Автор: Наталия Клим
14.08.2008 20:43 - Обновлено 23.05.2009 10:47

Очень часто можно услышать, что женщина становится особенно красивой, когда ждет ребенка. Милая, мягкая, женственная, одухотворенная. Она выполняет самое важное свое предназначение - вынашивает новую жизнь. И чтобы этот маленький еще не родившийся человечек чувствовал себя уютно под сердцем у матери, очень важно, чтобы у будущей мамы настроение было хорошим и умиротворенным. А как тут чувствовать себя комфортно, когда в организме идет бурная перестройка?

Бурлят в крови гормоны, бросая то в жар, то в холод, беспричинно вызывая то приступы веселья, то горькие слезы. Хваленая фигура потихоньку начинает оплывать, а на всегда ухоженном, нежно розовом (на зависть подругам) лице появляются предательские прыщики. Волей-неволей засомневаешься в своей привлекательности.

Ни для кого не секрет, что во время беременности женский организм выдерживает огромную нагрузку, и она не всегда наилучшим образом сказывается на женской внешности.

Этакое двойственное чувство охватывает женщину в "положении": радость от того, что скоро у нее будет ребенок, и в то же время беспокойство: не ухудшится ли состояние волос, зубов и кожи во время беременности. Она перебирает свои платья, которые носила до беременности, и спрашивает себя, сможет ли она их надеть после рождения ребенка? Тут-то самое время успокоиться, оглянуться вокруг себя и увидеть матерей двоих и троих детей, фигурам которых могут позавидовать молодые девушки. Самое важное, о чем надо помнить - элементарный уход за внешностью и физкультура помогут сохранить красоту!

Как сохранить красоту груди

Этот вопрос очень волнует женщин в "положении", так как, по мнению многих,

беременность и кормление ребенка грудью ухудшают форму молочных желез. Это не совсем верно. Отличное физическое здоровье, хорошее состояние тканей и безупречная работа эндокринной системы помогают формированию красивой женской груди в послеродовой период, даже если женщина кормила ребенка грудью. В начале беременности трудно предугадать, какую форму примут молочные железы после прекращения кормления ребенка грудью, поэтому необходимо принять некоторые меры, позволяющие сохранить красоту груди.

Носите хороший бюстгальтер. В период беременности и кормления ребенка грудью молочные железы увеличиваются в размерах, становятся тяжелыми. Чтобы они не отвисли, не рекомендуется снимать перед сном бюстгальтер. Чашечки бюстгальтера должны хорошо облегать молочные железы, ни в коем случае не сдавливая их. Менять бюстгальтеры необходимо по мере увеличения размеров молочных желез.

Молочные железы необходимо ежедневно обмывать водой комнатной температуры с мылом и обтирать их жестким полотенцем. Ни в коем случае не накладывайте влажные компрессы на молочные железы!

Несколько раз в день молочным железам устраивают воздушные ванны по 10-15 минут.

Не допускайте появления на коже растяжек (стрий). Они могут появиться вследствие разрыва эластичных тканей. Хорошо помогают гормональные или витаминные препараты, приготовленные на основе каротина. Их принимают внутрь в виде пилюль. Для ухода за молочными железами широко применяют также витаминные кремы. Каждый вечер перед сном и каждое утро после гигиенического обмывания молочных желез и сосков кипяченой водой смазывайте их кремом. Нежными массажными движениями пальцев рук вотрите крем в кожу молочных желез и в соски.

Чтобы предупредить появление трещин на коже и сохранить эластичность и нежность кожи молочных желез, смазывайте кожу кремами, приготовленными на основе гормонов или витаминов.

Как сохранить красоту волос

• У многих женщин во время беременности наблюдаются усиленное выпадение волос и ухудшение их состояния: жирные волосы становятся еще жирнее, а сухие — суше.
• Если волосы слишком сухие. Костный говяжий мозг растапливается, фильтруется и смешивается с ромом (4:1). Этот состав регулярно втирается в волосистую часть кожи головы.
• Если волосы слишком жирные. Не рекомендуется расчесывать их щеткой. Желательно мыть волосы чаще, чем обычно, с жидким кислым мылом или специальным шампунем. Каждый вечер перед сном (можно в постели) полезно массировать кожу волосистой части головы.
• Во время беременности не рекомендуется делать перманентную завивку волос.
• Состояние волос улучшится, если сделать короткую стрижку.
• Нередко во время беременности меняется форма лица: лицо становится шире, а его черты грубее. Посоветуйтесь со своим парикмахером насчет подходящей прически.

Как сохранить красивые зубы

В период беременности зубы становятся очень хрупкими. Так что очень важно в это время:

• есть пищевые продукты, содержащие кальций и витамин С,
• уменьшить содержание сахара в пищевом рационе, чтобы предотвратить развитие кариеса зубов,
• не забывать чистить зубы 2 раза в день,
• систематически обращаться к врачу для профилактического осмотра зубов.

Косметика

Во время беременности идет бурная гормональная перестройка, и в результате иногда возникают косметические дефекты кожи. Среди них – появление пигментных пятен, так называемых хлоазмов. В этих случаях очень важно увеличить поступление в организм витамина С и использовать крем с УФ-защитой при нахождении на солнце.

