



Pielęgnacja skóry i włosów u kobiet w czasie ciąży oraz laktacji

Women's skin and hair care during pregnancy and lactation



Kosmetologia
/ nauka

WPROWADZENIE

W okresie ciąży w organizmie kobiety następuje szereg różnorodnych procesów mających na celu zapewnienie jak najlepszych warunków dla płodu. Kolejnym po ciąży etapem jest okres laktacyjny, w którym ciało kobiety ulega przemianom przystosowującym je do nowego trybu życia i obowiązków. Najważniejszym z nich jest zapewnienie noworodkowi pokarmu, co wiąże się z powiększeniem się w piersiach gruczołów mlecznych i produkcją mleka.

Wszelkie zmiany w organizmie, zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne, są inicjowane przez zwiększoną lub obniżoną aktywność poszczególnych hormonów – progesteronu, estrogenów, gonadotropiny kosmówkowej, hormonu luteinizującego, oksytocyny, prolaktyny oraz androgenów. Z uwagi na intensywność procesów, równowaga w gospodarce hormonalnej może bardzo łatwo zostać zachwiana. Skutkuje to pojawieniem się w obrębie skóry i owłosienia zmian oraz dolegliwości takich jak m.in. rozstępy, cellul-

—> 178

STRESZCZENIE

W okresie ciąży w organizmie kobiety zachodzą różne procesy i zjawiska, mające na celu zapewnienie jak najlepszych warunków rozwoju dla płodu aż do porodu.

Wszelkie zmiany w organizmie, zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne, są inicjowane przez zwiększoną lub obniżoną aktywność poszczególnych hormonów.

Oprócz prawidłowej diety, aktywności fizycznej i stosowania się do zaleceń lekarskich ważna jest pielęgnacja skóry i włosów. Z uwagi na swój stan, kobieta ciężarna i karmiąca musi zachować szczególną ostrożność przy doborze kosmetyków, gdyż ich składniki mogą niekiedy zaszkodzić.

Słowa kluczowe: ciąża, laktacja, pielęgnacja w ciąży

ABSTRACT

There are a lot of miscellaneous processes and phenomena typical for pregnant women ensuring the best conditions for embryogenesis.

All processes – internal and external – are initiated by increased or decreased activity of individual hormone. Apart from the right diet, physical activity and being obedient, the suitable skin and hair care plays a very important role. Taking into consideration the exceptional state of pregnant woman or woman during lactation period, the attention needs to be taken when choosing cosmetics.

Key words: pregnancy, lactation, skin care during pregnancy

DAGMARA KACZMARZYK

Polskie Stowarzyszenie Kosmetologii
i Medycyny Estetycznej,
ul. Kacza 7, 41-800 Zabrze,
tel. + 48 512183180,
e-mail: dagmarawasniewska@gmail.com

otrzymano / received:
10.07.2012

zaakceptowano / accepted:
10.09.2012



lit, nadmierne owłosienie, obrzęki, przebarwienia, żyłki, trądzik, potówki, infekcje wirusowe i grzybicze.

W zapobieganiu i zwalczaniu zmian duże znaczenie odgrywa właściwa pielęgnacja skóry i włosów. Dobór kosmetyków, skutecznych i jednocześnie bezpiecznych nie, powinien być trudny. Zawdzięczamy to zaawansowanej wiedzy medycznej oraz różnorodności preparatów pielęgnacyjnych dostępnych na rynku. Poza tym gabinety kosmetyczne i ośrodki spa oferują szereg zabiegów, zapewniających kobietom ciężarnym i w okresie laktacji relaks, komfort oraz pielęgnację idealnie dopasowaną do ich potrzeb. Nie od dziś jednak wiadomo, że nawet najbardziej profesjonalne zabiegi nie będą efektywne, jeśli nie zostaną poparte rzetelną wiedzą dotyczącą pielęgnacji domowej i przeciwwskazań.

PIELĘGNACJA WŁOSÓW

Zaburzona równowaga hormonalna w trakcie ciąży i laktacji ma ogromny wpływ na stan włosów. Estrogeny sprawiają, że włosy są gęste, mocne, natomiast w okresie poporodowym, gdy poziom estrogenów spada, włosy nadmiernie wypadają i są w słabszej kondycji. Oczywiście nie jest to regułą, niemniej jednak, aby utrzymać włosy i skórę głowy w dobrym stanie, należy o nie dbać, zwracając szczególną uwagę na składniki kosmetyków i preparatów używanych do pielęgnacji [1].

