

Katarzyna Urtnowska¹, Krystian Joppek²

¹ Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy, Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, ul. Jagiellońska 13-15, 85-067 Bydgoszcz

² Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, ul. Gagarina 11, 87-100 Toruń

Pielęgnacja skóry w okresie ciąży - fakty i mity

- badanie świadomości kobiet

Skin care during pregnancy- facts and myths -

analyzing awareness of women

Streszczenie

Pielęgnacja skóry podczas ciąży budzi wiele wątpliwości wśród przyszłych mam. Wątpliwości te rodzą powszechnie znane mity, dotyczące zarówno profesjonalnych zabiegów kosmetycznych, jak i tych wykonywanych w warunkach domowych. Aby nie rezygnować niepotrzebnie z czasami koniecznej pielęgnacji, niezbędna jest znajomość, których składników, preparatów kosmetycznych i zabiegów należy się wystrzeżać, a które są odpowiednie dla ciężarnej. Badanie sondażowe przeprowadzone na terenie bydgoskich przychodni położniczo-ginekologicznych ujawniło, iż kobiety świadomie rezygnują najczęściej z wykonywania peelingów, masaży i innych zabiegów na ciało. Wiele kobiet w trakcie ciąży woli się także obyć bez farbowania włosów i malowania paznokci. Dzisiejszy rynek drogerijny wychodzi naprzeciw wątpliwościom wielu kobiet w ciąży, proponując różnego rodzaju kosmetyki przeznaczone specjalnie dla nich. Są one o bezpiecznym składzie, przystosowanym do wrażliwej skóry ciężarnej i zapewniają odpowiednią pielęgnację ciała, zapobiegającą powstawaniu nieestetycznych zmian typowych dla okresu ciąży.

Słowa kluczowe: ciąża, skóra, kosmetyki, zabiegi kosmetyczne

Abstract

Skin care regimes during pregnancy raise many doubts among expectant mothers. These doubts generate commonly known myths regarding both the professional beauty treatments, as well as those available at home. In order not to resign unnecessarily from sometimes needed care, it is necessary to know which ingredients of cosmetic products and treatments should be avoided, and which are suitable for pregnant women. A survey conducted in gynecological clinics in Bydgoszcz revealed that women consciously give up most of the peelings, massages and other body treatments. Furthermore, the majority of expectant mothers also refrain from dyeing their hair and painting their nails. However, current cosmetic market addresses the doubts of pregnant women, offering a variety of products designed especially for them. They contain components suitable for sensitive skin of pregnant women and ensure proper body care, preventing formation of unaesthetic changes typical for pregnancy.

Key words: pregnancy, skin, cosmetics, cosmetic treatments

Wstęp

Ciąża jest wyjątkowym okresem w życiu każdej kobiety. Podczas tych dziewięciu niezwykłych miesięcy każda przyszła mama przygotowuje się fizycznie i psychicznie do narodzin dziecka, często stawiając jego dobro ponad swoje. Z tego powodu pojawia się wiele kontrowersji dotyczących tego, jakie zachowania są dla

ciężarnej właściwe, a jakie codzienne czynności są dla niej niewskazane. Z powodu tych wątpliwości, kobiety często świadomie i niepotrzebnie rezygnują z jakichkolwiek zabiegów kosmetycznych. Podejście to jest niewłaściwe i często skutkuje nieodwracalnymi konsekwencjami w wyglądzie kobiety, przez co ciąża może być błędnie kojarzona z poświęceniem swojego ciała na rzecz dziecka.

Fakty

Podczas ciąży ciało i organizm kobiety ulega szeregom adaptacyjnych zmian fizjologicznych, mających na celu przygotowanie miejsca i umożliwienie prawidłowego rozwijania się płodu w łonie matki. Zmiany te, mimo iż całkowicie normalne, mogą powodować inne - patologiczne - między innymi w zakresie wyglądu ciała ciężarnej.