Что касается различной косметики, то нет никаких оснований для ее исключения из обихода. Однако следует пользоваться проверенными косметическими препаратами, купленными в специальных магазинах и не вызывающих аллергической реакции.

Как выбирать одежду и обувь

Как часто женщины полагают, что для беременной одежда — второстепенная проблема, особенно дома. Это не совсем верно. У женщины, со вкусом одетой, выше жизненный тонус, потому что с хорошим настроением она, как правило, легче переносит беременность. В то же время одежда должна соответствовать состоянию организма: необходимо, чтобы платье было свободным, легким, по сезону, не стесняло движений.

Бюстгальтеры нужно подбирать по размерам, чтобы они не сдавливали грудь, плечи. Из нижнего белья предпочтительно хлопчатобумажное, которое можно чаще менять, стирать и кипятить. Не рекомендуется носить белье из тканей, затрудняющих дыхательную, выделительную и терморегулирующую функции кожи.

Если верхняя одежда будет свободной и не будет давить в поясе, она скроет увеличивающийся живот и сделает вас элегантней.

Чем больше живот, тем сильнее растягиваются мышцы передней брюшной стенки, и из-за опущения живота изменяется положение плода в матке. Для предупреждения таких осложнений рекомендуется носить специальный пояс — бандаж, который служит дополнительной опорой для живота и матки. Кроме того, он помогает поддерживать правильную осанку и стройность. Бандаж надевают лежа, шнуруют его по объему живота.

Не желательно носить трусики с тугими резинками, сдавливающими тело. Но можно носить широкие удобные брюки, шорты, колготки.

В обуви на высоком каблуке усиливается напряжение мышц ног, а также увеличивается

нагрузка на суставы. В результате усиливается утомление. Для большей устойчивости и уменьшения нагрузки на передние отделы стоп следует носить обувь на низком широком каблуке.

Не переживайте, что во время беременности ваша фигура деформировалась. Старайтесь одеваться модно и красиво, разумеется, с учетом вашего состояния. Тем более, что сегодня быть беременной модно: одежда как никогда раньше стремится подчеркнуть особое положение женщины. Полупрозрачные кофточки, подчеркивающие округлость живота, сарафаны и облегающие (заметьте: не утягивающие, а облегающие!) платья, джинсы на бедрах. Многие магазины могут похвастаться коллекцией красивой и модной одежды для беременных. Так что самое время заняться шоппингом и побаловать себя, любимую (теперь вдвойне), элегантной и модной юбкой или эффектным свитерочком!

Физкультура для беременных

За период беременности не допускается увеличение тела более чем на 10—12 килограммов. Если вы превысите этот предел, обратитесь к врачу, который назначит вам соответствующую диету.

Если вы никогда раньше не занимались спортом, то период беременности далеко не лучший момент для начала занятий. Но если вы регулярно занимаетесь спортом и ваше тело хорошо натренировано, нет никакой необходимости полностью прерывать занятия спортом. Не следует заниматься только теми видами спорта, которые связаны со значительными нагрузками на организм или с риском падения.

Категорически запрещены длительные прогулки на велосипеде, катание на коньках и лыжах, гребля, верховая езда, таскание тяжелых рюкзаков, поднятие тяжестей и чересчур резкие движения.

Упражнения, рекомендуемые хатха-йогой

- Встать на колени, пятки чуть шире плеч. Пытаться сесть (после нескольких дней тренировки это получится) на пол. Йоги утверждают: если женщина будет выполнять только это упражнение ежедневно по 5 минут, роды будут безболезненны.

- Сесть на коврик на пол, пятки подтянуть к промежности, сложив ступни ног вместе. Колени максимально разводить в стороны, стараясь коснуться ими пола. Выполнять по 2—3 минуты ежедневно.

- Лечь на коврик на пол, вдохнуть и медленно поднять ноги и таз вверх; руками, согнутыми в локтях, поддерживать бедра или ягодицы, как удобнее. Носки должны быть на уровне глаз; дышать животом, постараться по возможности расслабиться; должно появиться ощущение, что промежность втянута внутрь. Это упражнение называется — полуберезка. Являясь любимым упражнением индийских женщин, оно препятствует образованию застойных явлений в органах и тканях нижней половины туловища. Выполнять ежедневно, начиная с 15—30 секунд до 2—3 минут — с первых месяцев беременности до тех пор, пока не станет тяжело. После этих упражнений, а если есть время, то и в перерывах между ними, крайне желательно расслабиться и отдохнуть, лежа на полу.

Упражнения из книги Алисы Стокгэм “Токология”

- Встаньте ровно. На счет 1—4 перемещайте все тело как можно дальше вперед, а затем назад, не поднимая пяток и не сгибая коленей.

- Исходное положение то же. Наклоняйте туловище влево, затем вправо. Колени не сгибайте, ступни не сдвигайте.

- Упершись слегка руками в бедра (пальцами вперед), наклонить корпус медленно вперед, потом медленно подняться и отклониться назад, все время держа голову на одной линии с туловищем.

