Автор: http://www.jlady.ru/
24.05.2012 12:48 -

На вашем тесте на беременность наконец-то появились две заветные полосочки? Поздравляем вас! Вы теперь можете смело носить гордое звание беременной женщины! Но будьте готовы к тому, что помимо всех радостей, связанных с беременностью, вас не минут и тревоги. В частности, растяжки

во
время
беременности
.
Порой
будущие
мамы
искренне
недоумевают
–
откуда
же
появляются
эти
ненавистные
растяжки
?

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - **Клиника предлагает спектр услуг**

На самом деле все очень просто. Не верите? Посмотрите в зеркало: что говорит о ва
шем
положении
?
Правильно
,
значительно
увеличившийся
в
размерах
животик
.
Именно
живот
претерпевает
наибольшие
деформации
на
протяжении
всей
беременности
.

Хотя
и
грудь
, и
ноги
также
зачастую
страдают
–
на
них
появление
растяжек
тоже
не
редкость
. И для
того
,
чтобы
все эти
части
тела
оставались
если
не
в
безупречном
,
то
хотя
бы
приличном
состоянии
,
женщина
должна
заботиться
о них с
самого
первого
дня
после
того
, как она
узнает

о
своем
«
интересном
»
положении
.

Причины появления растяжек

Давайте для начала мы поговорим о том, что же служит причиной появления растяжек, на медицинском языке носящие название стрии. К сожалению, подобная проблема затрагивает около 96% всех беременных женщин. Поэтому не отчаивайтесь – вы далеко не одиноки в своих переживаниях.

Практически все 9 месяцев кожа на животе находится в напряженном состоянии. Бол
ее
того
– она
постоянно
растягивается
, так как
матка
все
время
увеличивается
в
размерах
.
Да
и
не
только
матка
–
большинство
беременных
женщин
набирают
гораздо
больше
лишнего
веса
, чем
положенные
10 – 12
килограмм
. Все это
весьма
способствует
появлению
растяжек
. И в
первую
очередь
именно
на
животе
.

Кроме того, нельзя упускать из виду и такой фактор, как гормональный фон. Из-за того, что в организме беременной женщины в значительной степени изменяется гормональный фон, уменьшается уровень коллагена. И это также приводит к тому, что на коже появляются микротравмы. И животик будущей мамы «украшают» весьма нелицеприятные багровые полоски – те самые растяжки.

Конечно же, есть определенная группа женщин, которым очень повезло и которым у дается избежать появления растяжек – как правило, либо в результате редкой генетической особенности и суперэластичной коже, либо профессиональным занятиям спортом. Однако таких счастливиц очень и очень мало. Ну а в том случае, если женщина и до беременности вела борьбу с лишним

весом
,
либо
у нее
образовывались
растяжки
на
животе
,
во
время
беременности
ситуация
в
значительной
степени
ухудшится
.

Но не стоит отчаиваться и пугаться – эти страшные багровые полосы с течением времени
обязательно
посветлеют
.
Более
того
–
женщине
вполне
под
силу
если
не
полностью
предотвратить
появление
растяжек
,
то
хотя
бы
в
значительной
степени

уменьшить
их
количество
и
степень
выраженности
. И для
этого
далеко
не
всегда
необходимы
дорогие
косметологические
средства
–
достаточно
простых
народных
рецептов
.

Однако обратите особое внимание на тот факт, что организм беременной женщины о
собенно
уязвим
и
чувствителен
.
Поэтому
существует
определенный
риск
того
, что у
будущей
мамы
может
развиться
аллергическая
реакция
на
тот или
иной
компонент

рецепта
.
Поэтому
обязательно
предварительно
проконсультируйтесь
со
своим
лечащим
врачом
и
получите
его
одобрение
.
Но
и это еще
не
все –
попробуйте
нанести
средство
на
небольшой
участок
кожи
. И
только
в том
случае
,
если
в
течение
трех
часов
у вас
не
проявятся
признаки
аллергии
,
можно
применять
средство
.

Если аллергия началась – позвоните своему врачу и расскажите о том, что с вами было.

Профилактические меры и лечение

Итак, настало время поговорить о таком важном аспекте, как профилактика растяжек во время беременности. Соблюдение определенных правил поможет вам в значительной степени сохранить красоту вашей кожи. Хотя, справедливости ради, следует обратить внимание будущих мамочек –

ни
одно
средство
не
может
гарантировать
вам
полной
защиты
от
появления
растяжек
.
Но
снизить
их
количество
вполне
реально
.
Итак
:

- Употребление витамина Е

Один из главных витаминов, отвечающих за эластичность кожи и ее способность к ра
стяжению
– это
витамин
Е.
Ведь
неслучайно
именно
витамин
Е
является
основой
огромного
количества
самых
разнообразных
кремов
,

лосьонов
.
Поэтому
при
выборе
средств
по
уходу
за
кожей
обязательно
следите
,
чтобы
в его
состав
входил
витамин
Е.
Однако
еще
большим
эффектом
обладает
натуральный
витамин
Е, а
не
искусственно
синтезированный
.
Больше
всего
этого
витамина
содержится
в
овощах
,
фруктах
и
маслах
прямого
отжима
.