W czasie ciąży i laktacji włosy należy pielęgnować podobnie jak przed ciążą. Można je myć według potrzeb, najlepiej stosując łagodne szampony z naturalnych składników, gdyż nadmierna ilość sztucznych dodatków może podrażnić skórę głowy, wywołać łupież lub uczulenie. Należy także zwrócić uwagę na zapach produktu – wiele szamponów i innych środków do pielęgnacji pachnie bardzo intensywnie, co jest niewskazane dla kobiet ciężarnych, może bowiem powodować nieprzyjemne odczucia, bóle głowy, a nawet mdłości. Niektóre chemiczne składniki mogą także przeniknąć do pokarmu matki, dlatego należy zwrócić uwagę na skład preparatu [2].

U wielu ciężarnych gruczoły łojowe są mniej aktywne, dzięki czemu włosy wolniej się przetłuszczają, ale łatwiej o ich przesuszenie. Wzrasta z kolei aktywność gruczołów potowych, co może spowodować, że włosy będą wyglądały na nieświeże. Odpowiedni dobór produktów pielęgnacyjnych pozwoli poprawić kondycję włosów [1].

Do naturalnych składników polecanych do pielęgnacji dla kobiet ciężarnych i w okresie laktacji należą m.in.:

- ekstrakt z liścia brzozy – ma delikatne działanie regenerujące i oczyszczające.
- wyciąg z liści pokrzywy – jest bogaty w witaminy i składniki mineralne, idealny do włosów przetłuszczających się.
- wyciąg z kwiatu rumianku – wzmacnia włosy, wygładza je i zmiękcza, a także nadaje połysk.
- wyciąg z chmielu i tataraku – wzmacnia włosy, przeciwdziała ich łamaniu, idealny do włosów suchych i łamliwych.
- ekstrakt z czarnej rzepy – pielęgnuje włosy osłabione, wzmacnia je i nadaje połysk, zwalcza łupież.
- ekstrakt z cytryny, melona, grejpfruta – wzmacnia włosy, nadaje im połysk, opóźnia ich przetłuszczanie, nie powodując wysuszenia skóry głowy.

Z kolei w czasie ciąży i laktacji zaleca się unikanie takich substancji jak:

- SLS (*Sodium Lauryl Sulfate*) – silne detergenty syntetyczne.
- *Mineral Oil, Petroleum, Paraffinol* – są to produkty destylacji ropy naftowej powszechnie używane do zwiększenia objętości szamponu, które mają negatywny wpływ na skórę i powodują m.in. kumulację substancji toksycznych.
- EDTA – stabilizator mający działanie drażniące.
- Fenole – to pochodne smoły węglowej, mogące wywoływać nudności i zawroty głowy.
- Chlorek amonu – powszechnie używany w szamponach, przyczynia się do alergii i problemów ze skórą.
- Wyciąg z morskoczyna pęcherzykowatego (*fucusvesiculosus*) – nawilża, regeneruje i ujędrnia skórę, zawiera brom, jod, mikroelementy i witaminy [3].

Włosy można pielęgnować również sposobami domowymi. Idealną kuracją na wzmocnienie jest maseczka z oleju rycynowego – „pół szklanki oleju trzeba podgrzać, by był ciepły, ale nie gorący, po czym wetrzeć w skórę głowy, owiniąć włosy ręcznikiem bądź foliowym czepkiem i pozostawić na co najmniej kilka godzin” [2]. Maseczka nawilża włosy i pobudza je do wzrostu, jest więc idealna dla kobiet w okresie laktacji, kiedy włosy wypadają. Ponadto kuracja jest zalecana dla kobiet z problemami skórnymi, np. łojotokiem, gdyż olej rycynowy złuszcza martwe komórki naskórka [2].

W czasie ciąży i laktacji nie można zapomnieć o stosowaniu na włosy kosmetyków z filtrami UV. Pod wpływem promieniowania włosy blakną, stają się słabe i matowe [1].

