Pielęgnacja stóp kobiet w ciąży

mgr Katarzyna Kłosińska
prowadzi gabinet podologiczno-chirurgiczny PodoStrefa w Mielcu. Jest wykładowcą i szkoleniowcem oraz współzałożycielem programu innowacyjnych szkoleń podologicznych PodoEdukacja
W: podoedukacja.pl
M: +48 796 666 262

mgr inż. Aneta Oleszek
EMBA
Prezes Zarządu
PODOPHARM Sp. z o.o.
ul. K. Olszewskiego 21A,
25-663 Kielce
Twórca marki
PODOPHARM®
E: biuro@podopharm.pl
W: podopharm.pl

Skóra stóp kobiet w ciąży wymaga specjalistycznej pielęgnacji i często okazuje się, że stosowane kremy i preparaty są niewystarczające. Wahania hormonalne, zmiany w biomechanice chodu oraz występujące obrzęki powodują powstanie zmian w obrębie naskórka, takich jak suchość, łuszczenie się czy nadmierne rogowacenie. Odpowiednio dobrane kosmetyki i prawidłowa pielęgnacja w gabinecie podologicznym są niezbędne, aby przywrócić skórze optymalne nawilżenie i elastyczność.

JAK ZMIENIA SIĘ SKÓRA STÓP W CIĄŻY?

Skóra, która jest największym narządem ludzkiego organizmu, jest niezwykle bogata w receptory hormonalne, dlatego jej stan jest ściśle związany z gospodarką hormonalną. Fizjologiczne zmiany w gospodarce hormonów płciowych, hormonów tarczycy oraz przysadki znacząco wpływają na wygląd i kondycję skóry u kobiet w ciąży. W tym okresie u kobiet dochodzi do dużych wahań hormonalnych w krótkich okresach, dlatego często obserwuje się nadmierną suchość i łuszczenie skóry, utratę jej elastyczności oraz zwiększoną wrażliwość.

Ponadto u kobiet ciężarnych często występują obrzęki w okolicy stóp i stawów skokowych. Skóra w tej okolicy jest mocno napięta, może pojawić się uczycie dyskomfortu, pieczenia, a nawet swędzenia.

Na kondycję skóry stóp u kobiet w ciąży wpływają również zmiany w biomechanice chodu oraz wzrost masy ciała. Stopy poddawane są znacznym przeciążeniom, co może być przyczyną zwiększonego rogowacenia. Powstające hiperkeratozy to przede wszystkim modzele w okolicy II i III głowy kości śródstopia oraz pękające, zrogowaciałe pięty. Wymienione zmiany skórne często wywołują ból i dyskomfort, dlatego wymagają, oprócz prawidłowej pielęgnacji domowej, wizyty w gabinecie podologicznym.

KOBIETA CIĘŻARNA W GABINECIE PODOLOGICZNYM

Stopy kobiet ciężarnych wymagają szczególnej opieki. Klasyczny zabieg pedicure warto zamienić na podstawowy zabieg podologiczny. Różnica polega na tym, że zabiegi podologiczne wykonywane są „na sucho", czyli bez moczenia stóp. Jest to bardzo istotne, bo dzięki temu podolog może dokładnie ocenić stan skóry i paznokci oraz bezpiecznie usunąć zrogowacenia, kontrolując głębokość pracy. Do miejscowego opracowania zmian skórnych, używa się sprayów zmiękczających naskórek na bazie mocznika, ponieważ są one bezpieczniejsze i delikatniejsze niż spraye kwasowe czy zasadowe. Nie powodują zwiększenia intensywności rogowacenia naskórka, a co za tym idzie – powstawania kolejnych hiperkeratoz. Po usunięciu zrogowaceń skalpelem skórę wygładza się jednorazowym kapturkiem ściernym. Taka metoda pracy zapewnia długotrwały efekt i jest zgodna z fizjologią skóry. Paznokcie w ciąży rosną szybko, ale są miękkie i często kruche, rozdwajające się. Mają też tendencję do wzmożonego rogowacenia podpłytkowego. Należy je prawidłowo skrócić, zapewnić nawilżenie i regenerację za pomocą wzmacniającego serum. Przed i po zabiegu dezynfekuje się stopy, używając przeciwgrzybiczego sprayu do stóp, co zapewnia bezpieczeństwo i higienę pracy oraz chroni przed infekcjami bakteryjnymi i grzybiczymi. Krem, używany po zabiegu, powinien mieć właściwości uelastyczniające, głęboko nawilżające oraz regenerujące.

