



Jak pielęgnować skórę twarzy w czasie ciąży? – Poradnik dla ciężarnych

Podczas ciąży zmienia się nie tylko figura ciężarnych, ale również stan jej cery. Odpowiedzialne za to są zmiany hormonalne, które występują w czasie trwania ciąży.

Niestety, często możemy zaobserwować niezbyt pożądane zmiany takie jak trądzik, przebarwienia skóry, pękające naczynka czyli tzw. Pajęczki.

Reakcja skóry na ciążę jest nieprzewidywalna. Przyczyną częstych kłopotów z cerą jest podwyższony poziom estrogenów, które powodują przesuszenie cery, świąd i zwiększoną podatność na podrażnienia. Zwiększone wydzielanie estrogenów i hormonu pobudzającego melanocyty sprawia, że w okresie ciąży zwiększa się pigmentacja skóry. Pod wpływem promieni UV u ok. 70 proc. kobiet w ciąży pojawiają się plamy.

Właściwa **pielęgnacja skóry** w czasie ciąży jest kluczowa. Podstawą pielęgnacji jest oczyszczanie skóry łagodnymi płynami do mycia, najlepiej płynami micelarnymi lub wodą termalną. Zwykłe mydło jest niewskazane dla ciężarnych, gdyż usuwa ochronną warstwę naturalnych olejków. Należy zadbać również o nawilżenie skóry preparatem zawierającym filtry przeciwsłoneczne. Jeśli ciężarna ma skłonności do zmian trądzikowych, w pierwszym trymestrze ciąży czeka ją nasilenie trądziku. Wypryski warto leczyć bezpiecznie za pomocą maści z kwasem glikolowym lub oczarem. Wskazana jest również wizyta u dermatologa. Nie zalecane jest za to stosowanie maści z witaminą A, gdyż zbyt mocno w czasie ciąży wysusza ona skórę. Natomiast jeżeli przyszła mama ma problemy z suchą skórą zalecane jest stosowanie kremów z dużą zawartością lipidów. Wskazane są kremy z wyciągiem z wiesiołka lub ogórecznika zawierające nienasycone kwasy tłuszczowe, tj: gliceryna, kwas hialuronowy i jego sole oraz allantoina i pantenol, które wykazują działanie nawilżające. Dobre są też emolienty, czyli łagodne preparaty służące do natłuszczenia i nawilżania skóry.

Opracowała: Agata Malinowska, magister położnictwa