Wbrew wielu stereotypom kobieta w ciąży może korzystać z usług fryzjerskich. Podczas wizyty należy fryzjera uprzedzić o ciąży, aby mógł dobrać kosmetyki i zabiegi odpowiednie dla wrażliwej skóry kobiety ciężarnej. W pierwszym trymestrze ciąży, kiedy kształtują się najważniejsze organy płodu, odradza się farbowanie włosów. Wdychanie związków chemicznych zawartych w farbie może zaszkodzić. Od drugiego trymestru farbowanie jest jak najbardziej dozwolone, warto jednak korzystać z farb nie, zawierających amoniaku. Należy także wziąć pod uwagę fakt, że ze względu na wahania hormonów kolor włosów może różnić się od oczekiwanego [4].

W razie wystąpienia łupieżu kobieta ciężarna lub w okresie laktacji powinna skonsultować się z dermatologiem. Szampony przeciwłupieżowe są bezpieczne, ale składniki takie jak pirytonian cynku, ketokonazol, piroktolanina i siarczan seleny mogą spowodować podrażnienie [4].

PIELĘGNACJA BIUSTU

Już od pierwszych dni ciąży piersi zaczynają się zmieniać, zwiększają swoją objętość, kształt, a ich rozmiar zmienia się wielokrotnie podczas ciąży i w trakcie laktacji. Dlatego też skóra na piersiach wymaga szczególnej pielęgnacji [5].

W pierwszym trymestrze piersi nieznacznie uwypuklają się i stają wrażliwe na dotyk. Dzieje się tak wskutek rozluźnienia tkanki łącznej i rozrostu komórek gruczołowych oraz zwiększenia objętości krwi i limfy. W drugim trymestrze estrogeny powodują rozszerzenie naczyń krwionośnych, przez co na piersiach można zauważyć żyłki. Brodawki stają się wypukłe, ciemne, a biust nabrzmiały. W trzecim trymestrze piersi nadal są nabrzmiałe i mogą powiększać się wskutek nagromadzonej tkanki tłuszczowej. Po urodzeniu dziecka i ustabilizowaniu się laktacji piersi stopniowo zmniejszają swoją objętość. Ważne jest, aby nie przerywać karmienia nagle, ale



stopniowo, gdyż przeciwdziała to wystąpieniu rozstępów. Po zakończeniu karmienia zmienia się struktura piersi – gruczoł mleczny kurczy się, natomiast jego miejsce zajmuje tkanka łączna i tłuszczowa [5].

Niestety wiele kobiet skarży się, że po okresie karmienia skóra piersi traci swoją jędrność i elastyczność. Na wygląd piersi duży wpływ mają czynniki takie, jak dieta, waga, czynniki genetyczne, aktywność fizyczna, styl życia. Ogromną rolę odgrywa także właściwa pielęgnacja, która może zapobiec utracie jędrności i pozwala na szybsze odzyskanie ładnego kształtu biustu [6].

Od pierwszych dni ciąży należy stosować kremy i balsamy natłuszczające, nawilżające oraz poprawiające elastyczność. Można także używać oliwki. Dla kobiet ciężarnych i karmiących zostały stworzone specjalne preparaty do pielęgnacji biustu, które są bezpieczne dla dziecka i nie mają szkodliwego wpływu podczas karmienia piersią. Do najważniejszych składników kosmetyków poprawiających wygląd piersi należą:

- olejek migdałowy – natłuszcza i poprawia elastyczność.
- kwas hialuronowy – dba o prawidłowe nawilżenie naskórka.
- flawonoidy – mają działanie antyoksydacyjne i wzmacniające naczynia krwionośne.
- wyciąg z nagietka lekarskiego – jest to składnik łagodzący i zmniejszający ból nabrzmiałych piersi, przydatny zwłaszcza w III trymestrze ciąży.
- *Gotu Cola* – regeneruje, wzmacnia naczynia krwionośne, ujędrnia, redukuje rozstępy.
- *Kingelia Africana* – wzmacnia włókna skóry, neutralizuje wolne rodniki, zapobiega wiotczeniu skóry.
- kolagen – dba o właściwą jędrność i elastyczność skóry.
- proteiny jedwabiu – mają działanie wygładzające [3,7].

