

**Každá žena má v sobě prázdné místo, které objeví až v tu chvíli,
kdy se stane matkou.**

KŮŽE A PLEŤ V TĚHOTENSTVÍ

GRAVIDITA = Gravis (lat. těžký)



Obr. 1



Obr. 2

*Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Hana Sladká.
Dostupné z Metodického portálu www.rvp.cz; ISSN 1802-4785.
Provozuje Národní pedagogický institut České republiky (NPI ČR).*

ZMĚNY NA PLETI

- pigmentové skvrny na spáncích, horním rtu a čele
- pokožka se zvýšeně mastí, nebo je příliš suchá
- kvůli zvýšené hladině estrogenerů a progesteronu vznikají často rozsáhlejší projevy akné, zvětšené póry, rozšířené cévky, přesušená místa
- tmavé skvrny, kterým se říká melasma

HORMONÁLNÍ ZMĚNY

- urychluje a zvyšuje se ukládání tukové tkáně na stehnech a hýždích, zvětšuje se tělesná hmotnost
- nadbytek hormonů způsobuje snížení pružnosti kůže (elastických a kolagenních vláken)
- zvětšují se prsní žlázy, prsa jsou citlivá na dotyk, zvětšená, napnutá, připravují se na kojení. Nutné je provádět lehké masáže vitaminovými oleji směrem k prsní bradavce



Obr. 3

Obr. 4



SPECIFICKÉ CHOROBY

- lupénka, vysoký krevní tlak, těhotenská cukrovka
- křečové žíly a otoky nohou

(prevence – kompresivní punčochy, elevace končetin, polohování na levém boku s vyloučením dlouhého sezení nebo stání)

- hyperpigmentace
- změny růstu vlasů a nehtů

vlivem působení estrogenů dochází ke stimulaci růstu vlasů ve smyslu prodloužení anagenní fáze

PÉČE O KŮŽI

- lehký gelový peeling na tělo
- prevence strií (poštipová masáž palec–ukazováček) na predilekčních místech – hýždích, bocích a stehnech
- přípravky s mořskými řasami, trnkovým a mandlovým olejem, eucerinem, kyselinou karbolovou, krémy s vitamínem E, rostlinnými oleji, kolagenem, elastinem (obsahují kyselinu hyaluronovou, aplikuje se od 3. měsíce před porodem do 3. měsíce po porodu), čisté nesolené vepřové sádlo
- masáž teplejší a studenou vodou na břicho (podporuje střevní činnost)

KONTRAINDIKACE KOSMETICKÉHO OŠETŘENÍ

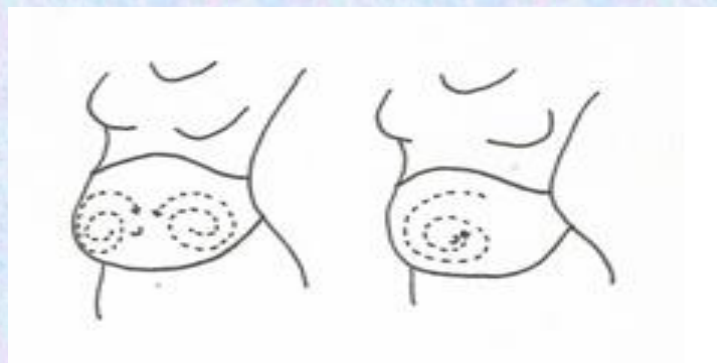
- masáž obličeje (bez tlaku, spíše hlazení)
- aplikace hydratačních masek, použití přípravků s SPF
- pleť nenapařujeme, neprovádíme peeling přístroji, vyhneme se teplým zábalům
- neprovádíme ošetření galvanickou žehličkou ani ultrazvukem, u epilace dolních končetin zvážíme možná rizika, chemický peeling

MASÁŽ BŘICHA – POSTUP

Obr. 5



Obr. 6



jemná poštipovací masáž, která uvolní tkáň:

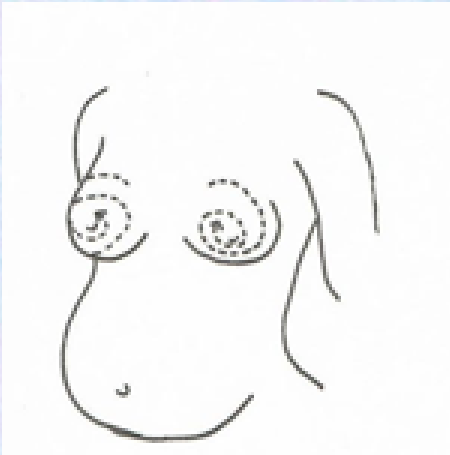
- uchopte opatrně část pokožky mezi palec a ukazováček a natáhněte ji opatrně směrem nahoru, popřípadě rolujte pokožku lehce mezi prsty
- krátce podržte, uvolněte, naneste přípravek
- postupujte kruhovými pohyby a postupně namasírujte celou oblast břicha

olej se pouze jemně rozetře:

- ved'te koncečky prstů ze stran nebo zespoda v kruhovitých pohybech
- břicho můžete navíc masírovat suchou žínkou nebo měkkým kartáčkem

MASÁŽ TĚLA – POSTUP

Obr. 7



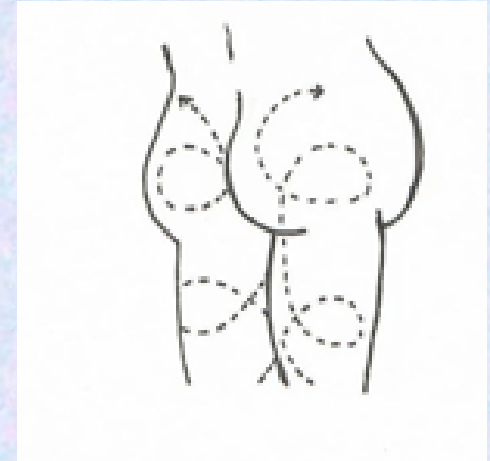
- masážní olej rozetřete kruhovými pohyby spirálovitě od vnější strany ke středu prsou
- vynechte oblast bradavek

Obr. 8



- nezapomínejte na své boky, hýždě nebo stehna, studená sprcha podporuje prokrvení pokožky
- po porodu podporují masáže návrat tkáně do původního stavu

Obr. 9



ANO

- **kosmetika s obsahem glycerinu, kyseliny glykolové, mléčné, azelainové a hyaluronové**
- **přírodní másla (bambucké, kakaové)**
- **přírodní oleje, nejlépe lisované zastudena (olivový, avokádový, arganový, trnkový, ...)**
- **specializované přípravky na strie, opalovací krémy s vysokým SPF**

NE

- ~~kosmetika s obsahem vitamínu A, retinolu (forma vitamínu A), kyseliny salicylové~~
- ~~přírodní péče s obsahem sóji~~
- ~~tělové krémy se zpevňujícími účinky a proticelulitidě~~
- ~~aromatické éterické oleje (koriandr, bergamot, rozmarýn, šalvěj, ...)~~
- ~~deodoranty a laky na vlasy s ftaláty a s obsahem hliníku~~
- ~~laky a odlakovače s obsahem formaldehydu a toluenu~~

ZDROJE OBRÁZKŮ

- Obr. 1 Marjonhorn. Pixabay.com: [online]. [cit. 2022-03-09]. Dostupný pod licencí Public Domain na WWW: <<https://pixabay.com/photos/pregnant-maternity-mother-6189040/>>.
- Obr. 2 CHOI, Suhyeon. Unsplash.com: [online]. 2017-05-04 [cit. 2022-03-09]. Dostupný pod licencí Unsplash.com na WWW: <<https://unsplash.com/photos/NIZeg731LxM>>.
- Obr. 3 PublicDomainPictures. Pixabay.com: [online]. [cit. 2022-03-09]. Dostupný pod licencí Public Domain na WWW: <https://pixabay.com/photos/awaiting-baby-belly-blue-boy-18886/>
- Obr. 4 QUESADA, Isaac. Unsplash.com: [online]. 2020-06-03 [cit. 2022-03-09]. Dostupný pod licencí Unsplash.com na WWW: <<https://unsplash.com/photos/dZYI4ga2eUA>>.
- Obr. 5–9 vlastní archiv
- Obr. 10 OpenClipart-Vectors. Pixabay.com: [online]. [cit. 2022-03-09]. Dostupný pod licencí Public Domain na WWW: <<https://pixabay.com/vectors/baby-bird-delivery-female-girl-1299514/>>.
- Obr. 11 vlastní archiv

ZDROJE

- MUDr. Karolína Kykalová
- <https://www.hipp.cz/tehotenstvi/pruvodce/tehotna-krasna/>
- <https://www.maminka.cz/clanek/telo-jako-dukaz/?mobiredir=0>

Děkuji za pozornost 😊



Obr. 10



Obr. 11