- Глубокий вдох. Слегка коснитесь плеч кончиками пальцев. Медленно сведите локти перед грудью, чтобы они сошлись. Поднимите их как можно выше. Отбросьте локти назад и вверх, продолжая касаться пальцами плеч. Приведите их в начальное положение. Выдох. Это упражнение поднимает ребра и расширяет нижнюю часть груди.

- Встаньте коленями на подушку, широко расставив колени, вытяните руки вверх над головой, медленно наклоняйте туловище назад как можно дальше, затем вперед, не меняя положения колен и ступней. Это одно из лучших упражнений для укрепления мускулов спины и таза.

- Исходное положение то же, руки соединены над головой. На счет 1—4 медленно наклоняйтесь из стороны в сторону.

- Исходное положение то же. Руки вытянуты вперед на уровне плеч. Откиньте их назад по прямой линии как можно дальше. Это можно выполнять быстро или медленно, как бы неся тяжесть.

- Лежа на спине, согнуть колени и качать их из стороны в сторону.

- При том же положении сгибать и выпрямлять ноги попеременно.

- Лечь на живот, согнуть колени и качать ногами справа налево.

- При том же положении, но с участием другого человека, сгибать и вытягивать ноги, оказывая сопротивление.

- То же положение; опираясь на локтях, раскачивать плечами справа налево.

- То же положение; приподнимать постепенно тело, опираясь только на пальцы ног и локти.

Упражнения для ног

(делать босиком; летом лучше на земле)

- Встать прямо, ноги параллельно друг другу. Подняться на носки и опуститься. Повторить 5—10 раз.
- Встать на носки и пройтись по воображаемой линии на цыпочках десять шагов туда и десять обратно.

- Встать ровно, “перекатываться”, перемещая тяжесть всего тела то на внешнюю сторону подошвы, то на внутреннюю. То же — с носка на пятку. Повторить несколько раз.

- Сесть на пол, вытянув ноги. Вытягивать носки вперед, а потом вверх с напряжением, при этом пятки не сдвигать с места. Повторить несколько раз.

- Сесть на пол, ноги согнуть в коленях, не отрывать ступни от пола. Сжимать и поджимать носки под себя, двигать подошвой по полу, напоминая гусеницу, напрягая и расслабляя ноги, сначала вперед, потом назад (назад немного труднее).

- Расслабив ноги, взяться рукой за носки и сгибать ступню во всех направлениях, как бы описывая ступней круг, потом поменять руку и ногу. Расслабиться, глубоко дышать. Сначала крутить по часовой стрелке, потом обратно.

- Все упражнения желательно выполнять в хорошо проветренной комнате. Одежда не должна стеснять движений: зимой лучше всего заниматься в тренировочном костюме,

летом — в хлопчатобумажном купальнике. Если вы никогда не занимались физкультурой, не ждите быстрых и чудодейственных результатов. Лучше уж делать самые незамысловатые упражнения и понемногу, но ежедневно. Если у вас появляются неприятные ощущения или боли, выберите другие упражнения, которые вам больше по нраву и по силам. У каждого организма свои внутренние резервы, свое состояние мышечной системы и своя реакция сердечно-сосудистой системы. Не гонитесь за рекордами: выберите свой темп и следите за своим самочувствием. Беременность у всех проходит по-разному. Дело не в сроках беременности, а в самочувствии — вашем собственном и вашего ребенка. Нужно преодолеть лень, но ни в коем случае не доводить себя до изнеможения. Помните, милые дамы, и о том, что во время беременности тело разогревается не так быстро, да и дышать необходимо за двоих. Так что лучше делать поменьше упражнений, но постоянно, медленно наращивая нагрузки.

Беременным женщинам рекомендуется как можно больше ходить пешком. Но при этом недопустимы перегрузки, приводящие к усталости. Совершайте небольшие прогулки несколько раз в день. Удобная обувь из высококачественных материалов предотвратит утомление при ходьбе

Плавание — идеальный вид спорта для беременных женщин

Среди простых, доступных каждой женщине, но весьма эффективных упражнений, рекомендованных разными врачами - ходьба по лестнице вверх. Нужно соблюдать несколько несложных условий: держать рот закрытым, выдыхать медленно и держаться прямо; тогда особенно активно работает диафрагма, роль которой в обеспечении правильного развития плода исключительно важна.

Сегодня уже не актуален девиз: “Рожать желательно до 25 лет”. Времена меняются, женщины делают карьеру и о том, чтобы завести ребенка, начинают думать, мягко говоря, позже. Но и медицина не стоит на месте, риск осложнений при поздней беременности стал ниже, чем еще двадцать лет назад. Однако, чем позже мы решаемся на этот серьезный шаг, тем нужно внимательнее относиться к своему здоровью и сохранению красоты, ведь чем старше женщина, тем сложнее ей восстановиться после родов. Так что, милые дамы, если ваше положение называется “интересным”, прислушайтесь к советам “Страстной и красивой” и начинайте принимать своевременные меры, чтобы и после беременности остаться самой обаятельной и привлекательной.