

Magdalena

jesli nie udalo sie zapobiec rozstepom i sine pręgi pojawiły sie na brzuchu - jak je pielegnowac w ciazy i po porodzie ?

Odp: Jeszcze w trakcie ciazy nalezy nawilzac czesto skore w tych miejscach, aby nie pekal bardziej. Juz po porodzie jest okolo roku (dopoki rozstepy nie zbledna) aby zminimalizowac je zabiegami w gabinecie.

Beata

Jakie produkty do pielęgnacji skóry Pani poleca?

Odp: produkt zawsze dobieram do aktualnego zapotrzebowania skory, po dokonaniu diagnozy i wywiadu. W czasie ciazy polecam do stosowania na ciało (glownie brzuch i piersi) kremu SOS Larens (link do bezposredniego zamowienia:
https://ekosmetolog_lodz.wellu.eu/shop/products/item/63/10742/38254,sos-skin-care.html)

Monika

Czy jeśli mimo pielęgnacji kremami, rozstępy pojawiły się na piersiach to pomoże szczotkowanie na sucho? Lub jakieś bardziej skoncentrowane kremy na rozstępy?

Odp: Rozstępy sa jak blizny, nie znikną, ale mozna je zminimalizowac poprzez stosowanie profesjonalnych zabiegow dobranych do kazdej osoby indywidualnie, po wyeliminowaniu przeciwwskazan, przeprowadzeniu wywiadu i po diagnozie skory.

Magdalena

Jakie bezpieczne kremy z filtrem najlepiej używać? Czy faktycznie większość substancji chemicznych nie wchłania się do krwi poprzez skórę (tak mówi mój kosmetolog)?

Odp: Proszę wybierać kremy z filtrami fizycznymi (mineralnymi) jak tlenek cynku, dwutlenek tytanu. Działają one jak lustro i odbijają promienie słoneczne, nie pozwalając im wnikać do skóry. Pani kosmetolog ma rację w sprawie wchłanianości do krwioobiegu :)

Agnieszka

ostuda ciążowa jak usunąć po porodzie?

Odp. Tylko w gabinecie profesjonalnym zabiegiem dobranym przez kosmetologa (zależnym od tego czy Pani karmi, czy jest już po androgenicznym lysieniu poporodowym, po diagnozie i wywiadzie eliminujących inne przeciwwskazania).

Artur

Jak się uporać z rozstępami po porodzie? Są dość blade, ale skóra wygląda jak surowe "ciasto drożdżowe". Czy można coś z tym zrobić?

Odp. Zwykle po około roku od pojawienia się rozstępów, zmieniają one barwę z brązowej na bladą. Jest to już za późno aby je zminimalizować kosmetykami. W tym przypadku wymaga to zastosowania serii zabiegów z silnymi kwasami lub lasera).

Sylwia

czy suche masaż szczotką skóry brzucha sa wskazane w ciąży ?

Odp. Skóra w ciąży jest szczególnie wrażliwa, a każde mocniejsze działanie może jej zaszkodzić. Jedyne sensowne wytłumaczenie do zastosowania masażu skóry szczotką według mnie to takie aby pobudzić krążenie w skórze. Masaże takie wykonuje się w celu lepszego ukrwienia i złuszczenia naskórka aby produkty aplikowane w dalszej kolejności lepiej się wchłonęły. W ciąży zamiast takiej stymulacji polecam częstsze smarowanie skóry, która się rozciąga, balsamem nawilżającym zamiast tak silnych stymulacji. Ewentualnie wybranie szczotki z bardzo delikatnym włosiem. Jednak po zastosowaniu zawsze należy użyć kremu do ciała który tę skórę ma nawilżyć, aby nie pękała.

Aleksandra

Czy można pić kolagen w ciąży, aby zapobiegać dodatkowo ewentualnemu powstaniu rozstępów?

Odp: Tak, jednakże na rynku dostępnych jest mnóstwo suplementów zawierających ten składnik. Należy zasięgnąć porady u producenta (lub dystrybutora jeśli nie jest to polski produkt) czy nie posiada innych składników, które mogłyby zaszkodzić.

Sylwia

jeśli nie oliwka to może olej ze słodkich migdałów do nawilżenia skóry brzucha?

Odp: Każdy olej roślinny zmiękczy, odżywi i nawilży skórę. Dzięki temu, że jest tłusty dodatkowo zadziała jak okluzja, więc warto wsmarować pod niego jeszcze nawilżający balsam.

Natalia

a czy olejki np. awokado, makadami, arganowy same nałożone na skórę są ok czy jednak najpierw krem nawilżający?

Olejków (ta nazwa zarezerwowana jest do olejków eterycznych) w ciąży się nie stosuje, natomiast oleje roślinne są wskazane. Dzięki temu, że są tłuste, dodatkowo działają jak okluzja, więc warto wsmarować pod nie jeszcze nawilżający balsam.

Magdalena

czy prócz pielęgnacji suplementować witaminy jeśli po porodzie wypada dużo włosów ?

Odp. W trakcie ciąży włosy wypadają w mniejszej ilości, dlatego też tzw androgeniczne łysienie poporodowe jest zjawiskiem naturalnym. W związku z tym, że w trakcie ciąży włosy spadały w małej ilości, to organizm wyrównuje teraz te zależności i wydaje się, że włosy wypadają w nadmiernej ilości. W tej sytuacji nie ma powodu do obaw. Zaczynają się one jednak, gdy ten stan przedłuża się do pół roku lub więcej, może to zwiastować pojawienie się choroby. Dlatego też przed zastosowaniem suplementu należy zdiagnozować przyczynę nadmiernego wypadania włosów (choroby, nieodpowiednie kosmetyki, silne zabiegi, stres itd).