Kosmetyki pielęgnacyjne należy wcierać kolistymi ruchami zaczynając od okolic pach, a kończąc na dekolcie. Można także zastosować technikę automasażu, wykonując półokrężne ruchy od dołu piersi, przez mostek aż do góry, lekko podciągając przy tym pierś. Brodawki należy omijać, ale jeśli są podrażnione, wysuszone i spękane, można je smarować specjalnymi maściami, które zawierają:

- glukozę – działa antybakteryjnie.
- dekspantenol – w komórkach skóry przekształca się w witaminę B5, która wspomaga proces regeneracji.
- lanolinę, wazelinę, parafinę, wosk pszczeli – składniki te sprawiają, że maść tworzy tłustą warstwę ochronną na skórze i chroni ją przed podrażnieniami [3,7].

Skórę piersi można także regularnie nacierać letnią wodą z dodatkiem octu lub soli kuchennej [7].

Oprócz używania odpowiednich kosmetyków, w celu odzyskania ładnego wyglądu piersi wykonuje się ćwiczenia fizyczne wzmacniające mięsień piersiowy, masaże na przemian ciepłą i zimną wodą oraz przy użyciu szorstkiej gąbki lub szciotki oraz noszenie odpowiednio dobranej bielizny [7].

PIELĘGNACJA TWARZY, SZYI I DEKOLTU

Twarz, szyja i dekolt to strefy, które są podatne na wszelkie wahania hormonalne, także te dotyczące okresu ciąży i laktacji. Dlatego skóra w tych okolicach wymaga szczególnej pielęgnacji [8]. W ciąży nadmierna ilość estrogenów sprawia, że gruczoły łojowe pracują wolniej. Zazwyczaj daje to bardzo korzystne efekty, takie jak wygładzenie się skóry czy zanik zmian trądzikowych, jednak gdy ilość łoju jest zbyt mała, zmniejsza się warstwa

lipidowa naskórka odpowiedzialna za utrzymywanie odpowiedniego nawilżenia oraz ochronę przed czynnikami zewnętrznymi. W efekcie skóra może się przesuszać, czerwienić lub piec. Zwiększona wrażliwość skóry pojawia się najczęściej u kobiet o delikatnej i skłonnej do podrażnień cerze oraz z popękanyimi naczynkami. Objawia się to głównie nasileniem zaczerwienienia oraz swiędłem, zwłaszcza z powodu pewnych składników kosmetyków lub w kontakcie z czynnikami zewnętrznymi takimi jak wiatr, słońce, czy zmiana temperatury [8].

Delikatna cera wymaga szczególnej pielęgnacji. Kosmetyki powinny być przeznaczone do cery wrażliwej i mieć jak najmniej barwników, substancji aktywnych, zapachów i konserwantów. W preparatach powinny za to znajdować się substancje przeciwzapalne, a także składniki kojące skórę, takie jak: woda termalna, alantoina, wyciąg z rumianku, pielęgnujące kompleksy roślinne [8].

Skóra twarzy, szyi i dekolty wymaga odpowiedniego nawilżenia. Bez niego szybko staje się przesuszona, pozbawiona blasku i ze skłonnością do pojawienia się zmarszczek. Podstawą pielęgnacji powinien być krem. W ciąży i w okresie laktacji dotychczas używany krem może okazać się nieodpowiedni ze względu na zawarte w nim substancje lub zmiany upodobań czy wystąpienie zmian skórnych. Najlepszym rozwiązaniem jest stosowanie linii kosmetyków z tej samej serii, gdyż daje to gwarancję skuteczności i minimalizuje ryzyko podrażnień. Preparat przeznaczony na dzień musi mieć w składzie filtry przeciwsłoneczne w celu ochrony przed przebarwieniami. Większość filtrów przestaje działać po dwóch godzinach, dlatego aplikację należy wielokrotnie powtarzać [9].

