

GLOV[®]



Pielęgnacja skóry w ciąży i po ciąży

PORADNIK



Jeśli sięgnęłaś po tego e-booka, to najpewniej jesteś świeżo upieczoną mamą lub niedługo nią będziesz. Gratulacje! Znajdujesz się właśnie w szczególnym okresie swojego życia. Dlatego na początku chcemy Ci głośno powiedzieć: docień to. Twoje ciało nosi w sobie drugiego człowieka lub właśnie wydało go na świat. Bądź mu za to wdzięczna, bo to coś niesamowitego!

Jak najlepiej okazać sobie tę wdzięczność? Proponujemy zabiegi pielęgnacyjne z akcesoriami i tekstyliami GLOV, które z powodzeniem wykonasz w domowej łazience. Twoje ciało w trakcie ciąży i porodu się zmienia – to naturalne. Zadbaj o nie najlepiej jak potrafisz, ale w ramach tak cennego w tym okresie czasu dla siebie, a nie konieczności narzuconej przez aktualne standardy piękna. Bo – tak jak zapytaliśmy w poprzednim e-booku o powiększaniu ust za pomocą makijażu – czym tak naprawdę są sztywne standardy piękna? Czy istnieje w ogóle coś takiego?

Pamiętaj zatem, że przedstawione przez nas sposoby na holistyczną pielęgnację (zewnątrzną i wewnętrzną) są zachętą do ukochania siebie. Miej dystans do nowo powstałych rozstępów i cellulitów – to przecież najnormalniejsza rzecz na świecie, zwłaszcza w ciąży lub po! Ceniemy naturalność, dlatego nie chcemy teraz zmieniać Twojego ciała, bo tego nie potrzebuje – jest idealne. Dbanie o siebie z GLOV to przede wszystkim dobra zabawa, czas na pobycie ze swoim ciałem (poznaj go na nowo i oswojenie się ze zmianami) oraz poprawa samopoczucia, ponieważ zdrowie psychiczne jest dla nas równie ważne, jak zdrowie fizyczne.

Kto zrozumie mamę lepiej niż druga mama? Zdecydowaliśmy zatem, że nasze porady będą sprawdzonymi wskazówkami od mam współtworzących zespół GLOV. W jednym roku aż 4 pracownice GLOV urodziły dziecko (w tym 2 założycielki), więc ich wkład w powstawanie produktów dla mam oraz dzieci był bezcenny – podobnie jak wiedza, którą się tu dzielą. Poznasz więc tricki, które GLOVowe mamy przetestowały najpierw na sobie, by z entuzjazmem podzielić się nimi z Tobą. Wychodzimy z założenia, że wszystkie mamy powinny się wspierać najlepiej, jak potrafią! Dodatkowo zaprosiliśmy do współpracy cenioną specjalistkę od naturoterapii i zdrowego stylu życia – Annę Iwanicką (@naturopath_and_health_stylist). Jej wskazówki znajdziesz w rozdziale 4.

Jeszcze jedna rzecz: zachęcamy Cię do tego, by wyciągnąć z poniższych porad te najbardziej pasujące do Ciebie i stworzyć z nich swoją (po)ciążową rutynę. Jeśli pragniesz widocznych zmian w swoim ciele, zdrowiu i umyśle, zamiana tych praktyk w nawyk jest kluczowa (jednorazowy masaż czy okazyjne nawadnianie organizmu niewiele są w stanie zdziałać). Jeśli już jesteś mamą, z pewnością Twój wolny czas jest ograniczony – ale pomyśl sobie, że spędzając go na holistycznym dbaniu o siebie, spędzasz go w sposób najbardziej wartościowy. Quality time z samą sobą? Jasne! Życzymy Ci miłego czytania, mnóstwo inspiracji pielęgnacyjnych oraz wielu wspólnych chwil z sobą i Twoim Maleństwem!

Zespół GLOV

SPIS TREŚCI

6 Rozdział I: Od stóp do głów: (po)ciążowa pielęgnacja ciała

Olejewanie ciała
Masowanie i peelingowanie ciała
Szczotkowanie ciała na sucho

11 Rozdział II: Od stóp do głów: (po)ciążowa pielęgnacja włosów

Pielęgnacja włosów w trakcie ciąży
Pielęgnacja włosów po ciąży

15 Rozdział III: Od stóp do głów: (po)ciążowa pielęgnacja twarzy

Demakijaż bez chemii
Regeneracja i nawilżenie twarzy
Naturalna pielęgnacja ust

21 Rozdział IV: Ruch i dieta w okresie ciąży oraz połogu

Prawidłowe odżywianie
Naturalność? Również na talerzu
Nawadnianie organizmu od środka
Aktywność fizyczna

Rozdział I **Od stóp do głów**

(po)ciążowa pielęgnacja ciała

W trakcie ciąży możesz zauważyć u siebie zwiększoną masę, rozstępy i cellulit czy nawet zmianę budowy ciała. Rozumiemy, że na początku możesz poczuć się z tym niekomfortowo. Dlatego przedstawimy Ci kilka sposobów na pielęgnację ciała, wkładając w to maksimum miłości, samoczułości i wdzięczności za jego niezwykłość.

