

SPA w ciąży

Czyli jakim zabiegom kosmetycznym może bezpiecznie poddać się kobieta w ciąży?



Jesteś kobietą, która zawsze pragnie wyglądać pięknie. Bez względu na swój wiek i stan, w którym się znajdujesz czy porę roku. Na co dzień odpowiednio pielęgnujesz swoją skórę w domu, ale i regularnie odwiedzasz salony kosmetyczne i spa. Dowiedziałaś się, że jesteś w ciąży i co dalej? Czy dalej możesz używać tych samych kosmetyków i poddawać się tym samym zabiegom kosmetycznym twarzy i ciała?

Magdalena Hryciuk

Położna, masażystka, kosmetyczka, instruktor masażu niemowląt.

Na co dzień pracuje w szpitalu Św. Zofii w Warszawie oraz prowadzi swoją szkołę rodzenia www.beautymama.com.pl

Dobry wybór

Obecnie na rynku jest dużo salonów kosmetycznych i spa proponujących zabiegi dla kobiet w ciąży. Przed pierwszą wizytą musimy dokładnie zapoznać się z ofertą i proponowanymi zabiegami dla przyszłych mam oraz dowiedzieć się, czy personel posiada odpowiednie kwalifikacje i doświadczenie w pracy z ciężarnymi. Istotną rzeczą jest również wiedza, za pomocą jakich kosmetyków wykonywane są zabiegi. Zawsze pamiętaj, aby powiedzieć, że jesteś w ciąży i mieć przy sobie kartę przebiegu ciąży.

Odpowiedni moment

Pierwszy trymestr ciąży nie jest najlepszym momentem na odwiedzanie salonów kosmetycznych i wykonywanie zabiegów, gdyż często kobiety są zmęczone, mają nudności lub wymioty oraz są bardziej wrażliwe na zapachy. Ten czas zarezerwowany jest dla dziecka, aby mogło dobrze zagnieździć się w macicy oraz by prawidłowo zakończył się proces organogenezy. Jednak gdy ciąża przebiega prawidłowo już od drugiego trymestru (14-16 tyg.) możesz śmiało odwiedzić gabinet kosmetyczny lub spa.

Kosmetyki

W większości zabiegów przeznaczonych dla kobiet w ciąży nacisk kładzie się na nawilżanie, ujędrnianie, uelastycznianie skóry oraz relaksację. W przypadku zabiegów na twarz, preparaty nie powinny zawierać alkoholu. Najlepiej stosować mleczka, płyny micelarne, hydrolaty (są to wody kwiatowe pozbawione konserwantów i w 100% z naturalnych wyciągów kwiatowych). Stosujemy peelingi ziarniste, enzymatyczne lub typu gommage. Polecane są delikatne oczyszczające zabiegi z wykorzystaniem ziół, zabiegi nawilżające, maski kremowe lub owocowe, glinki, zabiegi dotleniające. Odrężające masaże dekoltu, szyi, twarzy to kolejny powód, dla którego warto odwiedzić salon kosmetyczny. Jeśli kremy z kwasami alfahydroksylowymi w stężeniu ok. 5% goszczą w naszej łazience od dawna i służą cerze, a w ciąży nie zaczęły nas uczulać czy podrażniać nie ma sensu ich odstawić. Kwasy AHA w stężeniu do 5% przy pH 3-4,5 działają tylko na zewnątrz, są więc bezpieczne dla dziecka i nie przenikają do krwioobiegu. Pamiętajmy, że preparaty dla kobiet w ciąży w swoim składzie powinny być jak najprostsze.



Z czego trzeba zrezygnować?

Do zabiegów u kobiet ciężarnych oraz karmiących nie należy stosować preparatów z retinolem jak i preparatów podawanych doustnie z tretinoiną, isotretinoiną. Całkowicie bezpieczna jest za to forma estrowa witaminy A - palmitynian retinolu, czy prowitamina, betakaroten (świetny antyutleniacz). Przy pielęgnacji cery tłustej, trądzikowej nie należy stosować preparatów z kwasem azelainowym oraz produktów zawierających Triclosan. Wyjątkiem jest Skinoren. Nie należy wykonywać również zabiegów depigmentujących, gdyż mogą dodatkowo podrażnić i złuszczać.

Zapomnijmy o exfoliacjach, liftingach, zabiegach głęboko i średnio złuszczających, naświetlaniach lampami emitującymi promienie UV (solarium, lampa kwarcowa), rozgrzewających okładach, zabiegach z użyciem lasera (zamykanie naczynek, depilacja) oraz o makijażu permanentnym.

Pielęgnacja ciała

W czasie ciąży skóra na naszym ciele jest szczególnie narażona na ciągle rozciąganie – sprzyja to powstawaniu rozstępów. Dlatego, oprócz codziennej pielęgnacji ciała w domu, trzeba pamiętać również o regularnym odwiedzaniu salonu kosmetycznego lub spa. Znajdziemy w nich całą gamę zabiegów, w których główny nacisk kładzie się na nawilżanie, uelastycznianie i relaks. Możemy wykonywać peelingi całego ciała, które na bazie swych naturalnych składników roślinnych i olejów złuszczają martwy naskórek, wygładzają i uelastyczniają naszą skórę. Polecany jest też zabieg na ciało połączony z masażem ciepłą czekoladą, po którym nasza skóra będzie idealnie wygładzona, dobrze napięta, nawilżona, zregenerowana.

Zbawienny masaż

Sam masaż w okresie macierzyństwa ma zbawienny wpływ na kobiety. Nie tylko poprawia samopoczucie i nastrój, ale pozwala zniwelować liczne dole-

gliwości związane z ciążą, bóle kręgosłupa, obrzęki. Rozwija świadomość „czucia” własnego ciała, niezbędną do aktywnego uczestnictwa w procesie porodu. Działa również bardzo pomocnie w przypadku cellulitu i rozstępów, a preparaty do niego używane są bezpieczne dla pań w ciąży.

Czego unikać?

W przypadku zabiegów na ciało nie wykonujemy zabiegów rozgrzewających na bazie preparatów zawierających kofeinę, antycellulitowych (z tym zmiernym się po porodzie), okładów z alg zmikronizowanych, drenażu limfatycznego oraz wszelkich zabiegów wykonywanych w kapsułkach rozgrzewających lub przy pomocy urządzeń mechanicznych np. endermologii itd.

Przy pielęgnacji ciała nie należy zapominać o stopach. Szczególnie polecany jest masaż stóp połączony z pedicurem spa, zarówno w trakcie ciąży jak i przed porodem, gdy same nie jesteśmy w stanie nic zrobić przy naszych stopach.

W ciąży nie należy wykonywać zabiegów, w których wykorzystany jest prąd stały i ultradźwięki (jonoforeza, sonoforeza, galwanizacja, elektroforeza, termoforeza, dezinkrustacja), gdyż prąd stały przenikając przez ustrój może mieć negatywny wpływ na dziecko.