W okresie ciąży i laktacji należy zrezygnować z kremów i innych preparatów przeciwzmarszczkowych, gdyż zawarte w nich składniki aktywne mogą podrażniać skórę. Dla przykładu duża zawartość witaminy C nasila skłonności do przebarwień i sprzyja reakcjom uczuleniowym. Substancjami, na które warto zwrócić szczególną uwagę, są pochodne witaminy A – retinoidy. Retinoidy stosowane w kuracjach dermatologicznych, takie jak izotretinoina czy etretinat, należą do leków grupy X, które wykazują działanie toksyczne na płód. Jest to ostatnia według klasyfikacji FDA (*Food and Drug Administration*) grupa leków, których stosowanie podczas ciąży może spowodować uszkodzenie płodu, co przewyższa potencjalne działanie pozytywne związane z podaniem ich u kobiet ciężarnych. Przeprowadzane wielokrotnie badania wykazały, iż substancje te mogą mieć wpływ na wystąpienie rozszczepu podniebienia, wad sercowo-naczyniowych czy układu moczowego. Mogą one również wywołać przedwczesny poród lub poronienie. Z pochodnych witaminy A stosowanych w kosmetykach najbardziej znany jest retinol. Korzystnie wpływa on na keratynizację naskórka i wspomaga kuracje przeciwzmarszczkowe. Pomimo iż w preparatach pielęgnacyjnych stosuje się niewielkie ilości retinolu (maksymalne dopuszczalne stężenie to ok. 0,01%), na czas ciąży i laktacji zaleca się odstawienie kosmetyków z jego zawartością. Po pierwsze dlatego, że wahania hormonalne i wzmocniona wrażliwość skóry mogłyby zakłócić prawidłowe działanie substancji – spowodować wystąpienie przebarwień, reakcji uczuleniowych i podrażnień. Po drugie dlatego, że retinol jest pochodną witaminy A, która, jak opisano wyżej, w nadmiarze może działać teratogennie [9].

Najlepszy krem to taki, który zawiera składniki tłuszczowe i hydrofilowe. Do tłuszczowych zalicza się woski



i ceramidy. Substancje te tworzą na powierzchni naskórka warstwę zabezpieczającą przed utratą wilgoci, wzmacniają również cement międzykomórkowy. Gliceryna i kwas hialuronowy należą do składników hydrofilowych, które wiążą wodę w warstwie rogowej naskórka. Idealnym rozwiązaniem są także kremy zawierające naturalny czynnik nawilżający NMF (*Natural Moisturizing Factor*) oraz akwaporyny, będące białkami tworzącymi między komórkami specjalne kanały umożliwiające transport substancji w głąb naskórka. Krem powinien zostać dobrany idealnie do aktualnych potrzeb skóry [3, 8, 9].

W ciąży warto zmienić nawyki pielęgnacyjne. Zamiast myć twarz wodą, najlepiej przemywać ją płynem micelnym lub wodą termalną, a w dalszej kolejności zastosować tonik i krem. Mydło najlepiej zamienić na łagodny, bezalkoholowy żel do mycia lub kostkę myjącą – syndet. Raz na jakiś czas kobieta ciężarna i w okresie laktacji może zastosować peeling enzymatyczny, który jest znacznie delikatniejszy od mechanicznego, nie uszkadza skóry, a pozwala na delikatne usunięcie zrogowaciałych komórek naskórka [10].

Podczas mycia twarzy i jej okolic należy unikać szoku termicznego i nie trzeć skóry ręcznikiem. Wrażliwej cerze może zaszkodzić kontakt z chlorem, dlatego woda do mycia powinna zostać przegotowana, natomiast przed pójściem na basen kobieta powinna skórę natłuścić. Korzystnym rozwiązaniem jest także unikanie zbyt wielu kosmetyków do makijażu lub stosowanie jedynie tych przeznaczonych dla skóry delikatnej. Zapobiegnie to przedostawaniu się szkodliwych substancji do płodu oraz pokarmu [1].

Jeśli mimo stosowania odpowiednich preparatów pielęgnacyjnych na skórze twarzy, szyi i dekoltu pojawią się zmiany takie jak przebarwienia, obrzęk pod oczami czy popękane naczynka, niezbędne będzie używanie kosmetyków kryjących niedoskonałości, takich jak specjalny podkład czy korektor odpowiednio dopasowany do problemu. Przy ich wyborze warto kierować się potrzebami skóry wrażliwej [9].

