

K

Newsweek
POLSKA

KOBIETA

27 (5/2011)

Zawsze w ostatni
poniedziałek
miesiąca

A portrait of Jagoda Rybak, a woman with short dark hair, looking directly at the camera. She is wearing a dark top. The background is a blurred interior setting with warm lighting.

JAGODA
RYBAK
MATKA Z WŁODOWA

CO MOŻE MAMA

Na jakie zabiegi poprawiające urodę może się zdecydować kobieta karmiąca dziecko?

- pytamy eksperta,
dr. medycyny estetycznej
Andrzeja Ignaciuka.

Kiedy ponad rok temu zorganizowaliśmy dla czytelniczek konkurs „Świadome piękno”, dostaliśmy sporo listów od młodych matek. Nie pisały jednak o karmieniu piersią czy problemach z pielęgnacją swoich dzieci. Pisały, że marzą o zabiegach upiększających, bo po porodzie czują się brzydkie i nieatrakcyjne.

Dr Andrzej Ignaciuk, wiceprezes Międzynarodowej Unii Medycyny Estetycznej, pamięta nawet pacjentkę, która już dzień po porodzie dzwoniła z prośbą: - Panie doktorze, chciałabym za kilka dni przyjść, żeby zrobił mi pan zabieg na usta.

- Poradziłem, żeby się uspokoiła, dobrała nowe kosmetyki odpowiednie dla wrażliwej, często podrażnionej po porodzie skóry i zadzwoniła do mnie za parę miesięcy, kiedy przestanie już karmić piersią - opowiada lekarz.

W ostatnich latach wzrosła liczba kobiet, które systematycznie poddają się zabiegom poprawiania urody. Dla nich cięża to dziewięć miesięcy dyskomfortu także dlatego, że nie mogą w tym czasie korzystać z większości z nich.

- W okresie okołoporodowym - tłumaczy dr Ignaciuk - jeśli mamy ochotę zadbać o wygląd, zamiast myśleć o zabiegach laserowych czy ostrykiowaniach, warto zrobić badania nawilżenia skóry, zmierzyć poziom pH i elastyczności oraz dobrać do niej nowe kosmetyki pielęgnacyjne. Wiele kobiet skarży się w tym okresie na rozszerzone naczynka na twarzy, często także na nogach. Warto pomyśleć o serii kosmetyków do cery naczynkowej, a także o dobrym kremie uelastyczniającym skórę, przeciw rozstępom.

Zabiegi dla młodej mamy

Nie ma wielu badań mówiących o szkodliwym wpływie zabiegów medycyny estetycznej na zdrowie dziecka karmionego piersią. Ale wiadomo, że w tym czasie trzeba zachować ostrożność. - Zdrowy rozsądek nakazuje, żeby unikać sytuacji, w której jakiegokolwiek substancje mogłyby się dostać do mleka matki - radzi dr Andrzej Ignaciuk.

Na pewno warto systematycznie nawilżać skórę balsamami i dbać o odpowiednio zrównoważoną dietę. Do polecanych przez kosmetologów zabiegów należą:

▶ pilingi - substancje wchodzące w ich skład nie wchłaniają się, a działają stymulująco na skórę. Dobrym wyborem są pilingi z kwasem migdałowym. Można je robić w domu pod prysznicem albo w gabinecie kosmetycznym

▶ zabieg przy użyciu płytek krwi - polecany dla kobiet mających duże problemy z rozstępami. - Jest to delikatny zabieg stymulujący. Polega na pobraniu krwi od pacjentki, odpowiednim przygotowaniu i wstrzyknięciu w okolice rozstępów - mówi dr Ignaciuk. - W płytkach krwi znajdują się tzw. czynniki wzrostu, które uwalniane działają bodźcowo na komórki. Komórka zaczyna lepiej funkcjonować: wydziela kolagen i elastynę. Zabieg można przeprowadzać raz na miesiąc

▶ masaże - nie ma przeciwwskazań, to dobry sposób na ujędrnienie i uaktywnienie skóry

▶ karboksyterapia - zabieg polegający na wstrzykiwaniu dwutlenku węgla rozszerzającego naczynia i zwiększającego utlenienie tkanki. Zwiększa uwalnianie tlenu z oksyhemoglobiny, skóra lepiej wygląda. Pobudza również tkankę tłuszczową do lepszej przemiany, co powoduje zmniejszenie warstwy tłuszczu. - Ten zabieg moż-



CO NA ROZSTĘPY?

