

9 МЕСЯЦЕВ КРАСОТЫ, или Секреты ухода за собой во время первого триместра



Наталья Вишникина,
доктор дерматолог, специалист эстетической и
медицинской косметологии.
Kosmetologiya.kiev.ua; +0992516108; 0503046376;
Facebook: Nataliya Vishnikina (косметология).

За появление на свет малыша маме порой приходится расплачиваться растяжками, пигментными пятнами, утратившей упругость грудью и тусклыми волосами. Доктор дерматолог, специалист эстетической и медицинской косметологии **Наталья Вишникина** знает, как существенно снизить риск возникновения подобных проблем, начав правильно ухаживать за собой с первых недель беременности.

— Это уникальный, крайне важный период для развития ребенка внутри мамы. И правильный уход за кожей лица и тела уже в начале беременности поможет женщине свести к минимуму неприятные последствия в конце срока и после родов.

Из-за изменения гормонального фона будущей мамы ее кожа может нестандартно реагировать на ранее используемые средства — например, она становится сухой или появляются высыпания. Ничего страшного в этом нет, но от привычной косметики стоит отказаться. Подберите себе марку, на которой указано «Для мам и малышей». Если же у вас есть косметолог, сообщите ему о своем «интересном

положении», и он наверняка посоветует гипоаллергенную косметику. В ее состав обязательно должны входить антиоксиданты (витамин Е, натуральные масла в зависимости от типа кожи, натуральный витамин С). Если у женщины тонкая кожа и видны сосуды, важно, чтобы средство содержало сосудостроительные компоненты с витамином К (кстати, практически все красные и оранжевые овощи, фрукты и плоды обладают сосудостроительным действием).

Хорошо также вместо тоника дважды в день использовать замороженные кубики льда (делайте их на основе минеральной воды — в чистом виде или с добавлением отвара трав, например ромашки, или

зеленого чая). Это усилит приток крови к лицу, сохранит эластичность кожи и поддержит в тонусе мышцы лица.

А теперь самое интересное. Кубиком льда желателен протирать так: сначала лицо по массажным линиям — лоб, зона вокруг глаз, средняя часть лица, губы, овал и зона под нижней челюстью (которая с возрастом отвисает), затем шея (неважно, сверху вниз или наоборот, правильно и так, и так). Далее — грудь круговыми движениями, захватывая сосок, сначала левая, потом правая (так рекомендует восточная медицина). Это очень важная процедура для закаливания груди, профилактики растяжек и укрепления соска!!! Но протирать



Пеленания для будущих мам

Для поддержания тела в тонусе косметологи давно и с успехом используют процедуру «Пеленания». Она подходит и беременным. Лосьоны на основе водорослей (именно такие делает ТМ, на которой я работаю), которыми пропитывают «пеленки» для обертывания, обладают выраженным сосудостроительным и дренажным эффектом, способствуют быстрому устранению застойной жидкости в конечностях. В качестве активного лечения в виде сывороток используются полностью натуральные косметические гели с эффектом укрепления вен и капилляров. Это потрясающие процедуры, которые удивительным образом повышают упругость кожи, укрепляют вены и сосуды, подготавливают кожу к нагрузкам второго и третьего триместра. И самое важное — процедуры обладают выраженным детоксикационным (очищающим) эффектом, снижают вероятность токсикоза беременной. А еще «пеленания» повышают настроение пациентки, прекрасно справляясь с задачей «антистресс». Для выраженного эффекта такие процедуры желателен проводить один раз в неделю. Но даже если делать «пеленание» раз в месяц, будущая мамочка увидит результат.

грудь следует очень быстро, не допуская ее переохлаждения. Если есть сомнения — просто обойдите эту зону. Затем кубик льда спустите вниз и по часовой стрелке прогладьте весь живот, в том числе пупок. Затем — бедра, пройдите все участки кожи, на которых бывают растяжки: боковую часть таза, зону бедер, зону крестца на задней поверхности тела.

Кстати, такую процедуру желателен проводить каждой женщине независимо от того, беременна она или нет. После тонизации на кожу наносится крем, на лицо свой, на тело — свой.

Дневной крем для лица должен увлажнять и содержать защитные компоненты — антиоксиданты.

Лучше, если их будет несколько — скажем, витамин Е, витамин С, Q10 и другие. Если вам немного за тридцать, под крем можно нанести увлажняющую сыворотку, например с гиалуроновой кислотой, Д-пантенол или сыворотку с антиоксидантами. И не забудьте о креме для век, которым следует пользоваться утром и вечером.

Для профилактики пигментных пятен косметологи советуют крем с высоким фактором защиты. Причем независимо от того, когда женщина выходит на улицу, крем наносится утром и смывается вечером.

После тонизации льдом или душа утром и вечером наносите средство для профилактики растяжек на живот, бедра, а также на

участки, где хочется повысить упругость кожи. Это могут быть специальные кремы для будущих мам или масла — выбирайте по своему вкусу. Для груди существуют специальные средства (те же масла), которые усиливают кровоснабжение кожи, уплотняют и одновременно улучшают подготовку груди к лактации. Ими можно и желателен пользоваться и после родов.