PIELĘGNACJA BRZUCHA, POŚLADKÓW ORAZ UD

W okresie ciąży i laktacji strefy, które są najbardziej narażone na niekorzystne zmiany to bez wątpienia brzuch, pośladki i uda. Gromadzące się zapasy tkanki tłuszczowej oraz ciągle narażenie na nadmierne rozciągnięcie skóry spowodowane wzrostem lub utratą wagi sprawiają, że wiele kobiet obawia się, że ich sylwetka zostanie trwale zniekształcona. Aby tego uniknąć należy jak najwcześniej zacząć stosować odpowiednie preparaty [11].

Kobieta w ciąży i w okresie laktacji powinna zrezygnować z balsamów wyszczuplających. Stosowanie ich jest zbędne, gdyż składniki nie zadziałają w żaden pożądanym sposób. W ciąży musi nagromadzić się dodatkowa tkanka tłuszczowa. Natomiast bezwzględna podstawą pielęgnacji stanowią kosmetyki przeciw rozstępom i cellulitowi. Te przeznaczone specjalnie dla kobiet ciężarnych i karmiących są bezpieczne i zawierają szereg substancji, które poprawiają elastyczność i gładkość skóry, a także przyspieszają proces przemiany materii w komórkach. Przy przesuszonej, łuszczącej się skórze dobre efekty daje też smarowanie oliwką dla dzieci lub oliwą z oliwek [9].

Najpopularniejsze składniki stosowane w terapii przeciw rozstępom i cellulitowi to:

- glikoproteiny – są związkami złożonych białek i wielocukrów, występują w tkance łącznej oraz włóknach kolagenu, gdzie odpowiadają za regenerację.

- krzemoorganiczne silikony i silanole – odpowiadają za regenerację tkanki łącznej, poprawienie metabolizmu fibroblastów, naprawienie uszkodzonego kolagenu i elastyny. Krzem sprawia, że skóra staje się bardziej sprężysta.
- wyciąg z wąkrotki azjatyckiej (*Centella Asiatica*) – jeden z najpopularniejszych składników preparatów do poprawiania wyglądu ciała. Wąkrotka jest byliną rosnącą w gorącym klimacie, a jej skuteczność spowodowana jest zawartością saponin trójterpenowych, glikozydów fenolowych, alkaloidów, witamin A, C, E, K. Przeciw rozstępom skutecznie działają kwasy madekasowy oraz asjatowy, które będąc źródłem fitoestrogenów poprawiają metabolizm fibroblastów i syntezę kolagenu.
- wyciąg z bluszczu – usprawnia przemianę materii i zmniejsza odkładanie się tkanki tłuszczowej, zapobiegając nadmiernemu rozciągnięciu się skóry, zwłaszcza na pośladkach.
- wyciąg z soi – jest źródłem witamin B1, B2, PP, A, E, C, K i izoflawonów, które neutralizują szkodliwe działanie wolnych rodników. Soja zawiera ponadto fitoestrogeny, które aktywują syntezę kolagenu.
- kwas foliowy – posiada właściwości regenerujące komórki skóry.
- lupeol i elastoregulator – zwiększają elastyczność i wytrzymałość na rozciąganie skóry poprzez stymulację produkcji kolagenu.
- wyciąg z krokosza barwierskiego – pochodzi z rośliny rosnącej na Bliskim Wschodzie, odpowiedzialny za odżywienie komórek, a także stymulację produkcji elastyny i kolagenu.
- witamina C – niezbędna w syntezie kolagenu, pomaga w tworzeniu się kwasu hialuronowego budującego spoiwo międzykomórkowe w naskórku. Należy uważać przy jej stosowaniu, gdyż może podrażniać skórę i wzmacniać występowanie przebarwień.
- witamina E (tokoferol) – poprawia nawilżenie i elastyczność naskórka oraz mikrokrażenie skórne.
- kwas hialuronowy – wiąże wodę, dzięki czemu skóra jest odpowiednio nawilżona, dba o jej napięcie i objętość, odpowiedzialny za rozwój komórek zapewniających rozwój elastycznych włókien skóry.
- elastyna – utrzymuje elastyczność przy gwałtownej zmianie masy ciała.
- d-pantenol – nawilża, ma działanie przeciwzapalne, stymuluje komórki, a także chroni skórę odwodnioną, delikatną i wrażliwą.
- olejek migdałowy – nawilża skórę i poprawia jej elastyczność, przeciwdziała przesuszeniu i łuszczeniu się naskórka, jest idealny do skóry wrażliwej i alergicznej [3, 12].

