

ВОЗВРАЩЕНИЕ КРАСОТЫ ПОСЛЕ РОДОВ: миссия выполнима

В предыдущих номерах **Beauty Club** доктор косметолог **Наталья Вишник** давала рекомендации будущим мамочкам по уходу за телом и лицом на протяжении всех 9 месяцев беременности. Сегодня, в завершающем материале, Наталья расскажет, как привести себя в порядок после родов и выглядеть на все 100!



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

Что происходит

После естественных родов или кесарева сечения организм женщины переключается на режим кормления ребенка и восстановления. Для тела — это один из самых напряженных периодов в жизни. Внутренние органы брюшной полости (печень, кишечник) опускаются и занимают свое исходное положение, на животе могут появиться растяжки, а кожа лица, тела и рук оставляет желать лучшего. Если у мамочки есть возможность, то процедуры по восстановлению стоит доверить грамотному косметологу.

Выбираем тактику

Лучше начинать с массажа лица, рук, ног, волосистой части головы, зоны основания шеи. Многим, наверняка, понравятся пеленания тела Стикс, но до уровня живота и с программой на лосьоне «Медиум» (такой обычно делают и до родов). Не менее важен уход за руками. Как вариант — процедура парафинотерапия или для домашнего ухода по-

дойдет крем-перчатка (специалисты знают). Крем-перчатка — более густой вариант крема, который работает с выраженным увлажняющим эффектом, и используется перед сном. После родов такие «перчатки» помогут многим мамочкам справиться с сухостью рук, которая появляется в связи с их частым мытьем.

Случай из практики: пациентка, 35 лет, много работала во время беременности, были отеки на ногах, опасалась растяжек. Пеленания Стикс проводили во втором и третьем триместрах, также после родов во время и после кормления. В итоге — у пациентки после родов получилось сократить живот полностью до абсолютно ровного, без единой растяжки. Тело восстановилось после эпидуральной ане-

стезии, хотя роды прошли нелегко (тело тяжело восстанавливалось, беспокоила выраженная слабость, были трудности с зоной поясницы и ногами). Грудь восстановили до состояния как до беременности, без единой растяжки, хотя кормила год. Послеродовой депрессии тоже смогли избежать во многом благодаря пеленаниям, так как сам создатель Вольфганг Стикс назвал свой метод «виски-пеленаниями», поскольку они оказывают положительный эффект на нервную систему и обладают выраженным противоотечным и сосудотонизирующим действием. Такие пеленания помогают значительно быстрее восстановиться всему организму после родов и повысить резерв здоровья. У нашего народа в старину было ин-



тересное действие, когда лекари мочили полотно ткани в отваре трав и заматывали ими недавно родившую девушку, чтобы она поскорее восстановилась. «Виски-пеленания» от Вольфганга Стикса — это современный вариант истинного восстановления здоровья.

Домашний уход за лицом после родов

При дефиците времени такой уход может быть сокращен, например, до 4 минут в день. Это когда мамочка тратит всего по 2 минуты утром и вечером на нанесение увлажняющего крема на лицо, шею и декольте. При склонности кожи женщины к пигментации, не обойтись без крема с SPF-защитой (его стоит наносить перед каждым выходом на улицу). В случае

полного отсутствия желания и времени в качестве программы-минимум я советую пользоваться замечательным немецким средством — жидкой маской, которое работает, как сыворотка: «КоКо Демавидуалз». Она в минимальном количестве наносится на лицо, вокруг глаз, шею и декольте, не смывается и остается до утра. Маска совершенно не чувствуется на лице, очень комфортна и соответствует идеальному желанию клиента в этот период: одним движением одно средство на лицо+глаза+шея+декольте — не смывать. Также советую обратить внимание на швейцарскую линию по уходу за кожей Arise. Она содержит как линию для ухода за маленькими детьми, так и линию по уходу за кожей лица и тела молодой мамы.

Рекомендации после родов

Сокращаем живот. Хорошо с этой проблемой справляется утягивающее белье, которое надевается сразу на второй день после родов!!! Оно хорошо поддерживает растянутые мышцы живота и способствует профилактике опущения внутренних органов. Кожу живота следует смазывать теми же средствами, которые наносили и до родов. В этот момент очень важно начать выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, поднимать ноги в положении лежа на спине, делать косые скручивания для сокращения живота.

Растяжки после родов. Если кормите грудью — только наружный уход, если уже не кормите — вариантов существует огромное множество: от мезотерапии, биоревитализации, использования ролика, аппаратные методики. Все они дают выраженный положительный эффект. Очень важно начать бороться с растяжками, пока они еще красные или розовые, и начать сокращать кожу настолько рано, насколько возможно после прекращения кормления.

Рекомендации по питанию в первые три месяца после родов. Задача мамочек — выбирать продукты, которые можно при кормлении грудью и при этом, чтобы они максимально помогали восстановиться телу после родов и сокращали растянувшуюся кожу. К таким продуктам относятся продукты, богатые антиоксидантами и содержащие компоненты для строительства коллагена: овсянка, творог, домашний сыр, замороженная морская рыба, например хек, минтай, скумбрия. А вот с красной рыбой надо быть осторожнее: она может выращиваться на кормах с добавлениями компонентов, которые могут вызывать аллергию. Еда должна быть свежая и лучше приготовленная дома. Также обратите внимание на любые продукты зеленого цвета (спаржа, брокколи, перец и всевозможная зелень) — они содержат натуральный витамин С, без которого организм не может построить хороший коллаген для сокращения кожи.

Напутствие. Слова клиентки, дважды мамы и бизнес-леди: «Я помню, как меня мучали мысли, что я недодаю внимания ребенку, я недостаточно хороша лицом и телом как до родов, так и после, и многое-многое другое. Прошло 10 лет. Сейчас я понимаю, как важно любить и принимать себя такой, какая ты есть. Как мне бы хотелось осознать это в то время...»