Malgorzata

Czy sa jakies kosmetyki ktorymi mozna zlagodziec rozstepy na piersiach? U mnie nieistety pierwsze co zanim jezcz domyslilam sie, ze jestem w ciazy, mega urosy piersi i nieistety mam rozstepy. Mozna to zlagodziec? Jakie substancje (kremy, olejki, odzywki itd) Pani poleca? probowalam uzywac roznych i nieistety nadal sa nie tak widoczne ale czasami widoczne bardziej czasem mniej. Chcialabym, zeby bardziej znikly.

Odp: Niestety rozstepy sa jak blizny, nie znikna, ale jeszcze sa zabiegi ktore moge je zminimalizowac mawet do stanu, w ktorym staja sie praktycznie niewidoczne.

Artur

Czy mozna malowac paznokcie lakierem hybrydowym?

Odp: Wszystko zalezy od skladu lakieru. Sa skladniki, ktore moga zaszkodzic jak toluen, formaldehydy, ftalan dibutyli (znajduja sie tez w „zwyklych” lakierach). Jednak ze wzgledu na uwrazliwienie skory i jej przydatkow w okesie ciazy, moze sie okazac ze lakier hybrydowy uczula, wtedy nalezy zrezygnowac z tej metody.

Agnieszka

Jak pielęgnować bliznę po c.c. po 5 miesiącach od porodu, żeby była mniej widoczna?

Odp: Należy nawilżać skórę, a zminimalizować bliznę (nie da się jej zlikwidować) można poprzez skorzystanie z zabiegów profesjonalnych w gabinecie . Jednak metode dobiera się po diagnozie, wywiadzie i wyeliminowaniu przeciwwskazan.

Monika

To co można stosować na swędzące, bolące sutki?

Odp:Ja stosowalam bepanten, miedzy karmieniem- preparat ukoi podrazniona i przesuszona skóre. Niestety „problem” mija dopiero po tym jak przestaje sie karmic...

Natalia

Czy do szczotkowanie ciała mozna powrocic od razu po porodzie ?

Odp: Tak, jesli nie ma przeciwwskazań (np gojaca sie skora po cesarce).

Patrycja

Co można robić już przed porodem żeby włosy mniej wypadły w połogu.

Odp. Zjawisko androgenicznego łysienia poporodowego jest naturalne i służy wyrównaniu ilości włosów które nie wypadły w trakcie ciąży (przez 9 miesięcy).

W trakcie ciąży włosy wypadają w mniejszej ilości, dlatego też androgeniczne łysienie poporodowe jest zjawiskiem naturalnym. W związku z tym, że w trakcie ciąży włosy wypadły w małej ilości, to organizm wyrównuje teraz te zależności i wydaje się , że włosy

wypadają w nadmiernej ilości. W tej sytuacji nie ma powodu do obaw. Zaczynają się one jednak, gdy ten stan przedłuża się do pół roku lub więcej, może to zwiastować pojawienie się choroby.

Magdalena

A preparat z wit. C na twarz są bezpieczne?

Odp: Tak, ale tylko w niskim stężeniu (w produktach do pielęgnacji domowej)

Magdalena

czy krem Matalan można nakładać na sutki ? czy myć piersi przed karmieniem jeśli się go stosuje ?

Odp. Zewzględu na skład chemiczny ([m.in.](#) воск, parafina) należy zetrzeć preparat ze skóry przed karmieniem i zmyć dodatkowo skórę delikatnym preparatem , aby dziecko nie miało kontaktu z tymi składnikami.

Monika

czy maść z wit. A, stosowana na stopy i dłonie też jest szkodliwa?

Odp. Wszystko zależy od tego jakie stężenie wit A i maść (w jakim celu się ją stosuje zamiast np kremu).

Beata

Jak pielęgnować w ciąży wrażliwą, suchą skórę głowy, z problemem łupieżu i łuszczenia się skóry?

Odp. Warto stosować kompresy nawilżające i preparaty działające łagodząco.

Magdalena

Czy warto zasięgnąć porady lekarza dermatologa w celu konsultacji dotyczącej jakie kosmetyki warto używać a z których zrezygnować?

Odp: Pod warunkiem , że lekarz zna się na kosmetykach. Jest on specjalista od chorób skóry, więc zna preparaty takie jak maści i leki, natomiast w tej kwestii radziłabym konsultację z dobrym kosmetykiem, który zna działanie kosmetyków.

Agnieszka

Czy dezodoranty i antyperspiranty są bezpieczne?

Odp: Wszystko zależy od składu, polecam te naturalne, które działają równie mocno a są bezpieczne niezależnie od tego czy jest się w ciąży czy nie.

Małgorzata

czy jest jakiś sposób, żeby wzmocnić włosy już w ciąży?

Odp: suplementacja, pod warunkiem że preparaty są bezpieczne i można je stosować w ciąży.

Magdalena

Jakie produkty przeciw rozstępom Pani poleca? Z takich ogólnodostępnych? Czy składniki w nich będące są bezpieczne? Nie przechodzą przez skórę do krwioobiegu/ dziecka?

Odp: Polecam produkty nawilżające, które mogą być stosowane w ciąży_ każdy producent podaje taką informację. W czasie ciąży polecam do stosowania na ciało (głównie brzuch i piersi) kremu SOS Larens (link do bezpośredniego zamówienia:

https://ekosmetolog_lodz.wellu.eu/shop/products/item/63/10742/38254,sos-skin-care.html)