alatt is!

Szerkesztette: Monár Ágnes Fotó: Cibi

attól kezdve, hogy a teszten megpillantod a két csikocskát, számos változás kezdődik szervezetedben, amelyek a magzat egészséges fejlődését szolgálják. A pocak gömbölyödése mellett a várandósság hormonális és kötőszöveti változásai a bőr és a haj állapotában is egyaránt jelentkeznek. „Az, hogy kinél milyen tünetek jelentkeznek, nehezen jósolható meg – mondja dr. Vince Ildikó, bőrgyógyász-kozmetológus. A bőrváltozások kapcsán a bőrben elhelyezkedő receptorok érzékenységtől függ, hogy kinél milyen elváltozások észlelhetők, míg például a striák kialakulását a has mérete és genetikai tényezők egyaránt befolyásolják.

tartsd meg a bevált kozmetikumokat!

A terhesség alatt – típustól függően – az arcbőr zsírosabb lehet, mitesszerek, pattanások jelenhetnek meg, vagy épp szárazzá, érdes felületűvé válhat.

A probléma kezeléséhez érdemes bőrgyógyász, kozmetikus segítségét kérnünk. Várandósság alatt rendszerint a természetes összetevőket tartalmazó készítményeket részesítjük előnyben, hiszen szeretnénk megővni a szervezetünket minden felesleges vegyszertől, illatanyagtól. Érdemes azonban a korábban jól bevált termékeket is megtartani, mert elképzelhető, hogy az új kozmetikumok allergiás reakciót vagy irritációt váltanak ki.

A babavárás időszakára a jellemző a verejtékmirigyek fokozott termelődése is. Fürdéshez a lúgos hatású tusfürdők, szappanok helyett olyan fürdőszeret válasszunk, amely a bőr pH-értékét megegyező vagy semleges vegyhatású.

csíkok nélkül

A magzat növekedésével a has körfogata folyamatosan növekszik. A várandós nők 50-90%-án megjelennek a jellegzetes vonalak, de bőrgyógyász szakértőnk ismét kiemeli: jórészt alkati tulajdonságok és öröklött tényezők kérdése, hogy milyen mértékben kell küzdenünk a csíkokkal. A megelőzésének nincs biztos receptje, de azért vannak trükkök, amelyekkel a minimumra csökkenthetjük a megterhelést, amelyet a várandósság jelent a bőr számára. Elősegíthetjük a bőr rugalmasságát, ha sok vizet iszunk, és ha gyengéden masszírozunk a pocakot. Érdekes már a terhesség első hónapjától, erre a célra speciálisan alkalmazható készítményekkel rendszeresen krémeznünk nemcsak a has, de a mellék és a csípő területét is, hiszen striák itt is

„Terhesség alatt csak a legszükségesebb beavatkozásokat végezzük el” – javasolja dr. Vince Ildikó. Azt mondja, a jóindulatú, zavaró helyen lévő elváltozásokat, változó anyajegyeket bármikor el lehet távolítani, de plasztikai beavatkozást, botoxkezelést, lézeres kezeléseket nem végeznek kismamákon. „A hámlasztásokat sem javasoljuk, mert nehezen kiszámíthatóak a reakciók, és nagyobb a veszélye a pigmentzavar kialakulásának.”

megjelenhetnek. A jó minőségű testápolók a has alsó részét mindenképpen lágyabbá teszik, nyugtatják a bőrt, sőt: a rendszeres krémezés a terhesség utolsó harmadában jelentkező viszkető érzést is csökkentheti.

színváltó 9 hónap

„A terhesség alatti hormonális változások miatt a meglévő szeplők, májfoltok sötétebbek lesznek,



az anyajegyek színe, mérete is változhat – ezeket érdemes szakorvossal ellenőriztetni” – figyelmeztet dr. Vince Ildikó, aki a szakorvosi konzultációt javasolja akkor is, ha a nyak, hónalj, mellbimbó területén megjelennek bőrszínű, nyeles növedékek is, amelyek a bőrgyógyászaton eltávolíthatók. Az emlőbimbó és az -udvar is sötétebbé válhat, a has középső vonalán is kialakulhat egy sötétebb csík – ezek a szülés után rendszerint elmúlnak. A pigmentációs zavarok megelőzésére a szabadban télen is használjunk megfelelő faktorszámú fényvédőt, naptejet.

erősödő szörzet, csodás hajkorona

A terhességet fenntartó hormonok fékezik a szörzet és a haj hullását, így a várandósság alatt csodás hajkoronára tehetünk szert, azonban a szülést követő 1-5. hónap tájáán intenzív hajhullást tapasztalhatunk. Hajunk megközelítőleg egy év után éri el terhességünk előtti állapotát.

A várandósság alatt a fokozott faggyútermelés miatt a fejbőr zsírosabbá válhat, így gyakoribb hajmosásra lehet szükség. Egyes, korpásodás elleni samponokat nem szabad használni a várandósság idején. Mivel a hajas fejbőrrel sokkal intenzívebb a vegyszerek felszívódása, mint például a kézről, a terhesség alatt javasolt az erős fodrászati vegyszerek kerülése. Inkább hajszínezőket alkalmazzunk.

A zavaró szörzetet gyantával vagy epilátorral távolítsuk el, a szörtelenítő krém használata és lézeres szörtelenítés sem javasolt a 9 hónap alatt.

a csíkmentes pocakért

Íme, néhány kiváló termék, amely segít megelőzni a várandósság alatti bőrelváltozásokat.

