

*Làm Đẹp  
Khi Mang Thai*

## Làm đẹp khi đang mang thai

**Nhiều phụ nữ đang mang thai rất tự tin cho rằng “cái bụng bầu” hoàn toàn có thể làm điểm nhấn giúp họ trở nên đẹp hơn.**

Số khác lại cho rằng chính tâm trạng bồn chồn, lo lắng giúp họ cuốn hút hơn. Tất cả đều đúng và những người phụ nữ đó cũng cần chăm sóc bản thân nhiều hơn trong thời điểm quan trọng này.

Có một thực tế là việc mang thai luôn dẫn đến những sự thay đổi lớn trong cơ thể người phụ nữ, và dĩ nhiên không loại trừ cả những thay đổi ở vẻ bề ngoài: các vùng trên cơ thể đều trở nên nở nang hơn, da trở nên khô hơn hoặc nhiều chất nhờn hơn, và có nhiều vùng da có thể đối lập nhau về màu sắc.



### **Cẩn thận khi chăm sóc da mặt**

Trong thời kỳ mang thai thông thường da trở nên nhạy cảm hơn và dễ bị tổn thương bởi các tác nhân bên ngoài. Vì vậy, các loại hóa mỹ phẩm dùng để chăm sóc cơ thể cũng phải được lựa chọn hết sức cẩn thận. Chẳng hạn như các hợp chất chứa trong hóa mỹ phẩm (thủy ngân, axit salicylic...) gây hại

cho sức khỏe của cả bà mẹ và thai nhi, có thể thâm nhập vào các cơ quan của cơ thể khi bạn xoa kem hay xịt nước hoa, đánh móng tay, chân...

Nếu làn da của người phụ nữ quá mẫn cảm với các loại kem dưỡng da thì nên chăm sóc da bằng các sản phẩm tự chế. Ví dụ: bạn có thể đắp mặt nạ dưỡng da trong vòng 15 - 20 phút với các thành phần chính là 2 thìa phomat ít béo trộn với 1 thìa sữa và 1 thìa mật ong. Tác dụng của nó rất tốt mà lại không gây hại gì cho da.

Nếu da bạn thiếu sinh lực, hãy tự chế ra loại kem dưỡng mềm mại bao gồm 2 thìa tinh dầu, 2 thìa nước ấm trộn với 11g mật ong. Lấy miếng vải bông đắp lên mặt trong vòng 10 - 15 phút ngoại trừ khu vực mắt, mũi và miệng, sau đó rửa sạch bằng nước ấm. Nếu da bạn bị khô, bạn có thể rửa mặt bằng kem dạng sữa chứa nhiều các chất béo như mỡ cừu, dầu cá, dầu thực vật và các chiết xuất từ thảo mộc. Phương pháp hiệu quả nhất để làm sạch làn da khô là dùng dầu thực vật đã được làm ấm.

Nếu da bạn bị khô và có lỗ chân lông lớn thì cách rửa mặt hiệu quả nhất là dùng nước ấm và xà phòng chứa nhiều chất dầu.

Tốt nhất là bạn nên dùng các loại kem dưỡng và nước làm săn da tự chế chiết xuất từ chanh. Hãy cắt chanh thành những lát nhỏ, cho nước sạch vào và khuấy đều, sau đó để 2 - 3 ngày trong một cái cốc đậy kín. Pha loãng với nước, để trong tủ lạnh và rửa mặt với hỗn hợp này từ 2 - 3 lần mỗi tuần.

Ngoài ra, bạn có thể tự mát xa nhẹ nhàng: hãy bắt đầu từ trán - từ giữa trán và giữa hai đầu chân mày lên đỉnh trán; vòng quanh mắt - từ góc dưới mắt vòng lên mi mắt trên, từ sống mũi sang má; từ cằm đến tai. Các động tác mát xa nhẹ nhàng này sẽ mang lại hai mục đích: giúp các dưỡng chất trong kem dưỡng thấm sâu vào da và giúp máu được tuần hoàn tốt hơn.

Không bỏ sót vùng da cổ. Hãy dùng kem dưỡng da mặt để xoa vùng cổ từ dưới lên.

Bạn phải hết sức cẩn thận đối với mỹ phẩm, không nên trang điểm quá đậm vì son dưỡng môi cũng có thể ảnh hưởng đến thai nhi.

### **Chăm sóc tóc**

Đừng quên rằng tóc cũng có thể mang đến cho bạn nhiều sự ngạc nhiên thú vị lẫn khó chịu trong suốt thời kỳ mang thai. Đầu tiên, tóc của người phụ nữ mang thai sẽ mọc nhanh hơn và trở nên dày dặn hơn. Tiếp đến, tóc có thể sẽ nhanh bết hơn do lượng dầu trên da đầu tăng tiết quá mức. Cách duy nhất để giảm bớt khó chịu là hãy gội đầu thường xuyên và dùng xà phòng thay vì dầu gội.

Nếu muốn tóc bớt cứng, hãy gội nước cuối cùng với một thìa dầu hòa trong 1 lít nước hoặc một nửa quả chanh. Bạn cũng không nên thường xuyên nhuộm tóc hay làm đầu trong giai đoạn mang thai từ 3 - 9 tháng. Hãy làm các kiểu đầu đơn giản sao cho dễ chải tóc nhất.

Nói tóm lại, hãy làm tất cả những gì bạn cảm thấy thú vị, chăm sóc bản thân và đưa con tương lai với một tình cảm đặc biệt để ngày bé chào đời thực sự là một ngày đáng nhớ.

**Theo Women**