Dopuszczalne jest jednoczesne stosowanie kosmetyków antycellulitowych i przeciw rozstępom, jednak między ich aplikacją należy odczekać kwadrans [12].

Preparaty warto stosować dwa razy dziennie, wmasowując je w poszczególne strefy. Masaż powoduje, iż skóra jest mniej ścisła, bardziej rozciągliwa, a włóknom kolagenu nadany jest odpowiedni kierunek. Uda, biodra i pośladki mogą być masowane zdecydowanymi ruchami, natomiast brzuch trzeba traktować delikatnie, nakładając preparat lekkimi okrężnymi lub pionowymi ruchami od dołu do



góry. Do trzeciego trymestru ciąży i w okresie laktacji można również używać peelingu do ciała, który usunie zrogowaciały naskórek i wzmocni działanie kremów [12].

W pielęgnacji ciała kobiety ciężarnej i w okresie laktacji należy unikać stosowania olejków eterycznych, zwłaszcza cynamonowego, goździkowego, jałowcowego, a przy lawendowym trzeba zachować szczególną ostrożność [13].

PIELĘGNACJA KOŃCZYN GÓRNYCH I DOLNYCH

W ciąży kończyny górne i dolne, z uwagi na zaburzoną równowagę układu limfatycznego i krwionośnego, narażone są na obrzęki, przez co puchną i są bolesne. Dodatkowo mogą pojawić się teleangiektazje oraz żyłki. Dolegliwościom można zapobiec lub zniwelować je poprzez właściwą pielęgnację [1].

Stopy i łydki warto codziennie smarować preparatami nawilżającymi i zmiękczającymi zrogowaciały naskórek. Idealnie nadają się do tego chłodzące kremy i żele z mentolem, polecane zwłaszcza w II i III trymestrze ciąży i w okresie poporodowym. Preparaty chłodzą, zmniejszają obrzęk, koją zmęczenie i ból. Należy jednak zwrócić uwagę na ich składniki, gdyż kobieta ciężarna nie może stosować heparyny, która jest częścią wielu maści i żeli przeznaczonych do nóg. Te, które są przeznaczone dla kobiet ciężarnych i w okresie laktacji są bogate w substancje takie jak m.in. wyciągi z arniki górskiej, szyszki cyprysa, kokoryczki, escynę, ksymeninę, które są bezpieczne, ale nie mniej skuteczne. Kosmetyk warto stosować kilka razy dziennie, zarówno profilaktycznie, jak i na już obrzęknięte stopy i łydki. Idealnym rozwiązaniem jest też używanie odświeżających sprayów do stóp, zwłaszcza w upalne dni. Stopy można ponadto moczyć w letniej wodzie z dodatkiem preparatu chłodzącego i odświeżającego. Można również do wody dodać wywar z szalwii, który ma właściwości dezodorujące [9].

Raz w tygodniu warto usunąć zrogowaciały naskórek stóp gruboziarnistym lub enzymatycznym peelingiem, unikając używania omegi, tarki i pumeksu. Warto poświęcić chwilę i rozmasować stopy, co także przyniesie ulgę. Jeśli chodzi o paznokcie, systematycznie należy je pilować, a skórki odsuwać pacyczkiem lub rozmiękczać specjalnym preparatem [9].

Pielęgnację wspomaga dieta polegająca na unikaniu przetworzonej i zbyt tłustej żywności, ćwiczenia fizyczne, noszenie odpowiedniego obuwia i częsty odpoczynek z nogami uniesionymi ponad poziom głowy lub na lewym boku, gdyż wtedy macica nie uciska na żyłę główną dolną [5].

Dłonie należy masować używając do tego celu kremów nawilżających lub oliwki. Najlepiej jest zrezygnować z noszenia biżuterii, zwłaszcza pierścionków, które mogą nasilać obrzęki w obrębie palców. Dłonie i ręce można pielęgnować dotychczas używanymi kremami, przy czym warto zwrócić uwagę na upodobania zapachowe lub nadmierną wrażliwość na określony składnik w okresie ciąży. Idealne do stosowania w ciągu dnia są kremy z gliceryną oraz witaminami A+E o lekkiej konsystencji. Na noc warto posmarować dłonie kosmetykiem bogatym w witaminy, wyciąg z aloesu, mocznik oraz alantoinę. Gruba warstwa kremu nałożona pod bawełniane rękawiczki przyspieszy regenerację skóry [9].

