

## Piękna z brzuszkiem

W tym szczególnym czasie dbaj o urodę tak, by nie szkodzić dziecku. Przyszłe mamy mogą dziś liczyć na specjalne kosmetyki i zabiegi.

### Ciało jak jedwab

Pielęgnacja powinna kojarzyć ci się z odprężeniem i wyciszeniem. Niezwykle relaksująco działają kąpiele, dlatego staraj się znaleźć na nie czas. Niektóre preparaty do kąpieli mają właściwości nie tylko myjące, ale też pielęgnujące skórę. Należy do nich Lawendowe ukojenie, sól do kąpieli Farmona, która zawiera cenne mikroelementy i naturalny olejek eteryczny z lawendy. Zmniejsza napięcie i usuwa zmęczenie. Do włosów, w tym okresie często przetłuszczających się, możesz zastosować szampon z wyciągiem z pokrzywy Klorane, który reguluje pracę gruczołów łojowych. Jeśli twoja skóra stała się w czasie ciąży wrażliwa i przesuszona lub atopowa użyj zmiękczającego płynu do kąpieli Avene Trixera+Selectiose. Po kąpieli wypróbuj balsam z tej serii. To podwójne działanie sprawi, że skóra będzie gładka w dotyku i dobrze nawilżona. W czasie ciąży doskonale sprawdzają się produkty ekologiczne, takie jak krem odżywczy Natura Officinalis, który jest w 98 proc. naturalny. Powstał na bazie wody z jęczmienia oraz wyciągów z owsa, pszenicy i jęczmienia. Wybieraj też naturalne dezodoranty pielęgnujące i antyseptyczne. Jednym z nich jest dezodorant z płatków róż lub szatwii dr Hauschka.

### Z wizytą w salonie

W salonach kosmetycznych wykonuje się wiele zabiegów, które pomagają łagodzić nieprzyjemne dolegliwości związane z ciążą, poprawiają jędrność skóry i zapobiegają rozstępom. Każda powinna poprzedzić analizą wyglądu skóry i rozmową z kosmetyczką o twoich oczekiwaniach i potrzebach. W pierwszym trymestrze ciąży warto wybrać się na zabieg na twarz, szyję i dekolte oraz rozluźniające masaże karku i ramion. W drugim trymestrze wskazany jest masaż o działaniu nawilżającym i ujędrniającym, gdyż duża ilość estrogenów produkowanych przez organizm powoduje przesuszenie skóry. Zalecany zabieg może obejmować całe ciało lub tylko jego poszczególne partie: brzuch, pośladki, nogi lub biust. Szczególnie polecamy zabieg rewitalizujący z zastosowaniem dużej ilości składników ujędrniających poprzedzony pilingiem oraz zabieg ujędrniający i wygładzający skórę na piersiach. Aby utrwalić efekt, najlepiej skorzystać z całej serii zabiegów. Podczas trzech ostatnich miesięcy ciąży wskazane są łagodne zabiegi relaksujące, takie jak masaż pleców, dłoni i stóp. Unikaj natomiast w czasie całej ciąży wszelkich zabiegów drenujących, wyszczuplających, antycellulitowych i detoksykujących. Są za bardzo intensywne i związane ze zbyt mocnym uciskaniem i masażem.

### Domowe spa

W domu możesz podtrzymywać efekt zabiegów, którym poddajesz się w salonie. Potrzebujesz odpowiednich kosmetyków. Do pielęgnacji i masażu, który warto robić dwa razy dziennie, potrzebna jest oliwka. Ziaja naturalna oliwka do masażu z olejem z oliwek, pozbawiona barwników i konserwantów, natłuszcza, zmiękczy i odżywi skórę, poprawi jej sprężystość i elastyczność. Stosuj też kosmetyki przeciw rozstępom, np. Krem „9 miesięcy” Mustela lub krem zapobiegający rozstępom Elasti-Q opracowany specjalnie z myślą o przyszłych mamach. Masując, omijaj górną część brzucha, aby nie wywołać skurczów macicy. W domowym spa możesz wykonywać zabiegi na twarz, stopy i dłonie: pilingi, masaże, zabiegi ujędrniające i nawilżające skórę.

Nie zapominaj też o codziennej pielęgnacji. Podrażnione dłonie smaruj kremem do rąk, np. A-DERMA intensywnie regenerującym i nawilżającym. Wysuszone stopy traktuj preparatem nawilżającym o działaniu chłodzącym i zmiękczającym Pharmaceris D Orto – Moistatic. Intensywna pielęgnacja w ciąży wpłynie pozytywnie na twój wygląd i samopoczucie. Sprawia, że poczujesz się atrakcyjna, a po porodzie szybciej wrócisz do formy.