

9 МЕСЯЦЕВ КРАСОТЫ: Второй триместр

В этом номере доктор дерматолог **Наталья Вишникина** продолжает тему ухода за телом и лицом будущей мамочки. На этот раз речь пойдет о втором периоде беременности. А он — особенный!



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

Во втором триместре женщина уже ощущает движения малыша, начинает расти животик, и материнский организм все больше отдает ребенку то, что так долго накапливал и хранил для своего здоровья. Возрастает нагрузка на все органы и системы. Нервная система становится более уязвимой... Чтобы сохранить здоровье и красоту, женщине во втором триместре беременности следует особо обратить внимание на такие основополагающие моменты:

Режим и качество питания. Лучше есть понемногу и чаще — 5–6 раз в день (три основных приема пищи и два-три перекуса). Дневная норма овощей и фруктов должна уместиться в пяти ладошках. Помните о совместимости продуктов питания: мясо хорошо сочетается с овощами, картофель с маслом лучше употреблять отдельно. Молочное не совмещайте в один прием пищи с мясными продуктами, для них требуется совсем другой вид соков желудка для переваривания, между приемом молочных и мяс-

ных продуктов необходим перерыв минимум 1,5 часа. (Более подробно о совместимости продуктов можно узнать из таблицы Шелтона.) Не увлекайтесь медом, так как у малыша может быть аллергия, а также мучным и сладким. И обязательно — биокефир перед сном.

Физическая активность. Второй триместр позволяет будущей маме быть достаточно активной. Я не буду говорить, что выполнение физических упражнений — это хорошо. Просто объясню, что зарядка, сделанная утром после контрастного душа, способствует выработке в центрах головного мозга определенных веществ, которые увеличивают питание всех клеток, связывают и выводят токсины и улучшают настроение. Этот механизм рабо-

тает сегодня на сегодня. То есть, чтобы быть в лучшей форме для себя и ребенка, придется делать зарядку каждый день. И еще организм любит, если это происходит в одно и то же время. Какие упражнения выбрать — решайте сами, некоторые мы даем на нашем сайте (www.kosmetologiya.kiev.ua). Советую обратить внимание на плавание, а особенно на упражнения, выполняемые в воде. Они улучшают кровоснабжение всего тела, оказывают противоотечное действие, снимают нагрузку на позвоночник и позволяют ему расслабиться.

И самое важное — не забывайте об упражнениях Кегеля (смотрите наш сайт) для укрепления мышц промежности. Именно они обеспечивают подготовку тела к родам,



уменьшают вероятность разрывов и способствуют более быстрому восстановлению организма после родов. Эти упражнения я рекомендую выполнять до/после родов, а также в обычной жизни каждой женщине (особенно когда она расстроена, раздражена или устала).

Уход за кожей лица в домашних условиях. Об этом я подробно рассказывала в предыдущем номере, но еще раз повторюсь — обратите внимание на гипоаллергенную косметику. Кроме того, обязательны очищение и тонизация кожи лица кубиками льда два раза в день. Лед может быть просто на минеральной воде или в виде заваренного зеленого чая или ромашки. Желательным является нанесение сыворотки с антиоксидантами и обязательным — использование кремов с антиоксидантами по типу кожи. Я всегда делаю акцент на максимальном использовании «антиоксидантов» как в косметике по уходу, так и в пище, и в биологически активных добавках. Это вещества, которые защи-

щают каждую клетку от повреждения и разрушения. Днем будущим мамочкам, независимо от сезона, не обойтись без дневного крема с SPF-защитой 50+. Это важнейшее условие профилактики появления пигментации.

Уход за телом в домашних условиях. Добиться улучшения притока и оттока крови с целью тонизации кожи можно с помощью контрастного душа. Начинайте с небольшой комфортной разницы и постепенно доводите до выраженной температуры, но помните — все хорошо в меру. И не забывайте один или два раза в неделю пользоваться скрабом для тела. В данном случае самостоятельно приготовленный измельченный кофе с медом не очень подходит, поскольку эти компоненты, особенно мед, могут вызвать проявления аллергии у ребенка после рождения. Лучше попробуйте солевые скрабы, в состав которых входят натуральные масла. В дни, когда скраб не используется, наносите лосьон или масло для профи-

лактики растяжек. Лосьон наносите дважды в день на все тело, с акцентом на зоны, где обычно появляются растяжки: ягодицы, бедра, животик, грудь. Если есть возможность посетить косметолога, соедините приятное с полезным — пеленания австрийской марки Стикс с уходом за кожей. Для пеленания выбираются компоненты без раздражающих веществ, особенно полезные для здоровья мамы и малыша.

Массаж зоны поясницы и крестца. Начиная со второго триместра массаж рекомендуют делать всем будущим мамочкам. Его может выполнять муж либо сама беременная, делая растирающие движения справа и слева от позвоночника. Это улучшит кровоснабжение мышц и костей зоны, которая несет наибольшую нагрузку.

Второй период беременности особенный, и так хочется, чтобы все мысли и действия женщины по отношению к своему телу сопровождались чувством удовольствия и наслаждения.