Jeszcze raz podkreślimy: czas poświęcony na domowe zabiegi pielęgnacyjne jest miłym czasem dla Ciebie! Dlatego każdą czynność traktuj jak swoisty rytuał. Niespiesznie i z pasją nakładaj każdy preparat, dbaj o płynność ruchów, pocuj je całym ciałem, a nie tylko w miejscu, którego konkretnie dotyczą. Bądź w tym całą sobą i pocuj z tego radość!



1. Olejowanie ciała

GLOVowe mamy są zgodne: pierwszą, najważniejszą rzeczą związaną z pielęgnacją ciała jest olejowanie! To świetny sposób na pojawiające się w tym czasie rozstępy.

Droga mamo! Co powinnaś wiedzieć o olejowaniu ciała?

- Możesz natłuszczać ciało pojedynczym olejem lub różnymi mieszankami.
- Najlepiej sprawdzają się oleje tłoczone na zimno, ponieważ zachowują wtedy wszystkie cenne właściwości.
- Możesz olejować praktycznie każdą część ciała, z naciskiem na brzuch, biodra i biust, ponieważ to właśnie tam najczęściej pojawiają się rozstępy.
- W medycynie chińskiej nerki odgrywają niesłychanie ważną rolę w okresie ciąży. Postaraj się masować olejkami okolice nerek przynajmniej raz dziennie przez kilka minut.
- Olejowanie w domu to zabieg, który jest dozwolony już od pierwszych miesięcy ciąży.
- Olejów na rynku jest wiele. W ciąży unikaj jedynie oleju cytrynowego (rozgrzewa ciało), oleju z bergamotki oraz z geranium (innymi słowy: z pelargonii).

Moim absolutnym must-do w trakcie ciąży i po ciąży było olejowanie. Dzięki temu przez całą ciążę nie miałam żadnych rozstępów, a po porodzie skóra była elastyczna, nie rozciągnięta. Wmasowywałam olej ze słodkich migdałów oraz olej z orzechów arachidowych w biust, brzuch, biodra oraz uda. Podkreślam tę ostatnią część ciała - uda w olejowaniu są bardzo ważne, a kobiety mają tendencję do zapominania o tym miejscu

**Magda, Head of E-commerce GLOV,
mama 10-miesięcznej Celinki**

Myślę, że każda mama zasługuje na to, by wiedzieć, jak ważne w pielęgnacji ciała jest regularne olejowanie. Po każdym prysznicu stosowałam różne olejki na ciało (na zmianę lub je mieszałam), w szczególności w okolice bioder, brzucha, pupy i krocza

**Ewa, Vice President & Co-Founder GLOV,
mama 13-miesięcznego Nicolasa**

Olejowanie ciała to dużo, ale nie wszystko. Warto do tego dołożyć systematyczne stosowanie balsamu do ciała lub/i używanie różnorodnych akcesoriów kosmetycznych. Jakich? Czytaj dalej

2. Masowanie i peelingowanie ciała

Kolejnymi zabiegami, które możesz wykonywać w swoim domu, są masaże i peelingi. Jeśli nie masz czasu lub ochoty, nie musisz już umawiać się na drogie zabiegi w gabinetach kosmetycznych. Mamy dla Ciebie rozwiązanie, które – jako (przyszła) mama – pokochasz również za brak szkodliwej chemii. Poznaj rękawicę do masażu i peelingu ciała **Skin Smoothing by GLOV!**



Mamo! Co dobrego dla Ciebie zrobi Skin Smoothing?

- Zapobiega powstawaniu tzw. cellulitu wodnego, który – ze względu na wahania hormonalne – pojawia się często w trakcie ciąży.
- Pobudza krążenie krwi oraz sprawia, że skóra nabiera ładnego, zdrowego kolorytu.
- Wygładza skórę, ujędrnia ją i uelastycznia. Napięta skóra w czasie ciąży? Oczywiście!
- Zapobiega powstawaniu zastoju, które skutkują opuchnięciami i grudkami na skórze.
- Dodatkowo pomaga pozbyć się problemu wrastających włosków przy goleniu oraz usuwa powstałe w jego trakcie krostki.

Wszystkie mamy GLOV są zgodne po raz kolejny – rękawica Skin Smoothing gości w łazience każdej z nich. Rekomendują stosować ją przy każdym lub co drugim prysznicu!

