**Jak dbać o skórę w ciąży i po porodzie?**

**Okres ciąży i pierwszych tygodni po porodzie to prawdziwy sprawdzian dla kobiecej skóry. Dziewięć miesięcy intensywnych zmian hormonalnych i przybierania na wadze sprawia, że ciało traci jędrność, pojawiają się obrzęki, rozstępy, pękające naczynka i inne mało przyjemne dolegliwości. Po narodzinach dziecka skóra mamy również od razu nie przypomina aksamitu - jest osłabiona, zwiotczała i zmęczona. Jak zatem dbać o ciało w ciąży i po porodzie, by było piękne i zdrowe? Wskazówek udziela położna Karolina Laskowska, ekspert marki Mama i ja.**

**Skóra w ciąży – nawadnianie i nawilżanie**

Wiele przyszłych mam przez cały okres ciąży słyszy zewsząd, że promienieje i wygląda kwitnąco, a odmienny stan wyjątkowo jej służy. Rzeczywiście kobiece hormony działają w taki sposób, że cera wydaje się zdrowsza, twarz rozświetlona i pełna blasku. Niestety efekt upiększający zwykle nie dotyczy reszty ciała, gdzie skóra staje się bardziej napięta, cieńsza i podatna na uszkodzenia. Pękające naczynka, rozstępy i różnego rodzaju podrażnienia to problemy, z którymi boryka się duża grupa ciężarnych. Rosnący brzuszek i zwiększająca się masa ciała sprawiają bowiem, że skóra w krótkim czasie musi mocno się rozciągnąć i osłabione zostają struktury kolagenowe. Ponadto może pojawić się cellulit, ponieważ estrogen osłabia ścianki naczyń krwionośnych i limfatycznych, co w konsekwencji prowadzi do gromadzenia się wody w tkance podskórnej, mówi Karolina Laskowska, ekspert marki Mama i ja. Specjaliści są zgodni, że większość zmian skórnych w ciąży jest wynikiem działania hormonów i kobiety nie mają na nie wpływu. Mogą jednak spróbować zminimalizować pewne objawy i zadbać o skórę w bezpieczny dla siebie i dziecka sposób. Prawidłowa pielęgnacja skóry w ciąży powinna opierać się na dwóch filarach: nawadnianiu od wewnątrz i nawilżaniu od zewnątrz. Brzuch, uda i piersi już od drugiego trymestru dobrze jest smarować specjalnymi preparatami dla przyszłych mam lub dla skóry wrażliwej, najlepiej z prostym i jak najbardziej naturalnym składem. Nie powinny one zawierać retinolu, kwasów owocowych AHA, barwników i konserwantów, a także dodatku parabenów. Kosmetyki z drogerii można także zastąpić naturalnymi olejami, np. ze słodkich migdałów, awokado czy orzechów makadamia. W trakcie ciąży warto również zrezygnować z długich i gorących kąpieli, ponieważ mogą one niepotrzebnie przesuszać i podrażniać skórę, a także przyczyniać się do powstawania świądu, tłumaczy specjalista marki Mama i ja. Jeżeli chodzi o nawilżenie skóry od wewnątrz, to kluczowe znaczenie ma dieta i odpowiednia ilość wypijanych płynów. Warto wprowadzić do swojego jadłospisu ryby morskie, oleje i oliwy, kasze oraz warzywa i owoce. Przyszła mama powinna także pić przynajmniej 1,5-2 litry niegazowanej wody na dobę. Koniecznie z niską zawartością sodu i niewielką ilością minerałów, jak np. przebadana i certyfikowana woda źródlana Mama i ja, dodaje ekspert.

**Skóra po porodzie – nawilżenie, odżywienie, ujędrnienie**

W trakcie ciąży największymi problemami kobiet są: napięcie, przesuszenie i podrażnienia skóry na całym ciele. Po porodzie natomiast młode mamy skarżą się na brak jędrności i elastyczności ciała, a także niezbyt miłą pamiątkę po dużym brzuszku w postaci rozstępów. Ciąża i poród stanowią ogromne wyzwanie dla kobiecego ciała i powrót do formy może zająć paniom więcej czasu niż początkowo sądzą. Jest to całkowicie normalna sytuacja i naprawdę jedynie minimalny odsetek młodych mam już kilka tygodni po narodzinach dziecka może pochwalić się ciałem sprzed ciąży. Skóra regeneruje się stopniowo, w swoim tempie, uzależnionym od wielu czynników, w tym hormonów, stanu zdrowia czy kondycji fizycznej kobiety. Oczywiście można jej w tym pomóc, stosując odpowiednie kosmetyki nawilżająco-ujędrniające i dbając o dietę oraz odpowiedni poziom nawodnienia. Jeżeli lekarz nie widzi przeciwwskazań to dobrą metodą na poprawę kondycji skóry są również ćwiczenia fizyczne, mówi położna Karolina Laskowska i ekspert marki Mama i ja. Na łazienkowej półce świeżo upieczonej mamy powinny znaleźć się dobrej jakości balsamy i kremy o działaniu ujędrniającym, odżywiającym i nawilżającym. Wygląd skóry poprawić mogą również delikatne peelingi – najlepiej wykonywane szorstką rękawicą lub naturalnymi preparatami, np. zawierającymi rozdrobnione pestki malin lub fusy z kawy. Ważne jest, aby podczas takiego zabiegu omijać piersi, ponieważ podczas karmienia mogą być one tkliwe i podatne na podrażnienia. Jeżeli chodzi o skórę twarzy, na której po porodzie często pojawiają się wypryski, przesuszenia lub przetłuszczenia, to dobrze jest sięgnąć po preparaty apteczne. Polecane są również niektóre zabiegi w gabinetach kosmetycznych, takie jak mikrodermabrazja, mówi specjalista marki Mama i ja.

Poza stosowaniem profesjonalnych i bezpiecznych kosmetyków bardzo ważne jest również zadbanie o dotlenienie i nawilżenie skóry od wewnątrz. Kobietom tuż po porodzie, podobnie jak ciężarnym, zaleca się zróżnicowaną dietę, bogatą w zdrowe tłuszcze, witaminy i mikroelementy. Panie powinny również pić duże ilości wody źródlanej takiej jak Mama i ja, ponieważ płyny mają ogromny wpływ na wygląd skóry i jej ogólną kondycję. Rekomendowana jest także aktywność fizyczna, najlepiej z dala od miejskiego zgiełku. Nawet krótki, ale szybki marsz z wózkiem poprawi krążenie krwi, a co za tym idzie dotleni skórę i zmotywuje organizm do walki z nadmiarem pociążowych kilogramów, podsumowuje Karolina Laskowska.

**Woda źródlana Mama i ja**

**Cena:**

1,5 L – cena: 2 zł

0,5 L – cena: 1,50 zł

0,33 L – cena: ok.1,2 zł