**1. Jak skutecznie dbać o skórę brzucha, żeby zmniejszyć ryzyko rozstępów?**  
Rozstępy mają przede wszystkim podłoże genetyczne – jeśli występują w rodzinie, istnieje większe ryzyko ich powstania. Istotną rolę odgrywa też wiek i tempo przybierania na wadze w ciąży.

Aby zminimalizować ryzyko ich wystąpienia, warto:  
– dbać o **zdrowy, stopniowy przyrost masy ciała**,  
– **odżywiać się świadomie**,  
– **pozostawać aktywną fizycznie**, jeśli nie ma ku temu przeciwwskazań,  
– oraz delikatnie **masować brzuch**, co może poprawić ukrwienie skóry.

Pamiętajmy jednak, że te działania mają znaczenie wspierające – rozstępy w ciąży są czymś naturalnym. Zachęcam, by spojrzeć na nie z czułością i akceptacją. A jeśli po ciąży okaże się, że bardzo przeszkadzają – dysponujemy skutecznymi metodami ich redukcji.

**2. Mam bardzo suchą skórę od początku ciąży – czy to normalne i co najlepiej stosować?**

Tak, **suchość skóry w ciąży** jest częstym zjawiskiem i wynika m.in. ze zmian hormonalnych, które wpływają na gospodarkę wodno-lipidową skóry.

Zaczynamy od wsparcia **„od wewnątrz”**, czyli **picia odpowiedniej ilości wody** – w ciąży zaleca się **ok. 2,3 litra dziennie** (czyli około 9 szklanek). Przy większej aktywności fizycznej lub upałach zapotrzebowanie może być jeszcze większe.

Warto też:  
– unikać długich, gorących kąpieli (optymalnie 3–5 minut w letniej wodzie),  
– **tuż po kąpieli**, kiedy skóra jest jeszcze lekko wilgotna, nałożyć **emolienty** – kremy łączące składniki nawilżające z lipidami, które pomagają zatrzymać wodę w skórze.

**3. Czy kremy z filtrem są konieczne w ciąży, nawet jeśli nie wychodzę na słońce?**  
Tak, zdecydowanie **warto stosować kremy z filtrem**, nawet jeśli nie wychodzimy z domu. Promieniowanie UVA przenika przez szyby, a osoby ze skłonnością do przebarwień są wrażliwe również na światło niebieskie (np. z telefonów czy komputerów).

**4. Jakie zabiegi kosmetyczne można wykonywać w ciąży?**  
W ciąży dozwolonych jest wiele łagodnych zabiegów kosmetycznych. W zależności od trymestru i stanu zdrowia, można rozważyć:  
– hennę,  
– delikatne peelingi (np. kwasem migdałowym),  
– infuzję tlenową,  
– **endermologię**, która może być pomocna przy obrzękach.

Zawsze jednak warto omówić planowany zabieg z lekarzem prowadzącym ciążę.