Radzi dr n. med. Ewa Skrzypek-Fakhoury z gabinetu medycyny estetycznej *Supraestetica*, www.supraestetica.pl

Powstają pod wpływem nadmiernego rozciągania skóry i zerwania sieci włókien kolagenowych tworzących jej strukturę. W rezultacie na skórze brzucha i piersi pojawiają się sinoczerwone wrzecionowate pasma, rozmaitej długości i szerokości kilku a czasem kilkunastu milimetrów. Im rozstępów jest więcej, im są wyraźniejsze, tym trudniej liczyć, że usuną je same kosmetyki. Potrzeba rozwiązań medycznych. Z moich doświadczeń wynika, że bardzo skutecznym zabiegiem w leczeniu rozstępów jest mezoterapia. Za pomocą mikronakłuć w głąb skóry wprowadzane są substancje odżywcze, które od środka nawilżają ją i uelastyczniają. Preparaty te są oparte na witaminach, związkach mineralnych, a także kwasie hialuronowym, naturalnie występującym w ciele człowieka. Warto pamiętać, że sprzymierzeńcem w walce z rozstępami jest czas: im są one świeższe, tym bardziej podatne na zabiegi. Dlatego nie opłaca się zwlekać. Jeśli rozstępy są szerokie, dobre efekty daje łączenie mezoterapii z zabiegami złuszczącymi: mikrodermabrazją, pilingami chemicznymi lub laserem.

na powtarzać nawet co tydzień - radzi dr Ignaciuk. - Natomiast jestem absolutnie przeciwny podawaniu w tym okresie jakiegokolwiek substancji powodujących zmniejszanie tkanki tłuszczowej. Nie można więc robić ani mezoterapii, ani lipolizy. Z tym radzę poczekać.

Pół roku później

O bardziej inwazyjnych zabiegach można pomyśleć wtedy, gdy matka już w ogóle nie karmi piersią. Warto odczekać jeszcze kilka tygodni, sprawdzić, czy dziecko na pewno

zaakceptowało nowy sposób odżywiania. Dopiero wtedy można się zastanowić, jak zaradzić problemom z urodą. - Jeśli stosowane dotychczas kremy nie poradziły sobie z rozstępami, warto rozważyć iniekcje kwasem hialuronowym czy polidezoksyrybonukleotydem, substancją certyfikowaną, działającą pobudzająco na komórki skóry - radzi dr Ignaciuk.

Dobrym wyjściem są także głębokie pilingi chemiczne stosowane na dotkniętą rozstępami skórę.

Z rozszerzonymi naczynkami poradzi sobie laser. Jeśli zacerwienia są bardzo widoczne, warto zdecydować się na skleroterapię, czyli zabiegi zamykania naczynek (przez wstrzykiwanie substancji miejscowo drażniących).

Pacjentkom narzekającym, że po porodzie wyglądają starszej, dr Ignaciuk radzi zabiegi biostymulacyjne. - Są idealne dla kobiet, które w ciąży przybrały sporo kilogramów i skóra na twarzy potrzebuje dodatkowego zastrzyku energii. Podczas takich zabiegów najczęściej jest wstrzykiwany kwas foliowy i inne substancje, które działają pobudzająco - tłumaczy.

Polubić krągłości

Podczas karmienia piersią, a także później lekarze zalecają dobrze zbilansowaną dietę i systematyczny, choć niezbyt intensywny ruch. Mogą to być spacerki, a dla osób, które powinny zrzucić trochę większą nadwagę, ćwiczenia gimnastyczne, lekkie jogging czy pływanie. Trzy razy w tygodniu w zupełności wystarczą. Młoda mama powinna dbać o wygląd, bo dobre samopoczucie z nim związane przekłada się na stan psychiczny i równowagę neuroendokrynologiczną - uważa dr Ignaciuk. - Dobrze jest więc korygować drobne defekty estetyczne, kiedy pacjentka ma na to ochotę, a lekarz nie widzi przeciwwskazań. Przestrzegam jednak przed przesadą i nadmiernymi oczekiwaniami. Szczególnie jeśli chodzi o krągłości, które zostawia po sobie ciąża. Pamiętajmy, że osoby bardzo szczupłe zazwyczaj wyglądają starszej. Tendencja do krągłości przedłuża młodość.

KRYSTYNA ROMANOWSKA



Dr nauk med. Andrzej Ignaciuk jest specjalistą medycyny estetycznej, pełni funkcję wiceprezesa Międzynarodowej Unii Medycyny Estetycznej