ОКРАШИВАНИЕ ВОЛОС.

Вы не родились блондинкой и постоянно пользуетесь услугами стилиста, чтобы освежить цвет своих локонов? Беременность не повод раскрывать окружающим свои маленькие секреты. Действительно, во время окрашивания волос (особенно осветления) используется множество сильных химических соединений. Но еще ни одно сколько-нибудь серьезное исследование не доказало пагубное влияние краски для волос на ребенка в утробе матери.

Если вы не собираетесь окрашивать волосы каждую неделю, экспериментируя с цветом, - проблем не будет. Но все же постарайтесь дождаться второго триместра, когда все основные органы у ребенка сформировались. Если вы все же беспокоитесь о том, каковы будут последствия окраски, - сделайте мелирование. При этой процедуре краска не коснется вашей кожи, вредные химикаты не проникнут в кровь, а значит, вреда не будет. Опасность может подстергать в том случае, если у вас аллергия на компоненты краски.

Поэтому обязательно расскажите стилисту о вашем интересном положении и проведите тест на аллергию.

ПРОБЛЕМА 1-ГО ТРИМЕСТРА - ТОКСИКОЗ. В ЭТО ВРЕМЯ МНОГИЕ ЖЕНЩИН ТЕРЯЮТ В ВЕСЕ, НЕСМОТРЯ НА ТО, ЧТО РЕБЕНОК ПОСТЕПЕННО РАСТЕТ И РАЗВИВАЕТСЯ.

МАССАЖ.

Массаж вполне подходит для беременных. Он способен снять стресс, улучшить циркуляцию крови, уменьшить мышечную боль. Лучше всего записываться на массаж в специальные клиники с подготовленным персоналом и оборудованием. Такая простая процедура, как массаж спины, невозможна без специального стола с отверстием для живота. Если такого стола нет, придется лежать на спине или боку, пока вас будут массировать.

Тошнит от любого сильного запаха(токсикоз)? Попросите массажиста выбрать для процедуры массажное масло без запаха. Перед тем как записаться на массаж - обязательно проконсультируйтесь со своим доктором!

МАНИКЮР И ПЕДИКЮР.

Никаких противопоказаний не существует. Сейчас ваши ногти растут быстрее, стали более крепкими - воспользуйтесь ситуацией! Несмотря на то, что лаки для ногтей

содержат различные химические компоненты, они не проникают через ложе ногтя в кровь.

Правда, эти компоненты очень летучие, а это значит, что нужно записываться на маникюр только в тот салон, который имеет хорошую вентиляцию или часто проветривается.

БАНЯ, САУНА, ХАММАМ.

Высокие температуры противопоказаны беременным, особенно в первом триместре. Поэтому сауна, баня и даже влажный хаммам строго запрещены. Можно расслабиться в теплой ванне. Но не погружайтесь всем телом в воду - плечи и колени должны оставаться на воздухе.

Тогда температура не поднимется до критически высокой отметки.

ВО 2-ОМ ТРИМЕСТРЕ ЖИВОТ ЕЩЕ НЕ СЛИШКОМ БОЛЬШОЙ, А ТОКСИКОЗ ОТСТУПИЛ. САМОЕ ВРЕМЯ ЗАНЯТЬСЯ СОБОЙ: МОЖНО ПЛАВАТЬ, ГУЛЯТЬ И ПОСЕЩАТЬ САЛОНЫ КРАСОТЫ.

FACIAL.

Невозможно предсказать заранее, какой станет ваша кожа во время беременности. Она может резко поменять свой тип и стать более чувствительной. Но салонные процедуры по уходу за лицом помогут справиться с любой проблемой. В этот период откажитесь от химических пилингов и микродермобразии.

Обязательно поговорите с косметологом о том, какие запахи вы не переносите. Как только закончится первый триместр, не ложитесь во время процедуры на спину - опирайтесь на подушку, чтобы избежать головокружений.

СОЛЯРИЙ.

Врачи не случайно пугают вредным воздействием ультрафиолетовых лучей. Помимо старения кожи они способны спровоцировать гиперпигментацию и даже рак. Если этих аргументов недостаточно для того, чтобы вы навсегда отказались от дурной привычки загорать, сделайте хотя бы перерыв на время беременности. Кроме того, высокая температура в солярии вредна для ребенка.

А вот принимать солнечные ванны ранним утром на свежем воздухе полезно. Правда, здесь есть небольшое ограничение - свидание солнцу нужно назначать только до 11

утра, а кожу предохранять солнцезащитным кремом с защитой минимум 15.

ВОСКОВАЯ ЭПИЛЯЦИЯ.

Если вы и прежде удаляли волосы этим способом, нет никаких противопоказаний для того, чтобы отказываться от него во время беременности. Однако не рекомендуется впервые делать бразильскую эпиляцию в третьем триместре. Неприятные ощущения могут спровоцировать сокращения матки, а это опасно, если вы еще не перешагнули рубеж в 37 недель.

В 3-М ТРИМЕСТРЕ УДЕЛИТЕ ВНИМАНИЕ КОЖЕ ЖИВОТА, БЕДЕР И ГРУДИ: СЕЙЧАС ОНИ БЫСТРО УВЕЛИЧИВАЮТСЯ В РАЗМЕРАХ, ИМ НЕОБХОДИМА ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЗАЩИТА.

ИСТОЧНИК : беременность, токсикоз, беременные, женщина в положении, триместр, волосы С ФОТО

ИСТОЧНИК : Женский журнал MYSHINE - мода, красота, здолowie С ФОТО