**Красота и здоровье будущей мамы.**

Рождение ребенка – важное и очень радостное событие в жизни женщины. Но случается, что после родов собственное отражение в зеркале существенно омрачает счастье материнства. Этому есть объяснение: для женщины беременность – это колоссальное испытание, своего рода экзамен, во время которого организм выдерживает огромную нагрузку. И ее последствия далеко не всегда благотворно сказываются на внешности.

**Риск**

Общеизвестно, что после родов под угрозой могут оказаться многие важные составляющие женской красоты. Нередко меняется – и не в лучшую сторону фигура, появляются лишние килограммы, ухудшается форма груди, прядями выпадают волосы, ломаются ногти, крошатся зубы, портится кожа, появляются растяжки. Какие же причины лежат в основе тех или иных проблем?

Попробуем разобраться в этом.Во время беременности в организме женщины происходят серьезные изменения.

Гормональный фон, да и весь организм, подвергается мощнейшей встряске: вначале из обычного состояния он настраивается на беременность, затем из беременности на роды и кормление ребенка, а далее идет перестройка организма в привычный режим.

Каждое из этих состояний характеризуется своими особенностями. Многое здесь зависит от способностей организма к адаптации, то есть возможности быстро и без ущерба для себя переходить с одного режима работы на другой, а также от состояния гормональной сферы.

К тому же во время беременности велика вероятность возникновения отеков. Причины их могут быть разными – это и токсикозы беременности, нарушение кровотока и лимфотока. На фоне токсикозов могут развиваться аллергии, покраснения, повышается чувствительность кожи.

Но если все эти неприятности бесследно исчезают после ряда процедур, то растяжки (стрии) представляют собой более серьезную проблему. Возникают они как следствие интенсивного набора веса. При этом кожа растягивается, нарушается целостность соединительной ткани, образуются микроразрывы, которые внешне проявляются как небольшие красные или розовые «рубцы», со временем теряющие первоначальную окраску и приобретающие вид белых полос. С помощью методов эстетической медицины растяжки можно сделать почти незаметными, но, к сожалению, полностью избавиться от них не удастся. Поэтому принципиально важно не допускать кожу до такого состояния.

Итак, мы выяснили природу основных проблем, из-за которых наши внешность и фигура могут пострадать, и знаем, какие риски нас ожидают. Как их предотвратить? Оказывается, многих проблем можно избежать, если принять превентивные меры.

**Правила движения**

Известно: приход энергии в организм должен компенсироваться ее расходом. В период беременности физическая активность необходима.

Адекватные физические нагрузки – очень эффективный инструмент, позволяющий поддерживать тело в идеальном состоянии. Они не только укрепляют мышечный каркас, но и способствуют улучшению циркуляции жидкости в организме, в результате чего снижается отечность. Кроме того, физические нагрузки во время беременности – отличная профилактика заболеваний, в частности, варикозного расширения вен.

Но наиболее значительные резервы сохранения фигуры и внешности мы сможем найти, воспользовавшись методами современной эстетической медицины.

**Гимнастика для кожи**

Нарушение минерального обмена в организме не может затронуть только его отдельные участки. Поэтому от дефицита микроэлементов страдают не только зубы или ногти, - страдает весь организм. В том числе и кожа.

Пожалуй, это самый «больной» вопрос из тех, что возникает у беременных женщин. Сухая кожа, нездоровый цвет лица с «расплывшимися» чертами, отеки, растяжки, - все это может существенно омрачить нашу жизнь после родов.

К счастью, среди методов эстетической медицины есть методика, которой можно воспользоваться во время беременности – и на этой стадии решить очень многие проблемы: провести профилактику растяжек, устранить отеки, приобрести здоровый цвет лица и гладкую, бархатную кожу. Я говорю о методике вакуумного массажа. Она достаточно известна, правда, у многих женщин словосочетание «вакуумный массаж» ассоциируется с традиционными «банками», которыми еще в детстве нас лечили от простуды. Некоторые и сегодня используют банки в косметических целях, однако дозировать такой «массаж» чрезвычайно сложно, в результате могут появиться сильные гематомы, а в дальнейшем в ряде случаев развивается проблемы с кровеносными сосудами.