- Натуральные масла

Еще одним прекрасным способом, который может помочь сохранить эластичность ко
жи
и
уменьшить
количество
возникающих
растяжек
– это
различные
натуральные
масла
,
которые
необходимо
периодически
втирать
в
кожу
груди
,
живота
и
бедер
. Так,
например
,
масло
чайного
дерева
. Оно
способно
не
только
предотвратить
развитие
новых
,
но
и
уменьшить
видимость

старых
растяжек
. Для
этого
его
необходимо
втирать
в
кожу
живота
каждый
вечер
,
после
приема
душа
,
на
протяжении
всей
беременности
.

В том же случае, если появившиеся растяжки имеют интенсивную багровую окраску,
можно
попробовать
масло
из
алоэ
вера
либо
арахиса
.
Одно
используется
не
только
как
повышающее
эластичность
кожи
средство
,
но

и как
сильнейшее
ранозаживляющее
. А
вы
помните
, что
такое
растяжки
?
Правильно
–
самые
настоящие
шрамы
на
коже
,
только
микроскопические
. А
значит
,
эффективность
этих
масел
сомнению
не
подлежит
.

- Рацион питания беременной женщины

Не менее важно обратить внимание и на рацион питания беременной женщины. Оно
также
играет
далеко
не
последнюю
роль
в
борьбе
с

растяжками
.
Постарайтесь
есть
как
можно
больше
свежих
фруктов
и
овощей
.
Но
не
забывайте
о том, что
сладкие
фрукты
во
время
беременности
употреблять
в
больших
количествах
крайне
нежелательно
. В
противном
случае
велик
риск
развития
сильной
изжоги
, а
порой
даже
и
гастрита
.

Кроме того, включите в свое меню продукты, в которых содержится большое количество прот

еинов
. И,
разумеется
,
витамина
С.Это
также
необходимо
,
чтобы
избежать
появления
растяжек
.
Кстати
говоря
, в том
случае
,
если
ваша
беременность
выпала
на
холодное
время
года
,
когда
свежих
овощей
не
так
уж
и
много
,
принимайте
витамин
С – его без
труда
можно
приобрести
в
любой
аптеке

.
Дозировку
же
вам
поможет
подобрать
ваш
врач-гинеколог
.

- Лишний вес

Самой природой в женском организме заложена особенность во время беременности
набирать
вес.
Однако
и
этот
набор
веса
должен
быть
под
особым
контролем
–
ни
в
коем
случае
нельзя
набирать
лишние
килограммы
.
Разумеется
,
будущая
мама
ни
в
коем
случае

не
должна
садиться
на
какие-либо
диеты
,
даже
самые
щадящие
, что
бы
там
ни
было
, – это
может
поставить
под
угрозу
здоровье
как
мамы
, так и
малыша
.
Единственным
исключением
являются
специальные
лечебные
диеты
,
которые
могут
назначаться
только
врачами
диетологом
или
гинекологом
.

Разумеется, вы можете съесть шоколадку либо пряник. Однако злоупотреблять слад

остями
,
мучным
,
жирными
блюдами
не
стоит
.
Во-первых
, эти
продукты
оказывают
значительную
нагрузку
на
всю
пищеварительную
систему
в
целом
.
Результатом
может
стать
изжога
,
токсикоз
,
гастрит
. А
во-вторых
,
именно
таким
образом
чаще
всего
и «
прилипают
»
такие
вредные
лишние
килограммы
.

Поэтому не стоит следовать устаревшему и крайне ошибочному мнению о том, что будущая мама должна « есть за двоих ». Очень важно не количество съедаемой пищи , а ее качество , полезные свойства и питательность .

Постарайтесь есть только полезную пищу, которая содержит вещества, приносящие пользу как маме , так и малышу . И, само собой разумеется

, что
именно
правильное
питание
во
многом
влияет
на
эластичность
кожи
. А
значит
,
именно
верно
составленный
рацион
питания
может
эффективно
предотвратить
развитие
растяжек
.
Обратите
особое
внимание
на
кисломолочную
продукцию
– она
придется
как
нельзя
кстати
.

