



МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ПЛЕВЕН

ФАКУЛТЕТ „МЕДИЦИНСКИ КОЛЕЖ“ – ЦЕНТЪР ЗА ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ

КАТЕДРА “МЕДИКО-ДИАГНОСТИЧНИ ДЕЙНОСТИ”

ТЕЗИСИ НА ПРАКТИЧЕСКО УПРАЖНЕНИЕ № 11

ЗА РЕДОВНО ЗАНЯТИЕ И САМОСТОЯТЕЛНА ДИСТАНЦИОННА ПОДГОТОВКА ПО

„КОЗМЕТИЧНИ ГРИЖИ, СРЕДСТВА И ПРОЦЕДУРИ ”

ЗА СТУДЕНТИ ОТ МУ – ПЛЕВЕН, РЕДОВНО ОБУЧЕНИЕ, СПЕЦИАЛНОСТ

„МЕДИЦИНСКА КОЗМЕТИКА”

ТЕМА: „Козметични грижи и процедури по време на бременност”

РАЗРАБОТИЛИ:

ЦВЕТЕЛИНА ИВАНОВА

ЕЛИНА ИВАНОВА

Гр. Плевен

2020год.

I. ТЕОРЕТИЧНА ПОСТАНОВКА:

През бременността тялото на жената се променя значително и често тези промени депресират или тревожат бъдещите майки, чудейки се кога отражението в огледалото ще е същото както преди.

Бременността е свързана с много физиологични промени в сърдечно съдовата система като: увеличение на количеството изтласкана кръв, намаляване на периферното съпротивление, намаляване на венозния отток; в стомашно-чревния тракт; в отделителната система-често уриниране; скелетно мускулната система- мускулни крампи, болки в кръста и гърба; нивото на кръвната захар е по-ниско от обичайното, поради нуждите на плода. Възможни са кожните промени като мелазма, потъмняване на бенки, хиперпигментации, видими венозни съдове, разширени вени, стрии, чупливи нокти.

Под въздействието на хормоните кожата на лицето и тялото започва да променя своята характеристика. В някои случаи става по-мазна и проблемна, появяват се възпаления и обриви с различна характеристика. Обикновено това са проблемни състояния появяващи се по лицето , а на по-късен етап и по тялото.

Възможно е кожата да започне промяна и в друга посока- да стане по-чувствителна, лесно зачервяваща се, със тенденция към спукване на капилярите. Ако не се полагат адекватни грижи за кожа с такава характеристика, ще започнат да се появяват пигментации. Обикновено тази промяна в зоната на лицето е съпроводена и с промяна в състоянието на кръвоносните съдове на краката- появяват се оттоци, разширени вени, хематоми.

Винаги помнете, че независимо колко различно Ви се струва отражението в огледалото, бременната жена има изключително красиво излъчване и всички ѝ се възхищават.

II. ДЕМОНСТРАЦИЯ

Хигиенно-козметични грижи за кожата

При нормална и комбинирана кожа се препоръчват хидратиращи масажи за лице и тяло. Водата е основен градивен елемент на колагена. Когато има недостиг на влага, колагенът променя своята структура. На по-късен етап това се отразява на еластичността и перфектната структура на кожата. Дехидратацията води и до намаляване на възможностите за защита на кожата, което неминуемо води до поява на пигментни петна. В хидратиращата програма може да се включат елементи за регулиране на омазняването, което предотвратява появата на обриви и възпаления. Редовното почистване на кожата е важен елемент от поддържането на нормалната и комбинирана кожа. В програмата за почистване се включват леки пилинги, които избистрят кожата и поддържат перфектна структурата на кожата на повърхността.

Ако омазняването е в по-голяма степен от нормалното се препоръчват серии от процедури, които имат антибактериален и себурегулиращ ефект. Редуват се почистващи и пилингови елементи, които подпомагат балансирането и оздравяването на кожата. Работи се с продукти на водораслова и витаминна основа, които забележително подобряват вида и.

Чувствителната кожа изключително добре се повлиява от продукти, които доставят кислород на клетките, тъй като те успокояват и подпомагат възстановителния процес.

