



Гормональный сбой, который происходит во время беременности, затрагивает как волосы, так и ногти. За первый триместр беременности ваши волосы становятся более ломкими и тусклыми.

Во время второго триместра, секреция сальных желез головы увеличивается, вследствие чего, волосы становятся толще, гуще и их блеск ярче выражен. В независимости от типа волос, голову необходимо мыть как минимум двумя средствами – кондиционером и шампунем.

Не рекомендуется окрашивать и химически завивать волосы во время всего срока беременности. Для питания волос и стимулированию их роста, а так же для улучшения их внешнего вида необходимо делать массаж головы. Причесываться в течение дня необходимо минимум 2-3 раза.

Чаще всего во время беременности ногти становятся хрупкими, ломкими и начинают слоиться. Это связано, прежде всего, нарушениями обменных процессов, связанных с гормональной перестройкой и нехваткой кальция. Для ухода за ногтями и руками выбирайте средства, которые способны обеспечить защиту от внешних вредоносных воздействий, и способных устранить их ломкость и укрепить и осветлить ногти, но они не должны содержать компонентов, вредных для здоровья.

Женщинам, готовящимся стать матерями, необходимо подстригать ногти на ногах и руках, для того, чтобы под ними не накапливалась грязь, а так же слишком длинные ногти могут повредить ее кожу, а впоследствии, и нежную кожу своего ребенка.