



# Jakie kosmetyki dla mamy?

9 miesięcy ciąży to zarówno piękny jak i trudny czas. Zaczodzą wtedy szereg zmian fizycznych i psychicznych w naszym ciele. Główną przyczyną odpowiedzialną za taki stan rzeczy są hormony ciążowe, a co za tym idzie rozwój dziecka w naszym łonie. Wiele kobiet w trosce o swoje nienarodzone dziecko zastanawia się jak w odpowiedni sposób pielęgnować swoją skórę i jakich kosmetyków używać, aby były bezpieczne i nie szkodziły rozwijającemu się dziecku.



**Magdalena Hryciuk**

Położna, masażystka, kosmetyczka, instruktor masażu niemowląt. Na co dzień pracuje w szpitalu Św. Zofii w Warszawie, prowadzi swoją szkołę rodzenia [www.beautymama.com.pl](http://www.beautymama.com.pl)

## Wielkie zmiany

Ciąża to piękny czas, bo cieszymy się z faktu bycia w ciąży i zazwyczaj piękniejemy, a trudny gdyż biochemia organizmu zmienia się do tego stopnia, że wcześniej stosowane kosmetyki przestają być tolerowane przez naszą skórę lub są niewskazane. Niekiedy zdarza się tak, że kobiety, które przed ciążą nie były zbyt zadowolone ze stanu swojej skóry to podczas ciąży cieszą się nieskazitelną, gładką cerą. Bywa też odwrotnie, do tej pory skóra była bezproblemowa, a w momencie zajścia w ciążę

zjawiają się problemy np. trądzik, przesuszenie skóry, nadmierna suchość. Tak naprawdę wszystko jest możliwe i nie zawsze jesteśmy w stanie przewidzieć jak ciąża wpłynie na kondycję naszej skóry. Ponieważ podczas ciąży skóra może diametralnie zmienić swoje właściwości trzeba wybierać kosmetyki najbardziej odpowiednie dla obecnego jej stanu. Dlatego też nie ma kosmetyków odpowiednich dla każdej przyszłej mamy – wszystko zależy od osobistych predyspozycji.

## Co jest odpowiednie dla mamy?

Ciąża nie oznacza, że musimy wyrzucać do kosza wszystkie stosowane do tej pory kosmetyki i kupować nowe przeznaczone specjalnie dla kobiet w ciąży. Wystarczy wiedzieć, jakie składniki zawarte w kosmetykach mogą zaszkodzić rozwijającemu się dziecku i zrobić racjonalną selekcję. Przede wszystkim kosmetyki powinny być o niezbyt intensywnym zapachu lub nawet bezzapachowe, szczególnie w pierwszym trymestrze, kiedy to jesteśmy bardzo wyczulone na zapachy, również ze względu na wrażliwszą skórę w ciąży nie powinny uczulać i podrażniać. Warto więc wybierać te hypoalergiczne i nie zawierające alkoholu. Alkohol dodatko-

wo wysusza skórę, która i tak w ciąży jest bardziej narażona na przesuszenie, może być nawet swędząca i podrażniona ze względu na działanie estrogenów. Istnieje wiele domowych sposobów do walki z nadmiernie wysuszoną i napiętą skórą. Dobre rezultaty przynoszą kąpiele w oliwie z oliwek lub innym naturalnym oleju, maseczki ziołowe lub owocowe, peelingi własnej roboty, więc może warto je wypróbować w tym szczególnym czasie.

## Winne hormony

Pod wpływem działania hormonów zwiększa się też pigmentacja skóry, ponieważ następuje wzmożona produkcja melanocytów, dlatego kosmetyki stosowane szczególnie latem powinny

zawierać w swoim składzie wysokie filtry mineralne UV chroniące skórę przed przebarwieniami. W ciąży należy unikać promieniowania UV (intensywnego działania słońca i solarium), samoopalaczy, kremów brązujących,

kosmetyków do opalania gdyż mogą skutkować pojawieniem się na skórze nieestetycznych brązowych plam, trudnych do usunięcia i często pozostających na zawsze.



## Zdaniem Mamy

*Oprócz leków, które i tak stosowałam sporadycznie, to raczej z niczego nie rezygnuję, bo do tej pory nie stosowałam nic, co byloby zagrażające ciąży. W tej chwili używam preparaty na rozstępy z serii ciążowych, ale najfajniej mi się pielęgnuje skórę*

*naturalnymi olejami - Inianym, ze słodkich migdałów, etc. lub ich mieszankami. Właśnie to odkryłam i jestem zachwycona. W ogóle staram się używać kosmetyki z jak najmniejszą ilością chemii, ale to nie ze względu na ciążę, a na mnie samą.*

*Gosia K.-N.,  
mama w 25. tygodniu ciąży*

Źródło: **dobramama**



## Bezpieczeństwo przede wszystkim

Kosmetyki stosowane w trakcie ciąży powinny być na bazie naturalnych ekstraktów roślinnych np. z wyciągiem z ogórecznika lub wiesiołka (dostarczają one skórze nienasyconych kwasów tłuszczowych), kremy nawilżające z lipidami, preparaty ujędrniające. Bezpiecznie możemy stosować produkty zawierające kwas hialuronowy, pantenol, glicerynę, witaminę C,E, kwas foliowy, allantoinę również dostępne w aptece preparaty zawierające emolienty

(natłuszczają i nawilżają nadmiernie wysuszoną skórę oraz zmniejszają przez naskórkową utratę wody oraz świetnie działają w przypadku podrażnień i świądu). Można również stosować kosmetyki specjalnie stworzone dla kobiet w ciąży przebadane dermatologicznie i posiadające atest odpowiednich instytucji tj. Instytut Matki i Dziecka, ale mimo tego zawsze przed zastosowaniem nowego kosmetyku należy sprawdzić na fragmencie skóry czy nie wywoła reakcji alergicznej lub podrażnienia.

