



LJEPOTA > njega

Iako su geni presudni, pravilna i redovita njega kao i prehrana mogu spriječiti ili makar ublažiti pojavu ne tako lijepih popratnih pojava u blaženom stanju - strija

Napisala i odabrala **Iva Babić**
 Snimila **Vladimira Spindler**



Lijepa **NAKON** por

Parabene, salicilnu kiselinu, formaldehide i bisfenol A - uobičajene sastojke krema za njegu kože - tijekom trudnoće te nakon porođaja trebalo bi izbjegavati. Iako ne postoje čvrsti znanstveni dokazi o njihovoj štetnosti, ulaskom u krvotok (a potom i mlijeko) u određenoj mjeri zasigurno dopijevaju u organizam bebe. No njegu kože u ovom razdoblju nipošto ne bi trebalo zanemariti, pogotovo žene kojima je priroda manje naklonjena pa u obiteljskoj povijesti imaju strije - nelijepu posljedicu naglog rastezanja kože tijekom devet mjeseci. Budući da se rijetko mogu potpuno ukloniti, na njima treba 'raditi' preventivno, od prvog dana trudnoće pa sve do potpunog oporavka kože, u prosjeku šest mjeseci nakon porođaja. - Osim zdrave prehrane i kontroliranog debljanja, poželjno bi bilo pojačati unos

vitamina C - kaže estetski kirurg doc. dr. sc. Zoran Žgaljardić. Ovaj vitamin, naime, potiče stvaranje kolagena djelujući na elastičnost kože. Najviše su pogodeni trbuh, bedra, stražnjica, donji dio leđa (iznad trtice) te grudi pa nanošenje preparata za njegu, uz masažu laganim kružnim kretnjama, treba postati dnevna rutina. - Žene, ističe dr. Žgaljardić, najviše griješe prvih mjeseci nakon porođaja i tijekom dojenja te zbog komoditeta ne nose grudnjak i steznik za abdominalni dio (obvezan makar šest mjeseci), što usporava povratak tijela u provotno stanje. Osim krema koje sprečavaju nastanak i ublažavaju vidljivost strija, za kritične dijelove vrlo su učinkoviti tretmani radiofrekvencije, frakcioniranim laserima te karboksiterapijom. Oni, naime, izravno stimuliraju stvaranje kolagena te regeneraciju potkožja. ■

PROTIV STRIJA

Ulja, kreme, losioni ili gelovi - nebitno! Glavno da ne sadrže štetne sastojke, odgovaraju tipu kože i da ih se redovito nanosi tijekom i poslije trudnoće kako bi koža dobila optimalnu hidrataciju i dodatnu elastičnost.



SUHA I OPUŠTENA KOŽA

Nakon porođaja koža može biti suša pa ju je potrebno negovati preparatima koji, osim učinka za-tezanja, sadrže i dodatnu masno-ću za hidrataciju.

Nivea Q10 plus mlijeko za učvršćivanje **31 kn, dm**; Biotherm Lait Corporel mlijeko **256 kn, Douglas**; Vichy Nutriextra krema **101,06 kn, u ljekarnama**; Nuxe Body Creme Fondante Raffermissante krema **328,29 kn, u ljekarnama**



I GRUDI SU VAŽNE

Važno je posebno negovati bradavice kako bi se spriječilo pucanje kože. Pažljivo čitajte deklaracije jer neke su kreme dobre za grudi, ali 'nejestive' za novorođenčad pa ih je prije dojenja potrebno isprati.

Johnson's Baby Oil aloe vera **26,90 kn, Bipa**; Weleda za njegu dojki **89 kn, u ljekarnama**; Melvita kremasti gel za grudi **117 kn, Melvita**



U GRUDNJAKU I NA SPAVANJE

Posebno rublje - za brži po-vratak u formu te sprečavanje opuštanja grudi i trbuha

MAMA grudnjak za dojenje, **99,90 kn, H&M**; Body Liner Korina elastične gaćice sa steznikom **205 kn, Lisca**



odaja

Mustela intenzivni serum za strije **315 kn, u ljekarnama**; Biobaza Mama krema za strije **55,90 kn, dm**; Afrodita Skin Form masažno ulje makadamije **55 kn, Kozmo**; Dr. Hauschka ulje za tijelo od trnjine **116, 80 kn, bio&bio**; Badem ulje za podatnu kožu **273,60 kn, L'Occitane**; Nikel ulje protiv strija za tijelo i grudi s mandarinom **109,90 kn, Priroda lječi**



prije i poslije

Bogatašica Kim Kardashian (33) višak je kilograma nakon porođaja izgubila pomoću Atkinsonove dijete te posebnim tretmanima u salonima

Foto: Splash/Gulliver (2)