Prawidłowa pielęgnacja skóry w okresie ciąży powinna być kluczowym punktem codziennych rytuałów higienicznych. Zwiększoną uwagę należy przede wszystkim zwrócić na skórę ciała w okolicy brzusznej, której znaczne i szybkie rozciąganie może skutkować poważnymi i trwałymi defektami estetycznymi. Prawidłowe nawodnienie, odżywienie skóry i wzmocnienie włókien kolagenowych zapewni elastyczność i jędrność skóry, która nie tylko będzie się łatwo rozciągać, ale także po porodzie szybko wróci do pierwotnego wyglądu. Dodatkowo prawidłowa pielęgnacja skóry w trakcie ciąży ma na celu zapobieganie powstawaniu patologicznych zmian skórnych spowodowanych, typowymi dla tego okresu, dużymi wahaniami hormonalnymi (Roszkowski, 1981: s. 351; Keller, 1995: s. 111; Bandet i in., 1990: s. 303; Rokowska-Waluch i in., 2009).

Kosmetyki

Aby wykonywane codziennie zabiegi kosmetyczne były bezpieczne, należy przede wszystkim poświęcić uwagę kosmetykom stosowanym na skórę, włosy i paznokcie, tak by składniki w nich zawarte nie zagrażały matce ani rozwijającemu się dziecku. Stopień wchłaniania substancji aktywnych z kosmetyków aplikowanych na skórę i jej przydatki jest różny i zależy nie tylko od budowy chemicznej związku, ale także od przepuszczalności i nawodnienia skóry, które podczas ciąży są zwiększone. Składniki mogą penetrować skórę i wnikać w głąb, aż do naczyń krwionośnych, skąd transportowane są po całym organizmie. Właśnie z tego powodu należy zwrócić zwiększoną uwagę na skład chemiczny preparatu i mieć absolutną pewność, że żaden ze składników receptury kosmetycznej nie wywoła skutków ubocznych, szkodliwych dla dziecka.

Główne restrykcje dotyczące zawartości kosmetyków dla kobiet w ciąży są jednak spowodowane nadmierną wrażliwością skóry w tym okresie i wysokim ryzykiem powstania alergii, czyli procesów zapalnych. Składnikami, które najczęściej wywołują takie reakcje, są przede wszystkim substancje konserwujące, zapachowe oraz barwniki. Dodatkowo, podczas ciąży należy unikać zbyt dużych stężeń naturalnych wyciągów roślinnych, które silnie oddziałują na skórę i często wywołują reakcje nadwrażliwości. Całkowicie zakazane są natomiast olejki eteryczne, które cechują się łatwym przenikaniem do krwioobiegu, przez co bez problemu docierają do łożyska i płodu.

W związku z wątpliwościami ciężarnych, na temat tego jakie kosmetyki mogą stosować, rynek drogeryjny oferuje coraz większy zakres preparatów przeznaczonych specjalnie dla nich. Kosmetyki te mają proste receptury, pozbawione potencjalnie szkodliwych składników, są bezbarwne i bezzapachowe oraz mają w składzie najdelikatniejsze konserwanty. Są to przede wszystkim żele myjące, kremy i balsamy do ciała - nawilżające, natłuszczające, odżywcze i zapobiegające powstawaniu rozstępów (Juszkiewicz-Borowiec i Chodorowska, 2011; Legan, 2009; Zuralska-Lazar, 2013a; Zuralska-Lazar, 2013b; *Będę mamą*, 2014).

Zabiegi kosmetyczne

Istotnym elementem pielęgnacji skóry w trakcie ciąży jest także profesjonalna opieka kosmetyczna. Ciężarne mogą korzystać z usług gabinetów kosmetycznych czy SPA tak, jak dotychczas. Miejsca takie nie muszą jednak oferować specjalnych zabiegów dla przyszłych mam, wystarczy jedynie racjonalne podejście kosmetyka oraz samej zainteresowanej.

