

Как ухаживать за кожей во время беременности?

Во время беременности гормональный фон женщины меняется. Это влияет не только на настроение, но и на кожу. Изменения могут быть непредсказуемыми: один месяц кожа может быть сухой, второй – жирной, чаще случаются высыпания. Хочется отметить, что проблемы с кожей – характерное явление для первого триместра беременности. Как справиться с проблемами и не нанести вреда развивающемуся ребенку, я расскажу в этой статье.

Жирная кожа.

В течение первого триместра у многих женщин высыпания на коже усиливаются, так как резко увеличивается содержание определенных гормонов в крови, возрастает количество производимого кожного сала и как следствие прыщиков.

К сожалению, традиционными средствами от прыщей вам в период беременности пользоваться нельзя, особенно в первом триместре, так как в эти три месяца и происходит основной процесс формирования плода. Итак, **избегайте**:

любых средств, отпускаемых без рецепта, содержащих витамин А (например, Аккутан, Ретин-А, Дифферин, Тазорак), а также кремов с ретинолом и антибиотиками; декоративной косметики, очищающих и увлажняющих средств, содержащих салициловую, гликолевую кислоту, альфа- и бета-гидроксидные кислоты.

По истечении первого триместра вы можете пользоваться косметическими средствами местного действия. Не забывайте, что увлажняющее, очищающее средство и декоративная косметика не должны содержать жира.

Оптимальный план борьбы с жирной кожей.

Используйте мягкое, не сушащее очищающее средство два раза в день.
Три раза в неделю используйте скраб, который очищает лицо не химически, а механически за счет мелких частичек.
Раз в неделю наносите очищающую маску.
В течение дня промокайте лицо салфетками, чтобы удалить с лица излишний жир.

Сухая кожа.

Во время беременности потребность в жидкости у организма увеличивается, поэтому влага может буквально «не доходить» до кожи лица, а также рук и ступней, а забираться на нужды развивающегося организма.

Чего следует избегать.

Не используйте средства, содержащие кортизон или гидрокортизон. Как и препараты против акне, упомянутые выше, они абсорбируются кожей и проникают внутрь вашего организма. Используйте только те средства, снимающие раздражение, на которых есть пометка, что они не оказывают побочного воздействия на плод.

Оптимальный план борьбы с сухой кожей.

Самое главное: пейте больше простой чистой воды, которая увлажняет вашу кожу изнутри (увлажняющие кремы только предотвращают испарение воды с поверхности).
Умывайтесь два раза в день пенкой для умывания, предназначенной для сухой кожи.
Пользуйтесь смягчающим, увлажняющим и солнцезащитным средствами.
Шелушение убирайте с помощью скраба, производящего механическую очистку лица с помощью мелких частичек.
Раз в неделю делайте увлажняющую маску.
Поддерживайте нормальную влажность в помещении, особенно в отопительный сезон. Сделать это можно с помощью увлажнителя воздуха.
Не увлекайтесь водными процедурами. Принимайте ванну не чаще 1 раза в неделю.
Используйте увлажняющие гели для душа и кремы для тела. Я бы посоветовала масло для душа вместо геля, а еще масло для ванной.

Как ухаживать за кожей во время беременности

Автор: admin

22.12.2013 10:53 -

Если вы совсем ничего не можете сделать со своей кожей или не знаете, как то или иное средство отразится на будущем ребенке, обратитесь за помощью к специалисту.

Автор - **Юрий Дерябин**

[Источник](#)