

detkityumen.ru

Я ль на свете всех милее, всех румяней и белее?

Каждая женщина хочет хорошо выглядеть. Всегда. И период беременности — не исключение. Однако именно в это время — чудесное время ожидания ребенка — будущая мама порой сталкивается с новыми для себя проблемами: кожа легко воспаляется и раздражается, появляются угревые высыпания, темные пятна на лице, на животе — растяжки, а бедра «украшаются» ненавистным целлюлитом. Естественно, возникает вопрос, как этого избежать и как с этим бороться.

Какие особенности приобретает кожа во время беременности и каких изменений внешности можно ожидать в разные сроки беременности?

В первом триместре беременности в организме женщины увеличивается содержание прогестерона — гормона, который отвечает за сохранение беременности. В связи с этим относительное содержание женских половых гормонов эстрогенового ряда (эстрогенов) уменьшается. Это может существенно повлиять на состояние кожи. Почему? Дело в том, что при нормальном содержании эстрогенов в организме продукты сальных и потовых желез (находящихся в верхнем слое кожи — эпидермисе) вместе со слущенными роговыми чешуйками образуют на поверхности кожи так называемую защитную мантию (она защищает кожу от высыхания, проникновения болезнетворных бактерий и т.п.). А вот дефицит эстрогенов приводит к недостаточному образованию защитной мантии. (Среди множества функций эстрогенов — регуляция деятельности сальных и потовых желез и образования роговых чешуек.) В результате повышается чувствительность кожи к внешним раздражителям: метеорологическим факторам, бактериям и т.п. Особенно это выражено в тех областях, где мало сальных желез: кожа становится сухой, появляется зуд и воспаление. Кроме того, есть данные, свидетельствующие о том, что повышенное содержание прогестерона провоцирует развитие так называемого аутоиммунного прогестеронового дерматита — его внешние проявления также сводятся к раздражению, покраснению и шелушению кожи.

Во втором триместре малыш активно растет, соответственно, выделяются вещества, стимулирующие всяческий рост, в том числе и образований на коже (родинки, бородавки). В этот период очень важно внимательно относиться к быстрорастущим родинкам, бородавкам, пигментным пятнам, особенно если они вдруг изменили свой цвет. При любых подобных изменениях проконсультируйтесь с врачом-дерматологом (лучше дерматологом-онкологом). Помните, что ультрафиолетовое излучение способствует развитию новообразований! Обязательно пользуйтесь солнцезащитными средствами!

В третьем триместре часто на коже развивается пигментация (на верхней губе, в углах лба), вследствие изменений в иммунной системе появляется так называемый «герпес беременных» — пузырьковые высыпания на коже (по происхождению никак не связанные с вирусом герпеса!). Сосудистый рисунок кожи становится контрастнее, могут появиться сосудистые звездочки. С ослаблением иммунной защиты связано развитие грибковых инфекций, появление бородавок и остроконечных кондилом (проявления вирусных инфекций), гнойничковой сыпи.

Можно ли предотвратить или уменьшить негативные изменения?

Разумеется, нельзя снижать содержание прогестерона во время беременности, но можно помочь коже справиться с дерматитом. Прежде всего диетой. В реакции воспаления и иммунного ответа организма одну из основных ролей играет вещество, называемое гистамин. Необходимо исключить из пищевого рациона продукты, провоцирующие выброс гистамина: кофе, шоколад, вино. Напротив, продукты, содержащие пектин (например, зеленые яблоки), и продукты, богатые растительной клетчаткой, способствуют очищению организма и ослаблению проявлений дерматита.

Косметические средства, применяемые в этот период, должны восполнять недостаточные функции защитной мантии. Для очищения кожи используйте неспиртовые лосьоны, косметическое молочко; для ухода за кожей лица — эмульсионные, нежирные, увлажняющие кремы, желательно без особенных активных добавок (типа «против морщин»).

В конце второго триместра резко возрастает вероятность возникновения растяжек и целлюлита. Конечно, степень эластичности кожи определяется прежде всего генетическими особенностями конкретного человека: если растяжки были у вашей мамы, велика вероятность того, что они будут и у вас. Средств, изменяющих наследственность, пока в нашем распоряжении нет. Первая стадия изменений кожи при целлюлите — это задержка в ней избыточного количества воды, поэтому прежде всего для профилактики целлюлита во время беременности следует избегать отеков и задержки жидкости в организме. Кроме того, лучше пользоваться косметическими средствами (кремами, крем-масками, гелями), в состав которых входит витамин Е (он способствует повышению эластичности кожи) и препаратами, улучшающими микроциркуляцию (кровообращение в мельчайших сосудах — капиллярах). Будьте внимательны! В состав некоторых антицеллюлитных средств входят так называемые фитоэстрогены (полученные из растений вещества, действие которых подобно действию женских половых гормонов). Дополнительное количество эстрогенов не всегда безвредно во время беременности, а вот повредит ли оно вашему организму — может решить только наблюдающий вас врач. Помимо специальных косметических средств, микроциркуляцию улучшает массаж, причем более эффективным считается массаж с использованием специальных антицеллюлитных щеток и массажеров. Такой массаж вполне можно прodelывать самостоятельно, следуя инструкциям, прилагаемым к соответствующему товару.

В третьем триместре беременности кожа особенно нуждается в очищении и защите. Используйте только мягкие моющие средства, при появлении гнойниковой сыпи — лосьоны и мыла, содержащие антисептики. Желательно создавать на поверхности кожи кислую среду (например, протирать кожу — причем не только лица, но и всего тела — лосьоном собственного приготовления, состоящим из сока одного лимона, половины стакана воды и половины стакана водки). По-прежнему обязательно использование солнцезащитных средств. Можно делать слабоотбеливающие маски (из тертого огурца, кабачка). Естественно, продолжайте использовать средства от растяжек и целлюлита.

И, наконец, на всем протяжении беременности следите за своим здоровьем. Потеря необходимых организму веществ (например, вследствие токсикоза первой половины беременности): витаминов, микроэлементов, воды; повышенная потребность в перечисленных веществах, связанная с ростом малыша, обязательно должны компенсироваться полноценным питанием, дополнительным приемом витаминов (из которых для кожи особенно важны витамины С, А и Е).

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category133/252/