

## *Zabiegi dla kobiet w ciąży*

*Zdarza się, że kobiety na dziewięć miesięcy odkładają wszelkie zabiegi kosmetyczne, bo po prostu boją się, że mogą zaszkodzić dziecku. Oczywiście w ciąży nie wszystko jest dozwolone, ale istnieje wiele bezpiecznych zabiegów dla przyszłej mamy.*

*Zmiany hormonalne w czasie ciąży mogą powodować, że kobieta, która do tej pory nie miała nawet krostki na twarzy, teraz ma trądzik, a ta która leczyła różne dolegliwości skórne, teraz pięknieje.*

*Należy jednak pamiętać, że każda kobieta ma duży wpływ na swój wygląd.*



*Skóra w czasie ciąży jest bardziej wrażliwa i może reagować alergicznie, np. na składniki aktywne zawarte w kosmetykach odmładzających.*

*Patrząc na przyszłe mamy np. po czterdziestce, mamy wrażenie, że już sama ciąża działa na nie odmładzająco. Są pogodne, radosne, skóra się wygładza – wyglądają świetnie dzięki zmianom hormonalnym. Powinny stosować kosmetyki hipoalergiczne – z serii przeznaczonych dla kobiet w ciąży.*

*Pewne składniki kremów mogą działać szkodliwie na dziecko – przede wszystkim retinol. Wysokie stężenie witaminy A może powodować wady płodu.*

*Przyszła mama powinna skupić się nawilżeniu twarzy, regeneracji ciała i oczywiście relaksie, który pozytywnie wpłynie na stan jej skóry i nastrój.*

*Polecam dla przyszłych mam masaże pleców, masaże częściowe, np. tylko stóp lub górnej części ciała. Rejon brzucha jest z masażu wyłączony. Masaż może być wykonywany w pozycji leżącej na boku lub pozycji siedzącej. Dzięki niemu zmniejszają się obrzęki, znika sztywność mięśni i stawów. Masaż uelastycznia również skórę, co ułatwia jej rozciąganie.*

*Zabiegi są najbezpieczniejsze po czwartym miesiącu ciąży.*

*Jeśli chodzi o depilację, to należy zachować szczególną ostrożność. Kobieta nie powinna stosować wosku na gorąco, gdy ma skłonność do pękania naczynek i ze względu na ból towarzyszący zabiegowi. Lepiej w tym czasie ograniczyć się do golenia włosków.*

*Zabiegi bezpieczne w ciąży:*

- *Owocowe maseczki – zawierające witaminy i flawonoidy.*
- *Henna brwi i rzęs - dzięki niej twarz stanie się bardziej wyrazista, a oczy mocniej podkreślone.*
- *Relaksacyjny masaż twarzy, szyi i dekoltu.*
- *Zabiegi oczyszczania twarzy*
- *Zabiegi dotleniające na twarz – poprawią stan skóry i rozjaśnią pojawiające się podczas ciąży przebarwienia*
- *GENEO POLOGEN – specjalistyczne złuszczenie i wygładzenie naskórka, o zmniejszonej mocy, dzięki któremu cera będzie wyglądać świeżo i promiennie. Cały zabieg wykonany jest na delikatnej linii łagodzącej i nawilżającej. Geneo jest całkowicie bezpieczne nawet w ciąży.*
- *Ekskluzywny zabieg przeciw pierwszym oznakom starzenia - bardzo przyjemny zabieg zawierający naturalne substancje jak komórki macierzyste, kolagen, olej arganowy.*
- *Zabieg pielęgnacyjny – dostosowany do potrzeb skóry, nawilża, zmniejsza stany zapalne, łagodzi lub wzmacnia naczynka.*
- *Zabiegi zapobiegające rozstępom i cellulitowi - większość z nich przeznaczona jest dla przyszłych mam. Zabieg taki wsporniale ujędrnia skórę. Należy jednak pamiętać, że kosmetyki z kofeiną, likwidujące cellulit są zabronione.*

*Zabiegi, z których należy zrezygnować będąc w ciąży:*

- *Zabiegi z prądem, laserowe, wosk*
- *Makijaż permanentny i tatuaż*
- *Solarium i sauna*
- *Silnie działające kosmetyki – do nich możemy zaliczyć silnie preparaty przeciwzmarszczkowe i przeciwtrądzikowe. Najodpowiedniejsze będą te, które posiadają jak najmniej składników aktywnych.*
- *Zabiegi odmładzające: lifting, endermologia, zabiegi z kwasami ( glikolowym, migdałowym, azelainowym, owocowym... ) są absolutnie zakazane w ciąży.*

*Wizyta w salonie kosmetycznym działa nie tylko na ciało, ale i na psychikę. Sprawia, że odzyskujemy wiarę w siebie, czujemy się piękne, atrakcyjne i dopieszczone... Co teraz szczególnie jest Ci tak potrzebne.*

*Polecam bezpieczne zabiegi dla Pań w ciąży oraz kobiet w okresie karmienia.*