További információ:
www.allergiakozyponthu

AVON terhességi csíkok elleni krém. Segít a bőr belső sejthálózatainak helyreállításában. Ára: 2600 Ft

AVON Solution Body mellfeszesítő zselé gránátalma- és édeskömény-kivonattal. Ára: 2000 Ft

MOTHERLOVE Kényeztető luxusolaj és balzsam. Megszüntetik a feszülés okozta viszkető érzést és könnyen felveszik a harcot a kialakulni készülő terhességi csíkokkal szemben. Hasolaj 3990 Ft; Hasbalzsam 3890 Ft

VICHY Terhességi csíkok elleni krém. Csökkenti a stria kialakulásának kockázatát, illetve láthatóan elhalványítja a már meglévő csíkokat. Ára: 6499 Ft

MARIA GALLAND Terhességi csíkok elleni készítmény finom mandulaolajjal, kakaóvajjal és mangóvajjal.



kedésével a has körfogata folyamato-
A várandós nők 50-90%-án megje-
zetes vonalak, de bőrgyógyász szak-
emeli: jórészt alkati tulajdonságok
vezők kérdése, hogy milyen mérték-
nünk a csíkokkal. A megelőzésének
ceptje, de azért vannak trükkök,
minimusra csökkenthetjük a meg-
yet a várandósság jelent a bőr szá-
hetjük a bőr rugalmasságát, ha sok
ha gyengéden masszírozzuk a po-
s már a terhesség első hónapjától, er-
álisan alkalmazható készítmények-
en krémeznünk nemcsak a has, de
ípó területét is, hiszen striák itt is

alatt csak a legszüksége-
tkozásokat végezzük el" –
Vince Ildikó. Azt mondja,
zavaró helyen lévő elvál-
áltozó anyajegyeket bármi-
távolítani, de plasztikai be-
botoxkezelést, lézeres ke-
m végeznek kismamákon.
ásokat sem javasoljuk,
en kiszámíthatóak a reakci-
obb a veszélye a pigment-
ulásának."

A jó minőségű testápolók a has al-
nképpen lágyabbá teszik, nyugtat-
rendszeres krémezés a terhesség
ban jelentkező viszkető érzést is

ónap
atti hormonális változások miatt
dők, májfoltok sötétebbek lesznek,



az anyajegyek színe, mérete is változhat – ezeket
érdemes szakorvossal ellenőriztetni" – figyel-
meztet dr. Vince Ildikó, aki a szakorvosi konzul-
tációt javasolja akkor is, ha a nyak, hónalj,
mellbimbó területén megjelennek bőrszínű,
nyeles növedékek is, amelyek a bőrgyógyászaton
eltávolíthatók. Az emlőbimbó és az -udvar is sötétebbé válhat, a has középső vonalán is kiala-
kulhat egy sötétebb csík – ezek a szülés után
rendszerint elmúlnak. A pigmentációs zavarok
megelőzésére a szabadban télen is használjunk
megfelelő faktorszámú fényvédőt, naptejet.

erősödő szörzet, csodás hajkorona

A terhességet fenntartó hormonok fékezik a ször-
zet és a haj hullását, így a várandósság alatt cso-
dás hajkoronára tehetünk szert, azonban
a szülést követő 1-5. hónap tájáékn intenzív haj-
hullást tapasztalhatunk. Hajunk megközelítőleg
egy év után éri el terhességünk előtti állapotát.

A várandósság alatt a fokozott faggyútermelő-
dés miatt a fejbőr zsírosabbá válhat, így gyako-
ribb hajmosásra lehet szükség. Egyes, korpáso-
dás elleni samponokat nem szabad használni
a várandósság idején. Mivel a hajas fejbőrrel sok-
kal intenzívebb a vegyszerek felszívódása, mint
például a kézről, a terhesség alatt javasolt az erős
fodrászati vegyszerek kerülése. Inkább hajszíne-
zőket alkalmazzunk.

A zavaró szörzetet gyantával vagy epilátorral
távolítsuk el, a szőrtelenítő krém használata és lé-
zeres szőrtelenítés sem javasolt a 9 hónap alatt.

a csíkmentes pocakért

Íme, néhány kiváló termék, amely segít meg-
előzni a várandósság alatti bőrelváltozásokat.

További információ:
www.allergiakozypon.hu

AVON terhességi
csíkok elleni krém.
Segít a bőr belső
sejthálójának
helyreállításában.

Ára: 2600 Ft

AVON Solution
Body mellfeszesítő
zselé gránátalma- és
édeskömény-kivo-
nattal. Ára: 2000 Ft

MOTHERLOVE
Kényeztető luxusolaj
és balzsam. Meg-
szüntetik a feszülés
okozta viszkető ér-
zést és könnyen fel-
veszik a harcot
a kialakulni készü-
lő terhességi csí-
kokkal szemben.
Hasolaj 3990 Ft
Hasbalzsam 3890 Ft

VICHY Terhességi
csíkok elleni krém.
Csökkenti a stria
kialakulásának koc-
kázatát, illetve látha-
tóan elhalványítja
a már meglévő
csíkokat. Ára: 6499Ft

MARIA GALLAND
Terhességi
csíkok elleni
készítmény finom
mandulaolajjal,
kakaóvajjal és
mangóvajjal.