Масажът е много хубаво нещо по време на бременността. Ще ви помогне да намалите стреса, освен това подобрява кръвообращението и облекчава дискомфорта и болката. Препоръчителен е пренеталният масаж. Той е подходящ за бременни, след четвъртия месец. Полезен за кръвообращението и нервната система. По време на процедурата не се лежи по гръб, а в полулегло положение. Така се избягва притискането на важни кръвоносни съдове, което може да

доведе до рязко падане на кръвното налягане. Масажът на ходилата също е подходящ, ако нямате разширени вени.

Повечето процедури за тяло не са препоръчителни в първите и последните три месеца от бременността.

Кола маската е безопасна в първото шестмесечие. В следващия период вече зависи от търпимостта към болка, защото тя може да предизвика контракции.

Ароматерапия, ако понасяте миризми. Препоръчително е да се избягват аромати на жасмин, бял равнец, канела, индийско орехче, анасон, босилек, градински чай, див пелин, девисил, естрагон, кедър, карамфил, розови листа, майорана, мента, тръстика. Опитайте ухания на лавандула, цитруси и здравец. Етеричните масла не трябва да имат допир с кожата, защото има голяма вероятност да се абсорбират достигнат плацентата.

Позволени са химическите пилинги с млечна киселина-смятат се за безопасни поради незначителната дермална пенетрация. Лекият лимфодермален масаж пък помага за освобождаването от излишната течност и токсини от организма. Препоръчителни са и компресите с топъл парафин, те подобряват кръвообращението и прави кожата копринено мека, също така отпускат и премахва умората в краката. Можете предотвратите стриите с хидратиращи кремове, лосиони и маски.

Най-опасните периоди на бременността – това са първите 2-3 седмици, от 8 до 12-та, от 18-та до 22-ра, и накрая, от 28 до 32 седмица. В изброените времеви промеждутъци е по-добре да не се правят никакви разкрасителни процедури, дори и да са безопасни на пръв поглед.

Според производителите ботулиновият токсин е противопоказан при бременност, но при инжектиране с козметични или терапевтични показания не са отчетени странични ефекти върху плода. Да се избягва и употребата на дермални филтри поради липса на клинични проучвания за безопасността им по време на бременност, освен това има склонност към хиперпигментации и променени възстановителни процеси. Употребата на лазери и IPL за естетични цели трябва да се избягва поради засилен риск от хиперпигментации и липса на клинични проучвания. Електролизата и лазерите са противопоказни защото амниотичната течност е проводник на ток. За епилация се препоръчват кола маска, бръснене, депилаторни кремове.

Стриите представляват разкъсване на колагена и еластина в дермата. Най-често по корема, гърдите, бедра и хълбоци. По време на бременността е нужно да се нанасят локални средства съдържащи алфахидрокси киселини, силиций, липиди, Вит. Е , фосфолипиди, холестерол, мастни киселини и др.

За защита от хиперпигментации се препоръчва фотозащита с минерални екрани-цинков и титаниев окис. Да се избягват ретиноиди и хидрохинон. Да се избягва системното лечение на акне. Препоръчва се да се използват шампоани и лосиони против косопад. Анагенната фаза преобладава по време на бременност, талогенната след раждането-усилен косопад. Боядисване се препоръчва след втория триместър.

Строго забранени по време на бременност са козметични процедури, като д'арсонвал, йонофореза, ултразвук, радиочестота, кавитация, електростимулация, силно загряващи процедури, антицелулитен масаж и др.

Примери за позволени апаратни процедури са пилинг фриматор, кислородна мезотерапия, пароозонатор, спрей, диамантено микродермабразо.

III. ПРАКТИЧЕСКИ ЗАДАЧИ ЗА САМОСТОЯТЕНА РАБОТА:

1. Избройте строго забранените процедури по време на бременността?

.....
.....
.....
.....

2. Дайте поне три примера за позволени апаратни козметични процедури, които не представляват заплаха за бременната жена и детето, което носи в себе си ?

.....
.....
.....
.....

3. Какви са правилата за прилагане на масаж при бременни?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Април, 2020 год.
Гр. Плевен

Изготвили: Цветелина Иванова
Елина Иванова