Zabiegami bezpiecznymi dla kobiet spodziewających się dziecka są na pewno zabiegi nazywane „podstawowymi” czyli manicure, pedicure, czy regulacja i henna brwi oraz rzęs. Można także bez problemu wykonywać proste zabiegi na twarz obejmujące peeling i maseczkę, pod warunkiem przeanalizowania składników pod kątem szkodliwości w ciąży. To samo tyczy się zabiegów na ciało, czyli peelingu oraz odżywczej maski, dopuszczalny tu jest też delikatny masaż relaksacyjny w bezpiecznej pozycji ułożeniowej na boku.

Zabiegami, z których powinno się zrezygnować na czas ciąży i karmienia piersią, są zabiegi bardziej inwazyjne - z użyciem mocniejszych substancji chemicznych takich jak np. kwasy, oraz oczywiście zabiegi aparaturowe z wykorzystaniem różnego

rodzaju energii fizycznej, czyli między innymi prądu galwanicznego, ultradźwięków wysokiej częstotliwości czy naświetlań z zakresu podczerwieni czy ultrafioletu.

Pamiętając o tych nielicznych ograniczeniach, podczas ciąży można z powodzeniem korzystać z usług gabinetów kosmetycznych. Profesjonalna opieka kosmetyczna powinna efektywnie wspomagać pielęgnację domową i w ten sposób nie tylko zapobiegać powstaniu nieprzyjemnych „efektów ubocznych” ciąży, ale także zapewnić przyszłej mamie relaks i komfort psychiczny, a następnie ułatwić szybki powrót do formy przed ciążą.

Mity

Podczas pierwszej wizyty u lekarza i stwierdzenia ciąży, kobiety dostają zalecenia dotyczące postępowania w ciągu następnego miesiąca życia. Są to daty kolejnych wizyt, badań okresowych, zasady diety i suplementacji. Jednak lekarze nie rozdają ciężarnym list czynności oraz zachowań wskazanych i zakazanych. Z tego powodu kobiety mające różnego rodzaju wątpliwości, najczęściej zwracają się o pomoc do swoich sióstr, mam, babć i przyjaciółek, które doświadczenie ciąży mają już za sobą. Przyszłe mamy w tym momencie otrzymują szereg „dobrych rad”, co można oraz czego nie można robić w trakcie ciąży. Niestety niezwykle często spotykamy się z sytuacją powtarzania stwierdzeń kompletnie błędnych, mających korzenie w czasach bardzo odległych i wynikających z niedostatecznej wiedzy. Z zakresu pielęgnacji kosmetycznej najczęściej powtarzaniemitami są poglądy, iż w ciąży nie należy farbować włosów, malować paznokci, stosować peelingów i balsamów, korzystać z masażu, usuwać owłosienia z ciała, czy nawet zażywać kąpieli w wannie.

Badanie świadomości kobiet

Badanie, przeprowadzone w 2014 roku na terenie bydgoskich przychodni ginekologiczno - położniczych, wykazało, iż kobiety bardzo często bezzasadnie obawiają się zwykłych czynności pielęgnacyjnych i na czas ciąży z nich rezygnują. W sondażu wzięło udział 180 kobiet w ciąży. Panie miały samodzielnie wymienić zabiegi, uznane według nich za niebezpieczne. Duża część ankietowanych poprawnie jako niebezpieczne opisywała inwazyjne zabiegi kosmetyczne. Pojawiające się błędne odpowiedzi były jednak nie tylko zaskakujące, ale także powtarzane przez większą liczbę kobiet.

Błędnie wymieniane były przede wszystkim, omówione już wcześniej, profesjonalne zabiegi kosmetyczne takie jak masaże (16%), peelingi (11,9%) i zabiegi

na ciało (9,3%). Równie często pojawiały się odpowiedzi takie jak: malowanie i przedłużanie paznokci, farbowanie włosów, oraz farbowanie i przedłużanie rzęs. Wymieniane jednak były też elementy codziennej pielęgnacji domowej, takie, jak depilacja, kąpiel w wannie czy jacuzzi, oraz odpowiedzi ogólne stwierdzające, iż nie wolno stosować preparatów „zawierających związki chemiczne”.

