



**Iwona Nolbert**  
Dyrektor ds. Szkoleń DelaWell  
www.delaWell.pl

# Spa manicure i Spa pedicure dla kobiet w ciąży

Jeszcze do niedawna kobiety w ciąży wgabiniecie kosmetycznym „nie było”. Nikt nie myślał o stworzeniu zabiegów specjalnie dla przyszłych mam. Od paru lat widzimy duże zmiany. Obecnie gabinety, salony, instytuty piękności dbają o przyszłą mamę z zwłaszcza o kondycję jej skóry.

Ogromny postęp w kosmologii stworzył wiele możliwości pielęgnacji skóry czy paznokci u przyszłej mamy. Sympozja kosmetyczne, zjazdy kosmologów, portale kosmetyczne, fachowa literatura, targi kosmetyczne, szkolenia dla kosmetyczek, manicurzystek czy pedicurzystek pozwoliły pogłębić wiedzę na temat stanu skóry i przydatków w okresie ciąży oraz jej bezpiecznej pielęgnacji.

## Zabiegi manicure i pedicure

Zabiegi manicure i pedicure jak najbardziej są wskazane podczas trwania ciąży. Kobiety w tym stanie również mają dolegliwości ze strony skóry dłoni czy stóp min. suchość, pękanie skóry pięt, odciski, wrastające czy nadmiernie łamliwe paznokcie. U niektórych pań zmiany te mogą się nasilić a u innych następuje poprawa kondycji skóry i paznokci co jest uwarunkowane przez hormony.

W drugiej połowie ciąży lub krótko przed rozwiązaniem ze względu na trudności z wykonaniem zabiegów w domu (obrze-

ki, złe samopoczucie, powiększający się obwód brzucha) kobiety odwiedzają gabinety w celu wykonania podstawowych zabiegów jak manicure i pedicure.

Zabiegi manicure i pedicure wykonane przez wykwalifikowany personel są bezpieczne dla przyszłej mamy i jej dziecka.

## Co należy wiedzieć przed przystąpieniem do zabiegu

Przed przystąpieniem do zabiegów należy pamiętać, że kobieta w ciąży jest często szczególnie wrażliwa na zapachy (również te które przed zajściem w ciążę jej nie przeszkadzały) dotyczy to nie tylko zmywaczy, lakierów ale również różnego rodzaju masek i peelingów. Należy wówczas przeprowadzić wywiad z klientką, a także przedstawić kosmetyki jakie planujemy zastosować podczas zabiegu. Nie wskazane jest także używanie zmywaczy z acetonem czy innych rozpuszczalników podczas zabiegów pielęgnacyjnych i upiększających.

Chociaż nie ma wyraźnych przeciwwskazań medycznych wiele ośrodków kosmetycznych nie zaleca również zakładania wszelkiego rodzaju paznokci sztucznych: akrylowych, żelowych czy nawet lakierów hybrydowych, które są trudne do usunięcia przez samą klientkę. Większość położniczek woli aby paznokcie w czasie porodu nie były niczym pokryte, zmiana

ich zabarwienia może być dla lekarza ważnym sygnałem że dzieje się coś niepokojącego.

Inne dolegliwości które należy wziąć pod uwagę przy planowaniu zabiegu u ciężarnej to:

- ból kręgosłupa z tego powodu należy dołożyć starań aby zabiegi były wykonywane w wygodnej dla klientki pozycji.
- dolegliwości ze strony naczyń krwionośnych np. tzw. pajęczki, obrzęki, żyłaki, tu należy zachować szczególną ostrożność.

