

## PROBLÉMY S PLETÍ PROBERTE S ODBORNÍKEM.

„Pigmentové skvrny je ideální ošetřit Q-switched alexandritovým laserem nebo intenzivním pulzním světlem,“ vysvětluje Jitka Chaloupecká. „Lasero- vý paprsek rozmělní pigment na drobné částičky a ty jsou pak postupně odplaveny pryč. Hojení pak probíhá pouze přes drobné povrchové stroupky.“ Za drobnou pigmentovou skvrnu vydáte z peněženky asi 500 korun.

### Akné

Jestli vás bude v těhotenství trápit ojedinelé akné, postačí aplikovat místně antibiotické, vysušující či protizánětlivé prostředky. Vždy ale čtěte složení a nakupujte v lékárně, kde vám poradí, zda je péče vhodná pro těhotné. Když se ale ani po porodu a kojení pleť nezlepší, rozhodně se vypravte k dermatologovi. Zvolí vhodnou péči nebo vám doporučí laserové ošetření. „Laserové záření je absorbováno buněčnou vodou. Dochází k prohrátí mazových žláz, následnému otevření folikulárních ústí a snížené tvorbě mazu,“ uzavírá Jitka Chaloupecká. ■

## ROZHOVOR

### Marie Červinková

**kosmetička, Institut  
Esthderm**

#### Můžeme v těhotenství dále navštěvovat kosmetičku?

Určitě ano. Hormonální změny pleť ovlivní, obvykle bývá pokožka spíš sušší. Občas se ale může vyskytnout i akné důsledkem větší aktivity mazových žláz. Kosmetička zvolí vhodnou intenzivní péči. Pracuje pak s hydratačními prostředky či produkty pro úpravu mazotoku. A určitě budoucím maminkám doporučí pravidelnou domácí péči ráno a večer.

#### Co když jsou změny na pleti viditelné?

Nemusíme se bát. Z mé zkušenosti se všechno vrátí k normálu, jen je třeba vyčkat. Někdy třeba až do doby po kojení, kdy se hormony vrátí k normálu. Maminka tu má být hlavně pro miminko, takže není třeba řešit hned každý pupínek. Když ale problémy přetrvávají, je vhodné poradit se s dermatologem.



#### Na jakou každodenní péči vsadit v těhotenství?

Vhodné jsou hydratační krémy a krémy pro citlivou pleť. Kvalitní značky je vyrábějí i ve verzi do mrazu s ochrannými filmy. Důležitá je i péče o pokožku těla, břicho by se mělo mazat od počátku těhotenství, zamezí to tvorbě strií.

#### A co po porodu?

V tomto čase, kdy se únava a nevyspaní odráží na naší tváři, bych doporučila krém se spirulinou. Tato modrá mikrořasa vrátí unavené a povadlé pokožce novou vitalitu a jas. Doplní živiny v pleti. Obsahuje 10 vitamínů, 10 minerálů, 18 aminokyselin, stopové prvky, antioxidanty. Po tomto malém přírodním zázraku se bude vaše pleť cítit zase svěže a bez známek únavy.

naše  
tipy

## ČÍM MŮŽETE HÝČKAT VAŠI PLEŤ?

Hydratační krém pro suchou až velmi suchou citlivou pleť z řady Hydrance, 499 Kč, Avène, eau-thermale-avene.cz



Čistící pletová voda s rýžovým mlékem 3v1 – přírodní a ekologická, hydratuje, minimalizuje vzhled pórů. 1090 Kč, Éminence, eminence.cz



Krém s vysokým obsahem spiruliny – životabudič pro unavenou a povadlou pleť, 2090 Kč, Esthderm, esthderm.cz



Přírodní krém na ruce s kokosovým, arganovým a olivovým olejem, vitamínem E a bambukovým máslem. 236 Kč, YOPE, folly.cz