Badanie potwierdziło tezę, iż większość kobiet nie posiada wystarczającej wiedzy dotyczącej pielęgnacji skóry w czasie ciąży. Wymienione powyżej zabiegi są zdecydowanie bezpieczne i ciężarne mogą z nich korzystać bez obaw, wymagana jest jedynie doza rozsądku i odpowiednie odstępy czasowe pomiędzy zabiegami. Przykładowo, w przypadku farbowania włosów oraz przedłużania rzęs i paznokci - substancje stosowane podczas tych zabiegów (utleniacz, nośnik pigmentu - amoniak, klej do rzęs, żel i akryl) mogą być szkodliwe jedynie w momencie zbyt częstego z nimi kontaktu lub zbyt mocnych użytych stężeń.

Podsumowanie

Pielęgnacja skóry jest bardzo ważnym elementem codziennych rytuałów higienicznych każdej kobiety. Także w trakcie ciąży, niezwykle istotnym jest, aby nie zaprzestać swoich zwyczajów pielęgnacyjnych, a jedynie ze względu na wyjątkową wrażliwość w tym okresie, odpowiednio dostosować rodzaj zabiegów i wykorzystywanych preparatów. Dzisiejsze firmy kosmetyczne i farmaceutyczne proponują wiele kosmetyków przeznaczonych specjalnie dla przyszłych mam, których składy są bezpieczne dla rozwijającego się płodu. Nie należy jednak popadać w skrajności i z powodu nadmiernej obawy o zdrowie dziecka oraz swoje własne rezygnować z innych zabiegów, zarówno domowych jak i profesjonalnych, tylko dla tego, iż nie są to kosmetyki z drogerijnej półki dla ciężarnych. Wiele z powszechnie znanych i przekazywanych następnym pokoleniom „reguł” dotyczących postępowania w czasie oczekiwania na potomka jest błędnych i nieopartych racjonalnymi faktami. Najważniejszym jest, aby przyszła mama z dobrodziejstw nowoczesnej kosmetologii i farmakologii korzystała rozsądnie i z umiarem, a samej ciąży nie traktowała jako choroby.

Bibliografia

Będę mamą (2014), Art of Beauty. Dostępny pod adresem: <http://artofbeauty.com.pl/kosmetyka/artukul/bede-mama>, [dostęp 05.02.2015].

- Bandet J., Claude R., Hus A. (1990), *Choroby niepołożnicze u ciężarnych*, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa.
- Juszkiewicz - Borowiec M., Chodorowska G. (2011), *Bezpieczeństwo stosowania kosmetyków w ciąży*, Standardy Medyczne, nr 6, s. 921-925.
- Keller L. (1995), *Gimnastyka dla kobiet w ciąży*, Wydawnictwo Interart, Warszawa.
- Legan A. (2009), *Dziewięć miesięcy próby - jak dbać o ciało w czasie ciąży*, Medycyna Estetyczna i Anti-aging, nr 1, s. 16-19.
- Rokowska - Waluch A., Kałużyńska K., Chojnicki M. i in. (2009). *Wpływ zmian hormonalnych zachodzących w organizmie kobiety na stan skóry*, Przegląd Dermatologiczny, nr 3, s. 205-210.
- Roszkowski I. (1981). *Zdrowie kobiety*, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa.
- Zuralska-Lazar A. (2013a). *Problemy młodej mamy - niwelowanie rozstępów - część I*, Beauty Forum, nr 1-2, s. 20-23.
- Zuralska-Lazar A. (2013b). *Problemy młodej mamy - niwelowanie rozstępów - część II*, Beauty Forum, nr 3, s. 17-19.