PODSUMOWANIE

Regularne wizyty w gabinecie podologicznym oraz systematyczna pielęgnacja domowa pomagają utrzymać dobrą kondycję skóry i zapobiegają powstawaniu bolesnych zmian, takich jak modzele, odciski czy pękające pięty. Niezmiernie istotne jest dobranie odpowiednich kosmetyków, których składniki będą w bezpieczny sposób pielęgnować i regenerować skórę oraz zapewniać jej optymalne nawilżenie. Dobre kremy do stóp dla kobiet ciężarnych powinny zawierać składniki łagodzące, nawilżające, regenerujące, ale też zmniejszające obrzęki i uelastyczniające. Elastyczna, nawilżona skóra ma znacznie mniejsze skłonności do nadmiernego rogowacenia czy łuszczenia się.

A

PRODUKTY PODOPHARM®

W odpowiedzi na zapotrzebowanie rynku firma PODOPHARM® wprowadziła linię kosmetyków o nazwie PODOFLEX® oraz SKINFLEX® z rekomendacją dla kobiet w ciąży, zarówno tych zdrowych, jak i chorych na cukrzycę. Preparaty te przeszły przez badania dermatologicznie, aplikacyjne na tej konkretnej grupie docelowej probantek, otrzymały raport bezpieczeństwa oraz mają notyfikację europejską CPNP. Ich produkcja odbywa się w najwyższych europejskich standardach, potwierdzonych certyfikatem GMP. Kosmetyki te nie zawierają parabenów, barwników ani syntetycznych emulgatorów. Te wyjątkowe formulacje oparte są na emulsjach ciekłokrystalicznych pochodzenia naturalnego oraz wyselekcjonawanych składnikach aktywnych.

PODOFLEX®

Pierwszą propozycją firmy jest PODOFLEX® Krem do stóp z colostrum. Do stóp suchych, wrażliwych, piekących i wymagających regeneracji. Skoncentrowana formuła preparatu oparta jest na technologii ciekłych kryształów oraz innowacyjnym składniku colostrum bovinum z 40% tłuszczem. Colostrum jest cenione ze względu na swoje dobroczynne właściwości. Mieszanka naturalnych olejów – buriti, kokosowego z oliwek i masła shea – nadaje stopom głębokiego nawilżenia, miękkości i elastyczność. Sok z aloesu, allantoina, ekstrakt z kasztanowca działają regenerująco, niwelują pieczenie i łagodzą obrzęki.

Kolejny preparat to PODOFLEX® Maść regenerująco-kojąca. Ten wielozadaniowy preparat jest o konsystencji tłuszczowo-woskowej, dobrze wchłaniającej się.

Przeznaczony jest do intensywnej pielęgnacji suchej, szorstkiej i popękanej skóry na stopach, łokciach i kolanach. Maść zalecana jest również do pielęgnacji ust.

Bogata receptura maści jest oparta na naturalnych tłuszczach z colostrum, wosku pszczelego, masła shea, oleju awokado i oleju rokitnikowego. Dzięki tym wyselekcjonowanym składnikom uzyskujemy efekt intensywnej regeneracji i ukojenia, skutecznie pozbywając się suchości naskórka. Obecna w preparacie hypoalergiczna lanolina pozwala odbudować barierę hydrolipidową. Beta-glucan, ekstrakt z żyworódki oraz witamina E nadają skórze utraconą elastyczność i wspomagają jej procesy naprawcze. Przyjemny zapach zawdzięczamy wyłącznie naturalnemu olejkowi miętowemu.

SKINFLEX®

Nie bez znaczenia również pozostaje pielęgnacja twarzy, gdzie w tym szczególnym okresie skóra zachowuje się nieco inaczej. Odpowiedzią firmy na takie zapotrzebowanie jest SKINFLEX® Krem barierowy do twarzy z colostrum. Do codziennej pielęgnacji skóry suchej, atopowej. Narażonej na niekorzystne działanie warunków atmosferycznych.

Skoncentrowany preparat, oparty na technologii ciekłych kryształów oraz innowacyjnym składniku colostrum bovinum z 40% tłuszczem. Mieszanka naturalnych olejów z oliwek, awokado, buriti oraz masła shea daje efekt natychmiastowego nawilżenia i poprawia elastyczność skóry. Obecny w kremie sok z aloesu, pantenol 5%, witamina F łagodzą podrażnienia i wspomagają regenerację naskórka. Ze względu na wrażliwość kobiet ciężarnych, nie zawiera kompozycji zapachowych. Jedwabista konsystencja zapewnia niezwykły komfort podczas stosowania preparatu.

Pielęgnacja kobiet w ciąży powinna być świadoma, najlepiej skonsultowana z kosmetologiem i podologiem. W obecnej dobie nowoczesnych technologii producenci mają szerokie oręże do zaoferowania tej wymagającej grupie klientek kosmetyków skutecznych i bezpiecznych.