Современные аппаратные вакуумные массажи работают на принципиально ином уровне и в нескольких направлениях, в частности, улучшая работу кровеносной и лимфатической систем.

Наша кожа пронизана мелкими кровеносными сосудами - капиллярами. Чем моложе кожа, тем гуще капиллярная сеть, и значит, тем лучше питание кожи – ведь именно через кровь в ткани поступают все необходимые вещества. Кровеносную систему образно можно представить в виде ирригационной, то есть оросительной сети каналов - крупных, более мелких и совсем узких. Когда система работает хорошо, то есть воды достаточно для орошения почвы – все вокруг начинает расцветать. Но если каналы иссякают, увядает и жизнь. То же самое происходит и с нашей кожей. С возрастом капилляры начинают ссыхаться, на отдельных участках кожи наступает «засуха». И здесь на помощь приходит вакуумный массаж, который оживляет капиллярную сеть, «вытягивая» кровь к поверхности. В медицине это называется улучшение микроциркуляции крови в тканях. Причем такой массаж позволяет проводить работу дозированно – в зависимости от особенностей кровеносной системы каждого конкретного организма.

В результате увядшая было кожа начинает «расцветать». Улучшается ее питание – она становится гладкой, свежей, значительно повышается ее эластичность, что позволяет предотвратить появление растяжек.

О том, что с возрастом ухудшается проходимость кровеносных сосудов и о последствиях, которые может повлечь этот процесс, часто говорится в популярной медицинской литературе. Однако, очень мало сведений о том, что точно так же страдают и лимфатические сосуды. А ведь последствия могут оказаться достаточно серьезными: нарушается адекватность оттока лимфы от органов и тканей, из-за чего в них, в свою очередь, задерживаются шлаки – конечные продукты обмена веществ. Для беременной женщины, организм которой должен выводить не только собственные продукты жизнедеятельности, но и продукты жизнедеятельности плода, вопрос нормальной работы лимфатической системы особенно важен.

Каждый из нас хотя бы раз в жизни сталкивался с такой неприятной ситуацией, как засор в трубах. Вспомним, что мы предпринимали в этом случае? Правильно! Брали в руки вантус, и делали несколько интенсивных движений, после чего застоявшаяся вода устремлялась в трубу, и проблема была решена. Лимфодренаж с помощью вакуумного массажа очень похож на ликвидацию обычного засора. Поскольку лимфатические сосуды и узлы расположены очень близко к поверхности кожи, мы воздействуем на них с помощью вакуума, и тем самым «прочищаем» их. Таким образом циркуляция лимфы в организме значительно улучшается, соответственно, быстрее выводятся шлаки, а отеки – беда многих беременных женщин – уходят на глазах.

Правильное использование такого массажа позволяет достичь значительных улучшений состояния кожи – уходит сухость, изменяется цвет лица… Никакими аппликационными средствами таких результатов не добиться. Но есть и еще один существенный момент. У каждой аппаратной методики помимо местного воздействия, существует и общее воздействие на организм. Вакуумный массаж обладает прекрасным седативным – то есть успокаивающим, снимающим стресс, эффектом. После процедур значительно улучшается сон, и утром мы встаем с прекрасным настроением.

**О мануальном массаже**

В дополнение к вакуумному массажу можно проводить массажи вручную (т.н. мануальные массажи).

Будучи правильно выполненной, эта процедура столь же эффективна для беременной женщины, сколь и безопасна. К тому же массаж не только благотворно влияет на состояние кожи, улучшает кровообращение и лимфоток, но и обладает хорошим релаксационным действием.

Теперь мы знаем, какие основные превентивные меры можно принять во время беременности для того, чтобы после родов красота пострадала как можно меньше, и имеем представление о тех профилактических мерах, которые помогут решить эту задачу. Должна сказать, что будущие мамы, которые выполняют курс профилактических мероприятий в отношении своего тела, правильно питаются и получают адекватную физическую нагрузку, намного быстрее восстанавливаются после родов, чем те, кто принимает все эти меры уже после рождения ребенка. Так что во время беременности, безусловно, имеет смысл воспользоваться методами эстетической медицины. Другой вопрос, что делать это надо с умом.