- Массаж живота

Очень многие врачи и косметологи в один голос утверждают, что одним из самых эф
фективных
способов
предотвратить

появление
растяжек
,
либо
избавиться
от
них,
является
самый
обыкновенный
массаж
живота
.
Кстати
говоря
,
многие
женщины
,
которые
опробовали
на
себе
массаж
живота
,
утверждают
, что
помимо
профилактики
появления
растяжек
массаж
дает
очень
положительный
психологический
эффект
. У
женщины
создается
впечатление
, что она
не
бездействует
, а

принимает самое непосредственное участие в формировании своего тела. Хотя эта впечатление целиком и полностью соответствует действительности. И можно что-то делать, а не просто вздыхать о том, что было когда-то.

Массаж проводится достаточно просто. Тщательно смажьте кожу живота либо специальным кремом, либо натуральным маслом. Двумя пальцами – большим и указательным

–
очень
осторожно
массируйте
круговыми
движениями
кожу
живота
,
периодически
немного
пощипывая
.
Не
переусердствуйте
–
после
массажа
кожа
должна
быть
немного
красной
,
но
ни
в
коем
случае
не
должно
быть
болевых
ощущений
!

Продолжительность массажа – около 15 минут, ежедневно, перед сном. Но помните о том, что
ни
в
коем
случае
нельзя
массировать

кожу
в
нижней
части
живота
, над
лобком
. Это с
высокой
долей
вероятности
может
спровоцировать
начало
схваток
–
на
маленьких
сроках
это
крайне
опасно
.
Ни
в
коем
случае
не
рискуйте
своим
здоровьем
и
жизнью
малыша
,
чтобы
избавиться
от
растяжек
!

- Косметологические средства от растяжек

Выше вскользь уже упоминалось о том, что появление растяжек можно попробовать предотвратить при помощи специальных косметологических средств. Как правило, производители всех этих чудо–средств в один голос утверждают, что они полностью защитят будущую маму от возможного появления растяжек. Да и от существующих помогут избавиться. Однако это вовсе не так, к огромному сожалению, иначе

бы
проблемы
не
существовало
вовсе
.
Ведь
, как
мы
уже
выяснили
, в
первую
очередь
появление
растяжек
напрямую
зависит
от
индивидуальных
особенностей
организма
каждой
конкретной
беременной
женщины
.

Однако врачи все же рекомендуют применять подобные средства. Они помогут сохра
нить
необходимую
влажность
кожи
. А,
кроме
того
,
от
подобных
средств
есть
потрясающий
эффект
– они

практически
полностью
снимают
зуд
кожи
живота
,
который
появляется
из-за
постоянного
растяжения
кожи
.
Подобный
зуд
характерен
для
большинства
будущих
мам.

Выбирая подобное средство, отдайте предпочтение кремам и лосьонам, в состав кото
рых
входит
витамин
Е и
вещества
,
способствующие
повышенной
выработке
коллагена
.
Наверное
, это
требование
в
разъяснении
не
нуждается
–
выше
уже

подробно
описано
,
какую
роль
в
организме
человека
играет
коллаген
.

Для повышения эффекта всех этих средств обязательно соблюдайте определенные п
равила
:

- Систематичность

Применение этих средств «от случая к случаю» никакой пользы не принесет. Поэтому
наносите
их
каждый
день
, без
пропусков
.
Особенно
актуально
это
требование
в
последний
триместр
беременности
–
кожа
в
этот
период
подвергается
наибольшей

деформации
.

- Влажная кожа

Эффект от подобных препаратов будет значительно выше, если наносить их на слегка влажную теплую кожу. Оптимальным вариантом станет принятие душа – после него промокните кожу живота махровым полотенцем и нанесите на него крем или лосьон. Дайте ему как следует впитаться.

- Мед и сок алоэ

В том случае, если растяжки уже появились, можно попробовать избавиться от них с тарым народным способом: вам понадобится 100 грамм меда и 100 грамм алоэ. Алоэ предварительно необходимо сутки выдержать в морозильной камере. После этого на водяной бане растопите мед до жидкого состояния. Алоэ при помощи мясорубки измельчите, при помощи марлевой ткани отожмите 100 грамм сока

. Мед
немного
остудите
и
тщательно
смешайте
с
медом
.
Получившуюся
смесь
необходимо
хранить
в
стеклянной
емкости
и
только
в
холодильнике
.
Средство
это
необходимо
втирать
в
кожу
каждый
раз
после
душа
.

Психологический аспект

Как правило, ни одно увещевание о том, что избавиться от растяжек можно, будущую маму не утешает. Однако попробуйте успокоиться и прекратить днем и ночью думать о том, как избавиться от растяжек. Просто наслаждайтесь жизнью и помните, что ваши растяжки свидетельствуют о самом главном – о том, что вам выпала честь помочь появиться на свет новому человеку! И глупо сидеть и гадать о том, как избавиться от растяжек, вместо того, чтобы улыбнуться и забыть о них раз и навсегда!