

9 МЕСЯЦЕВ КРАСОТЫ: последний триместр

Эту статью доктор косметолог **Наталья Вишниккина** писала не одна, а вместе со своей командой — успешными, любящими мамами, которые прошли период рождения первого и второго малыша и готовы поделиться своим опытом и дать полезные рекомендации тем, кто находится на последнем триместре беременности.



Наталья Вишниккина,

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

Нервная система: спокойствие, только спокойствие...

В этот период нервная система будущей мамочки может работать весьма нестандартно. Организм иногда сам решает, что требуется отключить внимание с менее значимых событий и сосредоточиться на более важном — вынашивании ребенка. В последнем триместре беременная может обо всем забывать, например, о записи к врачу, встрече с подругами, обещаниях и пр. Типичная ситуация: «помню, что записала, забыла, где записала...»

Также часто женщины в положении жалуются на раздражительность, которая возникает из ниоткуда. Это связано с тем, что в крови будущей мамы находится колоссальное количество всевозможных информационных молекул, связанных с задачей вынашивания, при этом в той же крови имеется большое количество веществ, от которых организму нужно очиститься. Поэтому, дорогие беременные, рекомендуем не сердиться на себя, а если и сердиться — то, как гово-

рила одна успешная бизнес-леди и мама двух детей: «сердиться только верхней половиной тела, чтобы живот оставался спокоен».

Совет по уходу №1

Если беременной захочется побаловать себя косметической процедурой, то доктор Наталья Вишниккина рекомендует сделать комбинированную процедуру на лице и теле, которая может длиться до 50 минут. Для этого хорошо подойдут виски-пеленания от по телу как глобальный метод профилактики и лечения уже имеющихся растяжек, детоксикации, дренажа и мощной подготовки всего тела к родам. Причем, выбрать надо только тот вид пеленаний STYX, который

на лосьоне Медиум с противоотечным гелем для вен и капилляров. Пеленания можно делать до уровня животика. Они позволяют значительно улучшить состояние кожи, здоровье и настроение, вывести из стресса (если делать их курсом). Пеленания не рекомендуются, если ранее на травы отмечалась непереносимость.

Профилактика растяжек

Для домашнего ухода выберите масло Weleda для массажа с арникой или от растяжек и наносите его (в чистом виде или смешивая напополам с маслом для профилактики растяжек этой же фирмы), втирая с удовольствием в кожу минимум дважды в день.



Для уменьшения вероятности появления растяжек, снижения нагрузки на позвоночник и более равномерного распределения нагрузки следует носить бандаж. Надевать его надо правильно — лежа в кровати и только потом вставать. Бандажи есть разных видов, а выбирать лучше тот, который вам удобнее, но с укрепленной зоной поясницы. Носите бандаж все время, пока ходите. С ним и малышу лежать в животике удобнее.

Также важно носить брюки с трикотажной резинкой в области талии, которая поддерживает живот!!! И не забудьте приобрести гольфы или колготы для беременных с противовазодилатационным эффектом. Если вены не беспокоят и сильно не видны, достаточно меньшей степени давления, если вены беспокоят или есть отеки, или вены беспокоили во время первой беременности — выбирайте среднюю степень давления. Надевать колготы нужно, как и бандаж, утром,

как только проснетесь, чтобы прижать и поддержать сосуды еще до того, как они начнут нести нагрузку в вертикальном положении. Ведь главное в лечении растяжек и проблем с венами — это профилактика!

Питание: 3+2

Утром натощак выпивайте теплую воду «Боржом» без газа (ощелачивание крови — детоксикация). Завтрак и обед должны быть богаты белком, вечером за час до сна пейте биокефир. И если хотите, чтобы малыш родился смысленным, ежедневно принимайте капсулу рыбьего жира во время завтрака в количестве минимум 500 мг. Питание должно быть спланировано: три основных приема пищи и два перекуса за день, при этом количество овощей и фруктов должно соответствовать пяти ладошкам (это обеспечит организм необходимым количеством клетчатки, поможет печени и кишечнику чувствовать себя лучше).

Рекомендации от успешных мамочек

1. Внимательно следите за весом, прислушивайтесь к своим желаниям, и, если видите, что набираете более 10кг от начального веса, уберите из рациона мучное и сладкое. Сконцентрируйтесь на кашах и растительной пище. Пейте чистую воду в большем количестве в первой половине дня и меньше — перед сном.
2. Все должно быть продумано и спланировано заранее, список покупок для себя и ребенка лучше передать будущей бабушке или родственникам (мужу это поручать не рекомендуем, может запутаться).
3. Заручитесь поддержкой мужа в первые два месяца — чтобы он включал стиральную машинку и развешивал детские вещи, мыл посуду, ходил за покупками и, насколько сможет, взял на себя приготовление пищи.
4. Главное для мамы — спать каждый раз, как только есть возможность, даже если дома недостаточно наведен порядок.
5. Первый месяц может быть сложным, но знайте — все проходит, и с каждым днем будет легче.

Совет по уходу №2

Ухаживая за интимной зоной при возникновении сухости, а также для подготовки зоны к предстоящим родам используйте «Женское масло» для профилактики разрывов Weleda. Изучите внимательно инструкцию и схемы по его использованию. «Женское масло» подходит для интимной близости с мужем и пригодится после родов. До родов масло делает внутренние ткани более эластичными, а после — помогает размягчать рубцы и способствует более скорому восстановлению деликатной зоны. Для профилактики молочницы и поддержания здорового уровня кислотности интимной зоны хорошо зарекомендовал себя гель для интимной гигиены «Лактицид Фемина Плюс».