

Podczas ciąży, pod wpływem kortyzolu (hormonu produkowanego przez korę nadnerczy) w skórze osłabiają się włókna kolagenu i elastyny. W wyniku tego mogą wystąpić na powiększającym się brzuchu, piersiach, udach i pośladkach rozstępy. W powstawaniu ich duże znaczenie mają predyspozycje genetyczne, ale również ważna jest właściwa dieta, aktywność fizyczna i pielęgnacja skóry.

Gimnastyka dla kobiet w ciąży opiera się między innymi na elementach yogi, pilatesu, fitnessu i rozciągania. Ćwiczenia fizyczne zwiększają przepływ krwi przez co więcej tlenu dociera do komórek mięśni i skóry. Zajęcia takie wpływają na samopoczucie fizyczne przyszłej mamy (pomagają w dobrej kondycji donosić ciążę) jak również bardzo poprawiają jędrność skóry (zmniejszając predyspozycje do rozstępów). Zaleca się taką gimnastykę w formie zajęć zorganizowanych z programem specjalnie przygotowanym dla kobiet w ciąży. Obok aktywności fizycznej zaleca się ciężarnym wcieranie w wyżej wymienione miejsca specjalnych kremów i oliwek .

Po porodzie wielkość brzucha zależy w dużej mierze od tempa zwijania macicy (pod koniec ciąży ma ona wielkość arbuza, a musi wrócić do wielkości gruszki). Karmienie piersią przyspiesza ten proces. W organizmie wytwarza się wtedy oksytocyna, która powoduje skurcze macicy, a te, jej zwijanie. Niestety proces zwijania macicy nie jest równoznaczny z kondycją skóry na brzuchu. Zazwyczaj mamy odczucie jakby było jej zbyt dużo. Na samym początku połogu można nosić obcisłającą bieliznę, która wspomogę zwijanie macicy. Bardzo korzystny jest ruch. Dlatego już pierwszego dnia można wstawać (jeśli nie ma przeciwwskazań), a kiedy minie okres najsilniejszych dolegliwości, przychodzi czas na pierwsze ćwiczenia (przykłady na końcu tekstu). Warto oprócz ruchu wprowadzić masaże brzucha, pośladków i nóg. Stosujemy do tego (jeśli karmimy piersią) kremy i oliwki dla kobiet w ciąży. Polecam zwykłą oliwkę z dodatkiem olejku lawendowego (20 kropli) i rozmarynowego (20 kropli).

Jeśli nie karmimy piersią można wykonywać masaże preparatami z dodatkiem kofeiny. Polecam pilling na oliwkę z dodatkiem średnio zmielonej kawy.

Po porodzie (dla kobiet karmiących piersią) dużym problemem są piersi. Biust jest większy i cięższy (mogą pojawić się również rozstępy). Aby zbyt go nie obciążać trzeba kupić dobry biustonosz do karmienia, którego nie zdejmujemy również na noc. Gdy pojawią się rozstępy można delikatnie masować piersi omijając brodawki oliwką z 20-ma kroplami olejku lawendowego, 10-cioma kroplami olejku neroli i 50 ml olejku z jojoby.

Jeśli odstawiamy dziecko od piersi na pewno zaobserwujesz zwiotczenie skóry na piersiach – konieczne są wówczas ćwiczenia (przykłady poniżej).

Na brzuch (po porodzie)

1) połóż się na plecach

nogi proste , ręce na karku-podnoszenie na 1-2 głowy z barkami
na 3-4 opuszczamy

powtarzamy 20 razy

2) pozycja j.w.

nogi zgięte, ręce na karku-podnoszenie na 1-2 głowy z barkami
na 3-4 opuszczamy

powtarzamy 20 razy

- 3) leżenie na plecach nogi uniesione do pozycji jakbyś siedziała na krześle
- podnoszenie na 1-2 głowy z barkami
na 3-4 opuszczamy

powtarzamy po 10 razy na stronę

- 4) leżenie na plecach nogi uniesione do pozycji krzeselka
przenoszenie nóg na boki- barki przyklejone do podłogi

- 5) leżenie na plecach nogi uniesione do pozycji krzeselka
-opuszczanie nóg na zmianę

powtarzamy po 10 razy na każdą z nóg.

Na biust (w czasie ciąży i po porodzie)

- 1) siedząc lub stojąc –ręce zgięte w łokciach złożone dłonie na wysokości piersi-
naciskanie dłoni licząc do trzech-na cztery rozluźnienie

powtarzamy 20 razy

- 2) siedząc lub stojąc –pewny chwyt dłońmi na wysokości przedramion- gwałtowne ruchy
na zew/wew. do odczucia napięcia pod pachami

- 3)klęk podparty, dłonie skierowane do środka, kolana cofnięte. Stopy uniesione-
skrzyżowane – pilnując aby nie wystawały biodra-na 1-2 zginając łokcie opuszczanie
głowy do podłogi, na 3-4 powrót.

Na pośladki (w czasie ciąży i po porodzie)

- 1) leżenie na plecach, kolana zgięte-unoszenie bioder na 1-2 w górze mocno spinamy
pośladki na 3-4 powrót

powtarzamy 20 razy

- 2) tak jak wyżej tyle, że pomiędzy kolanami ściskamy np. małą poduszkę/piłkę
powtarzamy 20 razy

- 3)leżenie na boku kolana zgięte-unoszenie na 1-2 nogi zew do góry na 3-4 powrót
powtarzamy 20 razy