



Pielęgnacja twarzy w ciąży



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

ul. Jeleniogórska 16B/4
60-179 Poznań

ul. Hallera 188/1
53-203 Wrocław

tel. +48 530 812 811
e-mail: kontakt@mamagaja.pl , <http://www.mamagaja.pl/>

Przedmiotowy dokument i wszelkie materiały udostępniane w trakcie zajęć lub w związku z działalnością Szkoły Rodzenia MAMA GAJA w tym ich wygląd, rozmieszczenie treści, wszystkie zapisy oraz zawarte w nich przekazy edukacyjne, regulacyjne, informacyjne stanowią wyłączną własność POZ PRO MED Sp. z o.o.

Zakazane jest ich plagiatowanie, kopiowanie oraz naśladownictwo w jakiegokolwiek formie.

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. Pajączki.

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 micelnymi lub wodą termalną. Zwykle 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