Raz na tydzień warto zastosować peeling, a paznokcie przyciąć, opiłować i poodsuwać skórki. Doskonałym zabiegiem pielęgnacyjnym, który zapewni skórze dłoni odżywienie, jest kąpiel z dodatkiem oliwy z oliwek lub siemienia lnianego.

Kobieta ciężarna powinna zrezygnować z używania lakierów do paznokci i zmywacza, gdyż ich przykry zapach może spowodować podrażnienie, osłabienie, ból głowy i mieć negatywny wpływ na organizm i płód. W tym okresie należy także zaprzestać pokrywania paznokci żelem UV lub akrylem, gdyż ich zapach oraz wdychanie pyłu, który powstaje podczas pilowania, jest niebezpieczne [1].

PODSUMOWANIE

W okresie ciąży i laktacji kobieta jest narażona na pojawienie się wielu, czasem nawet bardzo groźnych zmian i dolegliwości skóry i włosów. Regularne stosowanie odpowiednich kosmetyków i preparatów może w znacznym stopniu przyczynić się do uniknięcia wielu z nich, a w przypadku ich pojawienia się sprawić, że będą mniej dokuczliwe, a ich profilaktyka będzie skuteczniejsza. Firmy kosmetyczne wciąż udoskonalają preparaty, co sprawia, że wybór bezpiecznych dla matki i dziecka kosmetyków jest duży.

Gabinety kosmetyczne i ośrodki spa oferują szereg zabiegów, które wspomagają domową pielęgnację i ułatwiają kobiecie ciężarnej oraz karmiącej piersią utrzymać stan skóry i włosów w dobrej kondycji, dbając przy tym także o jej samopoczucie.

Kobieta będąca w ciąży lub w okresie laktacji powinna zaufać przeznaczonym dla niej kosmetykom i zabiegom, gdyż zapewnią jej nie tylko komfort i piękny wygląd, ale i świadomość tego, że dzięki odpowiedniej pielęgnacji gwarantuje sobie dobre samopoczucie i zdrowie, co ma ogromny wpływ na właściwy rozwój dziecka.

Pielęgnacja skóry i włosów u kobiet w okresie ciąży i laktacji jest dziedziną kosmologii, która obecnie bardzo prężnie się rozwija, wymaga ona jednak jeszcze wielu badań i ciągłego ich monitorowania, co pozwoli na jej udoskonalenie.

LITERATURA

1. I. Goerne: *Bądź piękna w ciąży*, wyd. Muza S.A., Warszawa 1999, 5-67.
2. K. Hubicz: *Piękne włosy*, M jak mama, 9, 2010, 18-19.
3. M.E. Lange-Ernst: *Kosmetyki naturalne*, wyd. Świat Książki, Warszawa 1995, 24-58.
4. F.J. Wormer: *Włosy – pielęgnacja i zdrowie*, wyd. Bauer-Weltbild Media, Warszawa 2007, 13-32.
5. A. Théau: *Ciąża – dziewięć szczęśliwych miesięcy*, wyd. Larousse, Wrocław 2007, 28-65.
6. P. Spencer: *Macierzyństwo – ciąża i poród*, wyd. BOSZ, Olszanica 1998, 13-26.
7. A. Roszkowska: *Karmić i mieć ładne piersi*, M jak mama, 9, 2010, 48-51.
8. K. Hubicz: *Skóra chce pić*, M jak mama, 8, 2010, 35.
9. K. Hubicz: *Kosmetyki na czas ciąży*, M jak mama, 5, 2010, 24-25.
10. V.J. Lewis: *Skin Problems in Pregnancy*, JPOG, May/June 2005, 103-105.
11. E. Aron: *Ciąża od A do Z. Co każda kobieta wiedzieć powinna*, wyd. KDC, Warszawa 2008, 65-80.
12. K. Hubicz: *NIE dla rozstępów*, M jak mama, 7, 2010, 44-45.
13. P. Vican: *Olejki eteryczne – 65 roślin leczniczych*, wyd. KDC, Warszawa 2010, 14-23.