



### **Кожа по време на бременност. Каква трябва да бъде грижата за кожата на бременната жена?**

Грижите за кожата на бременни жени и за раждали жени в голяма степен се покриват с обикновените хигиенни грижи, които всяка жена трябва да спазва, за да поддържа добър вид на кожата. За постигане на трайни и добри резултати е необходимо да се владее изкуството на домашната козметика, чрез която при обикновени условия на живот и без особено скъпи средства всяка жена може да поддържа добър вид на кожата. Отстраняването на по-трайните недостатъци изисква известни знания и постоянство.

### **Какви кожни промени настъпват по време на бременност?**

Козметичните промени на кожата при бременните жени се отнасят до промени на отделни кожни функции и на кожни придатъци (коси, нокти). Кожата на бременната жена е по-влажна, по-топла, по-мазна, по нея се явяват пигментации, в подкожната тъкан се обособяват повече мазнини и латентен оток. Специални поддържащи корема колани и сутиени за гърдите могат до известна степен да предотвратят появата на стрии. Нарушението на пигментацията на кожата през бременността причинява най-досадните козметични недостатъци на лицето на бременната - хлоазма, големи пигментни петна с неправилна форма и големина. При жени, които са склонни към пигментиране на кожата, е трудно да се предотврати появата на тези петна. Разбира се, предпазването на кожата от слънчевите лъчи чрез чадъри, кърпи, шапки или употребата на слънцезащитни кремове до известна степен може да намали

интензивността на пигментирането. Много често след раждане тези петна сами изчезват, но понякога след раждането е необходимо да се приложат различни избелващи средства. Избелването на лицето трябва да става под контрола на компетентен лекар дерматолог.

### **Усилено окосмяване по време на бременност**

През бременността понякога космите започват да растат усилено на места, където нормално няма такива или са в незначително количество. Когато окосмяването засегне лицето (мустаци, брада), това вече е сериозен козметичен недостатък. Обикновено след раждането прекомерното окосмяване преминава. В противен случай се прилагат обезкосмяващи процедури, но под контрола на опитен дерматолог.

### **Разреждане на косата по време на бременност**

Сравнително рядко се наблюдава опадане и разреждане на косите през време на бременността. Това се дължи преди всичко на хормонално изчерпване. След завършване на кърменето обикновено косите се възстановяват. Необходимо е жените да разберат, че след раждане и с напредване на възрастта не могат да притежават същите коси, както от младежка възраст. Много по-важно е жените през бременността да си изберат подходяща прическа, с която да се освободят косите от теглене на техните корени. Когато разреждането на косите се дължи на себорея, необходимо е да се лекува пърхотът.