Автор: admin
21.07.2014 18:26 -

Как «в интересном положении» использовать аромамасла? Сюрпризы беременности

Ожидание малыша – это замечательное время изменений и открытий. Беременность преподносит нам массу сюрпризов. Они могут быть забавными – например, с каждым днем возможность видеть свои тапочки уменьшается пропорционально размеру растущего живота. Сюрпризы могут быть волнующими – ну, кто там, мальчик, девочка или мальчик и девочка? А бывают такие же волнующие, но менее приятные сюрпризы – растяжки, прыщики, изменившаяся форма груди, разрывы во время родов и так далее.

С одной стороны, такие «неприятности» могут несколько омрачить и наше настроение, и светлый образ «самого лучшего времени в жизни женщины». С другой стороны, к ним можно и даже нужно отнестись философски, с пониманием – растяжки, пигментные пятна, варикоз, ноющая поясница – естественные проявления вашего положения, они символизируют о перестройках вашего организма.

А с третьей точки зрения, все эти «сюрпризы» – символы не только изменений. Их появление означает – вам теперь нужна особая забота.
Действительно, девушка «в положении» нуждается в более чутком отношении к своему телу и внимательном уходе за ним – ведь теперь ее здоровье – это здоровье ее малыша. Очень важно и то, что правильный уход за собой позволяет подготовить свое тело к родам – уменьшить риск возникновения разрывов, например.
В пользу особой заботы о себе во время беременности говорит и следующий факт: психологическое состояние будущей мамы так же, если не больше, важно для нормального протекания беременности, как физическое. И если мы себе нравимся, выглядим хорошо, позитивные эмоции нормализуют ваш гормональный фон и передаются малышу.

Итак, уход за собой девушки в положении предполагает, что ей желательно следить за своим здоровьем, ухаживать за своей кожей и волосами (потому что изменения гормонального фона воздействуют на кожу невероятно сильно), подготовиться к родам и помочь телу восстановиться после них.

Как это можно сделать? Физические нагрузки рекомендованы дозировано и, увы, не всем. А вот массаж (за исключением индивидуальных противопоказаний) девушкам в положении очень полезен – он расслабляет, облегчает боль, тонизирует, повышает

иммунитет. А если добавить к массажу специальные масла, то вы сможете добиться еще большего эффекта – предотвратить появление целлюлита или растяжек, увлажнить и напитать кожу, снизить уровень стресса и даже стимулировать регенерацию клеток кожи!
Ароматические масла – поистине продукт для девушек в положении, судите сами, масло – средство абсолютно натуральное, при этом очень действенное и, как правило, многофункциональное. Например, масло мандарина не только увеличивает эластичность ткани, но и тонизирует, а масло сосны дезинфицирует и расслабляет.

При выборе масел имеет смысл учесть несколько нюансов:

Лучше покупать композиции, составленные специально для беременных женщин. (Например произведенные **израильской фирмой BABY TEVA**.) Во-первых, они изготовлены из безопасных для будущих мам масел. Во-вторых, такие комплексы за счет специально подобранного состава действуют эффективней одного масла.
Покупать нужно только проверенную, зарекомендовавшую себя продукцию, прошедшую клинические испытания.
Перед использованием нужно ознакомиться с правилами использования масел и, возможно, проконсультироваться с врачом.

Во время беременности женщин чаще всего беспокоит две проблемы: появление прыщиков и пигментных пятен и возникновение растяжек. И, если лицо через некоторое время после родов приходит в норму вместе с гормональным фоном, избавиться от растяжек (или «стрий») гораздо сложнее и не всегда эффективно. Поэтому их появление лучше предупредить, пользуясь специальным маслом от растяжек из серии специальной косметики **BABY TEVA Bella mama oil**. Это средство увеличивает эластичность кожи и стимулируют регенерацию клеток, предупреждая появление растяжек. Наносить масло нужно утром и вечером легкими массирующими движениями на грудь, живот, а также те места, где вы заметили намечающиеся стрии. Косметологи рекомендуют начинать пользоваться средством уже с 4-5 месяцев – чтобы повысить эластичность кожи и подготовить ее к растяжению. Если растяжки уже есть, стоит не начинать переживать, а купить масло как можно быстрее. «Свежие» стрии качественная косметика устраняет очень эффективно, через некоторое время кожа разглаживается, ее цвет и структура выравнивается.

Близится время родов. Наверняка, вы уже наслышаны об обязательных разрывах или даже эпизиотомии – хирургическом рассечении промежности, которое проводят, чтобы избежать разрывов ткани промежности. По статистике, эпизиотомию делают 70%

рожающих женщин. К сожалению, мало кто знает, что разрывы можно предотвратить, и сделать это совсем нетрудно. Начиная с 35 недели необходимо проводить массаж промежности, лучше в комплексе со специальным маслом **Peri oil**, которое увеличит эластичность тканей и подготовит их к родам. Массаж делается каждый день, после теплого душа или ванны следующим образом: обильно смажьте область промежности снаружи маслом, затем введите во влагалище на 2-3 см хорошо смазанный маслом палец или два. Начинайте совершать давящие покачивающие движения на заднюю стенку влагалища (ближнюю к кишечнику) до ощущения чувства натяжения и покалывания. Подержите минуту – отпустите. Через несколько секунд повторите, продолжайте в течение 5-7 минут. Затем смазать промежность снаружи маслом еще раз. В идеале массаж вам должен делать будущий папа.

Иногда роды оставляют о себе память в виде швов – от все же случившихся разрывов или кесарева сечения. Швы в процессе заживления могут доставлять немало неприятных минут, кроме того, они требуют ухода. Обычно даже вполне благополучные роды еще долго напоминают о себе неприятными ощущениями. Даже если промежность во время родов не повреждена, она обязательно подверглась значительному растяжению и сдавливанию. В любом случае вам после родов необходим особый уход. Для того чтобы швы меньше беспокоили вас и зажили быстрее, в первое время вам нужно будет избегать напряжения и активных физических занятий. Кроме того, уже с первых дней вы можете помочь себе дополнительно – с помощью заживляющего масла **Stitol oil**
для промежности и послеоперационных швов. Подобный комплекс, содержащий специально отобранные натуральные экстракты лекарственных растений, смягчает боль, стимулирует рост клеток, восстанавливает местный иммунитет, защищает от бактерий и уменьшает воспаление – что очень немаловажно для женщины, которой теперь совершенно некогда испытывать дискомфорт. Ведь у нее появился еще один человечек, постоянно нуждающийся в заботе и любви!

Автор - **Как «в интересном положении» использовать аромамасла? Сюрпризы беременности**
Источник