## Zasady podczas wykonywania zabiegu

- Podczas wykonywania zabiegu manicure jak wspomniano wyżej, należy pamiętać o dostosowaniu fotelu do potrzeb kobiety w ciąży. Zalecane zabiegi to zabiegi bez użycia cążek czy ostrych narzędzi (jeżeli musimy ich użyć to pamiętajmy o szczególnej ostrożności przy ich użyciu, aby nie doszło do skaleczenia).
- Podczas opracowywania kształtu paznokci z rozważą dobieramy odpowiednią ziarnistość gdyż w tym stanie paznokcie często są bardziej kruche, rozdławające się, czy łamliwe.
- Płyny do kąpieli dłoni, maski, peelingi, kremy dobieramy z linii dla cer deli-

katnych, wrażliwych. Nie stosujemy gorących kąpeli i masek silnie rozgrzewających.

- Zwracamy uwagę na składniki czynne w preparatach np. nie powinny zawierać olejków aromatycznych.
- Podczas zabiegów nie stosujemy sprzętów kosmetycznych np. ultradźwięków, mezoterapii czy innych sprzętów imitujących fale ultradźwiękowe czy prądy.
- Podczas zabiegu pedicure ważna jest temperatura wody, aby była przyjemnie ciepła a kąpiel nie trwała zbyt długo.
- W przypadku obrzęków kończyn dolnych musimy koniecznie przeprowadzić wywiad np. od kiedy i czy lekarz o tym jest poinformowany. W przypadku jeżeli nie mamy p/wskazań wykonujemy pedicure z wykorzystaniem łagodnych preparatów najlepiej lekko chłodzących żelowych ale tylko w porze letniej (w trakcie okresu zimowego wystrzegamy się nawet lekkiego ochłodzenia kończyn dolnych).

### Propozycje zabiegów dla kobiet w ciąży

Aby przyszła mama czuła się ekskluzywnie i komfortowo, możemy wykonać szereg zabiegów pielęgnacyjno relaksujących dla skóry dłoni i stóp. Celem zabiegów będzie wzmocnienie struktur skóry, paznokci a także polepszenie przepływu w naczyniach krwionośnych np. przy lekkich obrzękach.

Zastosowanie kosmetyków na bazie wysokogatunkowych olei roślinnych np. maski, masła, olejki do masażu, olejki do paznokci czy delikatne peelingi. Są one dobrze tolerowane przez skórę przyszłych mam. Olejek słonecznikowy, oliwa z oliwek, olejek z wiesiołka itp. będą skutecznie odżywiały, chroniły i pielęgnowały skórę u kobiet w ciąży.

### Jak wzbogacić podstawowy zabieg manicure i pedicure?

- ciepła oliwkowa kąpiel dla zniszczonych paznokci

- relaksujący delikatny masaż z użyciem np. czystego oleju słonecznikowego.
- ciepły kompres na skórę dłoni i stóp z użyciem masek odżywczych i regenerujących w przypadku bardzo suchej skóry
- delikatny masaż z użyciem żelu np. z żywokostem, wyciągiem z oliwki europejskiej, wit. C, który przyniesie ulgę przy obrzękach dłoni i stóp
- masaż wałów paznokciowych i płytki paznokcia przy użyciu prawdziwych olejów roślinnych co spowoduje odżywienie płytki paznokci
- polerowanie i wygładzanie paznokci np. manicure japoński

Okres ciąży jest bardzo ważnym i najpiękniejszym wydarzeniem w życiu kobiety, ale również stanem któremu towarzyszą chwile zmęczenia, bólu, niepokoju. Z kolei zmiany hormonalne w organizmie kobiety powodują u niej zmiany nastrojów dlatego należy zadbać o nastrój w trakcie zabiegów. Muzyka, podgrzane olejki, maski i delikatne ruchy masażu dadzą uczucie głębokiego relaksu i odprężenia. Poza tym jest to okazja do odpoczynku, rozluźnienia i dotlenienia organizmu kobiety ciężarnej.

Gabinety kosmetyczne nie powinny rezygnować z usług dla kobiet w ciąży. Tego rodzaju zabiegi mogą stać się dobrym marketingiem w salonach kosmetycznych.. Warto pomyśleć o bonach

upominkowych dla przyszłych mam, rabatów, prezentach, a może wizyty domowe. Wszystko po to, aby z nami mogły się czuć kobieco, zadbane, radosne i piękne.

