

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΔΕΡΜΑΤΟΣ – ΝΥΧΙΩΝ – ΜΑΛΛΙΩΝ ΣΤΗΝ ΚΥΗΣΗ

Η κύηση ευνοεί την τριχόπτωση ή αντιθέτως ενδυναμώνει τα μαλλιά της εγκύου?

Ο αυξημένος μεταβολισμός στην κύηση και η αυξημένη μικροκυκλοφορία στο τριχωτό της κεφαλής, πιθανά συμβάλλει στο να μεγαλώνουν τα μαλλιά πιο γρήγορα στη διάρκεια της κύησης, ενώ μειώνεται η τριχόπτωση. Συνεπώς τα μαλλιά δείχνουν πιο λαμπερά και πιο πυκνά από ό,τι συνήθως. Όμως μερικές έγκυες αποκτούν μαλλιά λιπαρά ή ξηρά και άτονα (: ευτυχώς οι αλλαγές αυτές είναι προσωρινές)

Η βαφή των μαλλιών επιτρέπεται στην κύηση?

Δεν υπάρχουν ενδείξεις ότι οι βαφές των μαλλιών θέτουν σε κίνδυνο το έμβρυο. Εντούτοις καλό θα είναι να αποφεύγονται οι βαφές στο 1^ο τρίμηνο της κύησης και στη συνέχεια να χρησιμοποιούνται προϊόντα φυτικής προέλευσης. Στην περίοδο της εγκυμοσύνης το δέρμα γίνεται αρκετά πιο ευαίσθητο, με αποτέλεσμα η εμφάνιση αλλεργιών στο τριχωτό της κεφαλής να είναι πιο συχνές. Με τη λύση της ανταύγειας στα μαλλιά, η βαφή δε έρχεται σε άμεση επαφή με το δέρμα της κεφαλής και συνεπώς είναι μειωμένος ο κίνδυνος από τα χημικά της βαφής. Σε καμία περίπτωση η βαφή δεν πρέπει να μένει περισσότερο από 1 ώρα στο τριχωτό της κεφαλής

Είναι επικίνδυνες οι θεραπείες αποτρίχωσης με laser στη διάρκεια της εγκυμοσύνης?

Δεν υπάρχουν μελέτες που να αποδεικνύουν ότι η αποτρίχωση με laser είναι επικίνδυνη στην κύηση. Όμως καλό είναι να προτιμήσετε άλλους τρόπους αποτρίχωσης.

Στη διάρκεια της κύησης συνήθως αυξάνεται η τριχοφυΐα. Όσο μεγαλώνει η κοιλιά, τόσο πιο δύσκολη γίνεται η αποτρίχωση σε μέρη του σώματος που δεν βλέπει η έγκυος. Στην προκειμένη περίπτωση αναθέτουμε τη διαδικασία αυτή σε ινστιτούτο αισθητικής.

Καλό είναι να αποφεύγεται η αποτρίχωση με κερί στην περιοχή της κοιλιάς. Επίσης αποτριχωτικές κρέμες με έντονη μυρωδιά που μπορεί να προκαλέσουν ναυτία και ζάλη σκόπιμο είναι να αποφεύγονται (ιδίως στο 1^ο τρίμηνο κύησης).

Η αποτρίχωση με ξυραφάκι πρέπει να γίνεται με προσοχή όσο μεγαλώνει η κοιλιά της εγκύου, γιατί μπορεί να μην βλέπει όλα τα σημεία των ποδιών της και συνεπώς υπάρχει ο κίνδυνος απρόσμενου κοψίματος

Μπορώ να κάνω solarium στη διάρκεια της κύησης?

Καλό θα είναι να αποφευχθεί, καθώς η άμεση επαφή ακτινοβολίας στο δέρμα της εγκύου μπορεί να αποδειχτεί επικίνδυνη

Μπορώ να κάνω ηλιοθεραπεία στη διάρκεια της κύησης?

Σκόπιμο είναι να αποφεύγεται γιατί το δέρμα της εγκύου είναι πιο ευαίσθητο και επιρρεπές σε ηλιακές βλάβες (ελιές, πανάδες, σημάδια). Συγχρόνως ο κίνδυνος της αφυδάτωσης είναι επικίνδυνος για την κύηση

Στην κύηση επιτρέπεται ο καθημερινός καθαρισμός του προσώπου?

Ο καθημερινός καθαρισμός του προσώπου δεν ενέχει κάποιο κίνδυνο για το έμβρυο. Αντιθέτως η καθημερινή περιποίηση του προσώπου με γαλάκτωμα και λοσιόν είναι απαραίτητη. Το γαλάκτωμα και η λοσιόν πρέπει να είναι ήπιας μορφής (καθώς το δέρμα στην κύηση είναι ευαίσθητο)

Μετά το καθημερινό ντους επιτρέπεται η χρήση ενυδατικής κρέμας στην κοιλιά και το στήθος?

Κυκλοφορούν στο εμπόριο ενυδατικές κρέμες που προορίζονται για χρήση στη διάρκεια της κύησης

Επιτρέπεται το μανικιούρ και πεντικιούρ στην κύηση?

Είναι πιθανό οι έντονες μυρωδιές του ασετόν και του μανό να προκαλέσουν ναυτία και ζάλη, ιδίως στο 1^ο τρίμηνο της κύησης που συχνά συνοδεύεται από υπερέμεση κύησης. Εντούτοις αυτή καθ'αυτή η διαδικασία του μανικιού-πεντικιούρ δεν έχει συσχετιστεί με κάποια επιπλοκή στην κύηση. Καλό θα είναι τη διαδικασία αυτή να την αναθέσουμε σε κάποιο επαγγελματία υγείας που σέβεται όλους τους κανόνες υγιεινής

Μπορώ να χρησιμοποιήσω σάουνα στη διάρκεια της κύησης?

Καλό είναι να αποφύγουμε τη χρήση της, καθώς η σάουνα αποτελεί περιοχή ανάπτυξης μυκήτων (μυκητίαση δέρματος), ενώ η πολύ υψηλή θερμοκρασία μπορεί να έχει αρνητική επίδραση στο έμβρυο