



Zabiegi upiększające w czasie ciąży



Zabiegi upiększające w czasie ciąży

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.

Kosmetyczka

W czasie ciąży nie trzeba rezygnować z przyjemności jaką jest wizyta w salonie kosmetycznym. Najważniejsze jest jednak to aby poinformować kosmetyczkę o tym że jest się w ciąży. Wizyta w salonie kosmetycznym często działa pozytywnie nie tylko na wygląd ale również na psychikę kobiet w ciąży.

Niestety nie wszystkie zabiegi kosmetyczne w czasie ciąży są bezpieczne zarówno dla kobiet jak i oczekiwanego dziecka.

Przyszła mama w zdrowej przebiegającej bez zakłóceń ciąży, może korzystać z dobrodziejstw salonów piękności. Niestety w okresie ciąży niektóre zabiegi i kosmetyki są niewskazane lub wręcz zakazane.

Zabiegi proponowane ciężarnym powinny być mało inwazyjne, delikatne i wykonywane ręcznie. Większość lekarzy zaleca by w pierwszym trymestrze ciąży ograniczyć używanie kosmetyków do niezbędnego minimum, tak by rozwijający się płód miał jak najmniejszy kontakt z substancjami chemicznymi. A przez cały okres ciąży stosować kosmetyki przeznaczone specjalnie dla kobiet ciężarnych.

Delikatne zabiegi oczyszczania oraz nawilżania skóry zapewnią świeży, promienny wygląd oraz znakomicie zrelaksują i odprężą przyszłą mamę.

Natomiast w tym okresie należy unikać zabiegów z zastosowaniem prądów (tj. jonoforezy, galwanizacji, mezoterapii bezigłowej), ponieważ prąd, przepływający przez organizm, może mieć negatywny wpływ na rozwijający się płód. Zabronione są również zabiegi silnie rozgrzewające, silnie złuszczone, zabiegi z użyciem lasera, ultradźwięków i fal radiowych. Nie ma przeciwwskazań do wykonywania stylizacji paznokci, nie udowodniono szkodliwości wykorzystywanych preparatów. Zaleca się jednak by mama przyjeżdżająca do porodu, pozostawiła swoją płytkę paznokciową czystą, gdyż lekarz i położna oceniają jej kolor, czy nie sinieje, dlatego nie powinno się wówczas malować paznokci.

Solarium w ciąży

W czasie ciąży należy zrezygnować całkowicie z wizyt w solarium a także ograniczyć ekspozycje na słońce. Organizm może ulec przegrzaniu, co stwarza zagrożenie dla mamy i rozwijającego się płodu, a także hormony ciążowe i promieniowanie UV mogą przyczynić się do powstania plam pigmentacyjnych, prowadzących do nieestetycznych przebarwień.

Farbowanie włosów

Obecny w farbach amoniak wykazuje zdolność do przenikania do krwiobiegu., dlatego zaleca się koloryzację preparatami bez amoniaku a także takimi, które są pozbawione ostrego zapachu, który mógłby podrażniać. Zawsze warto brać pod uwagę fakt, że skóra w czasie ciąży jest bardziej delikatna i wrażliwa, więc przed wykonaniem zabiegu chemicznego na włosach, trzeba wcześniej wykonać próbę uczuleniową. W przypadku trwałej ondulacji za sprawą działania hormonów ciążowych, włosy mogą uzyskać większy lub mniejszy skręt niż planowany.

Depilacja

Usuwanie zbędnego owłosienia za pomocą lasera jest zabronione w czasie ciąży. Jeśli chodzi o ciepły wosk to zdania są podzielone. Niektórzy uważają, że jest to niewskazane ze względu na nagrzewanie organizmu, inni sądzą, że takie zabiegi można wykonywać. Tutaj decyzja należy do przyszłej mamy. Należy wziąć pod uwagę fakt, czy zabieg jest dla konkretnej osoby bardzo bolesny i jakie odczucia towarzyszą jej podczas zabiegu. Jeżeli takie zabiegi były wykonywane przez kobietę przed zajściem w ciążę i nie wywoływały u niej dużego bólu i stresu, to można je powtarzać także podczas ciąży. Jeżeli jest to nowość dla przyszłej mamy lub zabiegi były bardzo nieprzyjemne i stresujące, to lepiej odłożyć depilację woskiem na czas po porodzie. Warto zwrócić uwagę, aby obszar depilacji podczas jednego zabiegu nie był zbyt duży.

Do najbezpieczniejszych zaliczamy:

- odpoczynek w grocie solnej,
- masaż twarzy,
- łagodny zabieg oczyszczająco-nawilżający,
- zabiegi dotleniające,
- pedikiur z masażem stóp,
- zabiegi na opuchnięte stopy,
- owocowe maseczki,
- henna,
- zabiegi zapobiegające rozstępom i cellulitowi

Do niewskazanych natomiast należą:

- **zabiegi wyszczuplające i drenażujące**, np. guam, endermologia, drenaż limfatyczny, ponieważ podwyższają ciśnienie.
- W czasie ciąży nie wolno poddawać się działaniu ultradźwięków i prądu stałego, czyli np. zamykać naczynek i porów (galwanizacja i jonoforeza)
- Niewskazana jest też **depilacja laserem i gorącym woskiem**
- Nie wolno także opalać się w **solarium**, ponieważ promienie UV są szkodliwe, a dodatkowo w wyniku zmian hormonalnych, na twarzy mogą pojawić się plamy pigmentacyjne
- Ciężarne powinny także zrezygnować ze skomplikowanych zabiegów jak np. **lifting, zabiegi odmładzające z retinolem**

Zabiegi zakazane w czasie ciąży!

- kriokomora, bicze wodne, sauna
- intensywne masaże okolic piersi i brzucha,
- makijaż permanentny czy tatuaże,
- gorące kąpiele,
- zabiegi z zakresu kosmetologii estetycznej
- peeling kawitacyjny

autorzy tekstu: Kinga Kańduła położna, Agata Malinowska, magister położnictwa