

Беременность является волнующим процессом ожидания малыша, поэтому в этот период женщина сильно меняется. Речь идет не только о психике, но и об изменениях тела. Стоит ли говорить, что это не только подрастающий живот и увеличивающаяся грудь? Заранее решая, где рожать, будущая мама не всегда задумывается об уходе за собой, а между тем уход должен быть регулярным. Особенное внимание стоит уделять коже, ведь в те



долгие 9 месяцев вынашивания ребенка она становится очень чувствительной к разного рода факторам (как внутренним, так и внешним).

Кожа может стать чересчур сухой, равно как и очень жирной, и это не зависит от типа кожи, который был у женщины до беременности. В разные периоды кожный покров может претерпевать изменения, поэтому одним кремом на все 9 месяцев, пожалуй, не обойдешься. Если кожа стала сильно блестеть,

значит, в ее покровах началась повышенная выработка себума (сала). В этом случае беременной женщине поможет дневной матирующий крем с себорегулирующим действием. Лучше выбирать косметику для сверхчувствительной кожи..

Чрезвычайно важно обеспечить коже в период беременности достаточное количество влаги. Если кожа будет испытывать ее недостаток, могут возникнуть такие проблемы, как шелушение, стягивание и т. д. Акушеры-гинекологи рекомендуют в течение всех 9 месяцев потреблять достаточное количество жидкости (разумеется, если нет отеков). Для того чтобы сдержать испарение влаги с поверхности кожи, следует постоянно пользоваться увлажняющими кремами. Осенью и зимой более актуальны косметические средства с плотной текстурой. Собираясь в роддом, желательно захватить с собой подходящую по сезону косметику. Для профилактики покраснений кожи косметологи советуют использовать в период беременности термальную воду. Она очень эффективно позволяет ликвидировать кожный зуд, хорошо снимает воспаления и увлажняет кожу.

Когда женщина, ожидающая ребенка, решает, что ей выбрать – традиционные или вертикальные роды, она в первую очередь задумывается о своем малыше – как облегчить ему прохождение через родовые пути. При этом ей не следует забывать и о себе самой, ведь после рождения ребенка у нее появится много хлопот. Именно поэтому нужно заранее подобрать для себя косметику, чтобы обеспечить коже должный уход.

Для кого-то важны платные роды, кого-то вполне устраивают бесплатные, но практически каждой женщине необходимо чувствовать себя привлекательной, даже в роддоме. Приготовив косметичку заблаговременно, будущая мама положительно решает очень важный вопрос ухода за кожей.

Уход за ногами

❖ Не нагружайте себя тяжёлой ношей, старайтесь меньше ходить, но совсем исключать передвижения не нужно. Не работайте сидя на корточках или стоя, дайте ногам отдохнуть, приподняв их на возвышенность.

❖ Не используйте колготки или гольфы с тугими резинками, они сдавливают поверхностные сосуды, чем ухудшают кровоток. Отдайте предпочтение специальному белью для беременных, компрессионный массаж, который они создают, благоприятно скажется на состоянии ваших ног.

❖ Начните заниматься гимнастикой, это позволит вам улучшить отток крови и окажет профилактическое воздействие на варикозное расширение вен.

Если вас беспокоят судороги ног во время беременности, проделывайте вот такие упражнения.

Первое упражнение. Расположите ноги на ширине плеч и встаньте прямо. Затем поднимитесь на носки и снова опуститесь на пятки, делая это же до появления усталости ног.

Второе упражнение. Встаньте лицом к стене и упритесь в неё руками. Расположите правую ногу перед левой. Затем согните правую ногу и руки в локтях, левую ногу не сгибайте и старайтесь не отрывать пятки от пола. Повторите это упражнение, поменяв расположение ног.

Уход за волосами

В процессе беременности у женщины меняется общий гормональный фон, это может стать причиной возникновения перхоти, выпадению волос, изменению их цвета и даже увеличения их жирности.

Укрепить ваши волосы помогут народные методы. Маски для волос при беременности могут быть такими: попробуйте во время мытья головы использовать сырое яйцо или кефир, или отмоченный кусочек ржанного хлеба. От перхоти вам поможет избавиться отвар из ромашки, шалфея, корней лопуха и крапивы. Втирайте его в кожу головы.

Уход за кожей.

Изменения кожи во время беременности могут происходить как в лучшую, так и в худшую сторону. У некоторых женщин кожа приобретает естественное сияние, у других увеличиваются поры, появляются шелушения и пигментные пятна. В любом случае беременность это повод следить за своей внешностью.

❖ Старайтесь избегать прямых солнечных лучей, воспользуйтесь солнцезащитными средствами.

❖ Выберите специальные крема для беременных, они должны содержать исключительно натуральные компоненты. Лучше всего посоветоваться с косметологом.

❖ Не используйте косметику с содержанием гормональных компонентов.

❖ Чаще всего в организме беременной женщины появляется нехватка железа, как следствие: сухая кожа вовремя беременности, ломкость ногтей. Поговорите об этом с врачом, он назначит вам железосодержащие препараты.

Растяжки на коже живота.

И напоследок поговорим о том, как избежать растяжек при беременности.

❖ Принимайте душ несколько раз в день, по окончании круговыми движениями разотрите кожу живота махровым полотенцем.

❖ Носите специальный бандаж, это позволит вам снизить нагрузку на живот.

❖ Используйте крема, предупреждающие растяжки. Они активизируют деятельность клеток, отвечающих за эластичность кожи.

❖ Можно использовать и другие крема, содержащие коллаген.