□

Przed kupnem nowego produktu należy dokładnie przeczytać jego skład oraz informacje dotyczące bezpieczeństwa stosowania danego kosmetyku w trakcie ciąży i karmienia piersią znajdujące się na opakowaniu lub ulotce dołączonej do produktu.

1. Bielenda Sexy Mama Kuracja do pielęgnacji biustu, Bielenda, ok. 20 zł, [www.bielenda.pl](http://www.bielenda.pl)
2. FOLIACTI Krem zapobiegający rozstępom, Pharmaceris, 37,90 zł, [www.pharmaceris.pl](http://www.pharmaceris.pl)
3. LINODERM mama, Ziolelek, Cena: 25 zł, [www.ziolelek.pl](http://www.ziolelek.pl)
4. JOHNSON'S® Baby Oliwka w żelu z rumiankiem, 12,99 zł, [www.johnsonsbaby.com.pl](http://www.johnsonsbaby.com.pl)
5. Ujędrniająca oliwka do ciała, Elixine Refirmica, 57 zł, [www.elixine.pl](http://www.elixine.pl)
6. Serum intensywnie ujędrniające, Bust up, 59 zł, [www.keloo.pl](http://www.keloo.pl)
7. Krem ochronny przeciw przebarwieniom hormonalnym, Perfecta Mama, 21 zł, [www.kosmetykiperfecta.pl](http://www.kosmetykiperfecta.pl)
8. Krem na rozstępy, Green Baby, 56 zł, [www.zielonedzieci.pl](http://www.zielonedzieci.pl)
9. Balsam zapobiegający rozstępom i uelastyczniający skórę mamy, Pat&Rub, 50 zł, [www.rodzinnkosmetyki.pl](http://www.rodzinnkosmetyki.pl)



## UWAŻAJ NA SKŁAD KOSMETYKÓW!

### Składniki niezalecane

Niektóre składniki chemiczne kosmetyków mogą być wręcz szkodliwe lub niezalecane do stosowania w ciąży należą do nich:

- substancje o działaniu estrogenym mogą wywoływać przebarwienia skórne np. olej sojowy, wyciąg z soi (zawarte w preparatach do demakijażu, mleczkach, płynach do kąpieli, kremach) stosowanie tych substancji nie jest bezwzględnie zabronione, ale ich stosowanie jest dyskusyjne w środowisku lekarzy i toksykologów,
- ftalany mają negatywny wpływ na rozwój płodu zawarte są w lakierach, piankach, szamponach do włosów, lakierach do paznokci, dezodorantach i perfumach nie należy stosować ich w nadmiarze,
- syntetyczne antyutleniacze BHT, BHA oraz parabeny mogą działać rakotwórczo i toksycznie,
- kofeina, l-karnityna zawarta w preparatach wyszczuplających i antycellulitowych,
- kontrolą warto również objąć nutrikosmetyki stosowane w celu wzmocnienia włosów, skóry i paznokci, ponieważ ich przedawkowanie może skutkować zbyt dużą podażą witaminy A.

### Składniki zakazane

Bezwzględnie w ciąży nie należy stosować takich substancji chemicznych jak:

- tetracykliny zawarte w kosmetykach przeciwtrądzikowych – uszkadzają płód i działają toksycznie na czynność wątroby kobiety ciężarnej,
- triklosan zawarty w mydłach przeciwbakteryjnych i niektórych żelach pod prysznic – ma działanie rakotwórcze, wyjątkiem jest Skinoren,
- przy pielęgnacji cery tłustej, trądzikowej nie należy stosować preparatów z kwasem azelainowym (Acnederm, Aknefug, Aknemycin Plus, Ajneroxid L5),
- preparatów z retinolem jak i preparatów podawanych doustnie z tretinoiłą, isotretinoiłą mają one zdolność przenikania do warstw skóry właściwej i mogą uszkodzić płód. Całkowicie bezpieczna jest za to forma estrowa witaminy A-palmitynian retinolu, czy prowitamina, betakaroten notabene świetny antyutleniacz,
- kwasy owocowe AHA. BHA w dużym stężeniu (40-50%) zawarte w kremach do twarzy i peelingach złuszczających naskórek – sprzyjają występowaniu podrażnień skóry i przebarwień,
- kwas salicylowy i jego pochodne zawarte w peelingach, kosmetykach na trądzik, wyciągu z wierzby i olejku wintergreen – powodują wady wrodzone płodu, powikłania ciąży i zaburzenia krzepliwości krwi u noworodka,
- olejek rozmarynowy stanowiący substancję zapachową niektórych kosmetyków – po podaniu doustnym ma działanie poronne, wykazuje też właściwości rakotwórcze,
- olejek bergamotowy stanowiący substancję zapachową niektórych kosmetyków – nasila występowanie plam pigmentacyjnych, ma działanie fototoksyczne.