



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 минул 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 вас
вашем
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
к , на ме
дицинском
языке
носящие
название
стрии
. К
сожалению
,
подобная
проблема
затрагивает
около
96%
всех
беременных
женщин
.
Поэтому
не
отчаивайтесь
—
вы
далеко
не
одинок
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 полосы — 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

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

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 особенно 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
—

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

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 растяжению

— 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 кожи 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

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

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
творога

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

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

Разумеется,
,
будущая
мама
ни
в
коем
случае

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

не
должна
сидеться
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 эффективных способов предотвратить

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

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

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

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

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

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

кожу
в
нижней
части
живота
, над
лобком
. Это с
высокой
долей
вероятности
может
спровоцировать
начало
схваток
—
на
маленьких
сроках
это
крайне
опасно
.
Ни
в
кчем
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 сохранить
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 правила
:

- 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

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

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!