Mój sposób na jędrną, elastyczną i dobrze ukrwioną skórę? Prysznic z ciepłą i zimną wodą na zmianę (co 30 sekund) plus rękawica Skin Smoothing!

Magda

CEO marki GLOV zauważyła jeszcze jedną, przydatną dla mam funkcję rękawicy Skin Smoothing:

W czasie karmienia piersią miałam problem z dokładnym wyczyszczeniem sutków z mleka ze względu na ich budowę. Rękawica Skin Smoothing świetnie sobie z tym radziła pod prysznicem! Robiła to bardzo starannie, a przy tym – nie podrażniała

**Monika, President & Co-Founder GLOV,
mama 11-miesięcznego Maxa**

3. Szczotkowanie ciała na sucho

Być może słyszałaś o szczotkowaniu ciała na sucho jeszcze przed zajściem w ciążę lub przed urodzeniem dziecka. To bardzo możliwe – ten zabieg cieszy się ogromną popularnością wśród kobiet już od wielu sezonów, a w medycynie chińskiej znany jest jeszcze dłużej! Naszym zdaniem szczotkowanie ciała na sucho to świetna alternatywa dla rękawicy Skin Smoothing, ponieważ daje podobne efekty przy regularnym stosowaniu. Różni się tym, że nie potrzebujesz wody do jej użycia, bowiem masaż należy wykonywać przed prysznicem, a nie w trakcie.

Jak wykonać masaż szczotką do ciała?

- Szczotkuj od dołu ku górze posuwistym ruchem – kieruj szczotkę zawsze w stronę serca.
- Zaczynij od stóp, by przejść do kolan, a od kolan do ud, pośladków i okolic krocza.
- Na brzuchu zmień ruch z posuwistego na okrężny. Masuj zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
- Następnie przejdź do rąk. Kieruj się od palców do łokci, potem ramiona, skończ pod pachą.
- Kobietom w ciąży polecamy szczotkować też szyję, dekolt i biust. Kieruj się od szyi w dół w kierunku piersi, wykonując wokół nich okrężne ruchy lub ósemki. Pamiętaj, by omijać wrażliwe sutki.



Ruch szczotką powinien być pewny, ale spokojny. Nie może być zbyt delikatny, ale nie można za mocno dociskać szczotki. Po prostu musisz to wyczuć

Oczywiście w GLOV również zaopatrzyć się w **szczotkę do masażu ciała na sucho**. Wykonana jest z drewna bukowego oraz z włókna z agawy sizalowej (włosie). W GLOV znajdziesz aż dwie wersje szczotki – klasyczną, o której mowa powyżej oraz... jonizującą. Czym właściwie się charakteryzuje?

- **Jonizująca szczotka do masażu ciała** łączy w sobie piękno i technologię. Podczas tarcia pomaga wytworzyć aniony o strukturze molekularnej, które stabilizują bilans energetyczny organizmu.
- Szczotka jonizująca wzmacnia mechanizmy obronne w organizmie, co pozytywnie wpływa na Twój układ odpornościowy.
- Szczotka jonizująca wykonana jest z drewna bukowego, włókna brązowego i końskiego włosia.



Obie szczotki dla każdego rodzaju skóry, z wyłączeniem skóry atopowej lub ze zmianami zapalnymi.



Dla lepszego efektu wykonuj masaż rano i wieczorem. Masaż rano dodaje energii na cały dzień, natomiast masaż wieczorem pomaga ukoić nerwy, odstresować się i wyciszyć przed snem.

Wielką fanką jonizującej szczotki do ciała jest Ewa:

Jonizująca szczotka do ciała to dla mnie najlepszy relaks dla ciała i duszy przed każdym prysznicem. Szczotka doskonale wygładza, pobudza krążenie i daje uczucie poprawionej wymiany energetycznej ciała z otoczeniem.

Rozdział II **Od stóp do głów**

(po)ciążowa pielęgnacja włosów

Ciąża oraz połóg to okresy, w których lepiej nie eksperymentować z włosiem, a postawić na sprawdzone metody pielęgnacyjne. Podobnie jak w przypadku skóry twarzy, należy postawić na naturalne kosmetyki i kompozyty, które w żaden sposób nie podrażniają, nie uczulają, ogółem – nie wyrządzą krzywdy Tobie oraz dziecku. Suplementacja również nie jest wskazana – chyba że pod okiem lekarza prowadzącego.



1. Pielęgnacja włosów w trakcie ciąży

Na początku skupimy się na pielęgnacji włosów w trakcie ciąży, ponieważ ich stan będzie różnić się od tego w okresie pociążowym. Jeśli spodziewasz się dziecka, być może zauważyłaś, że Twoje włosy są gęste i jakby “zdrowsze”, co pewnie jest powodem do zdziwienia. Tak, masz rację – włosy w ciąży “nabierają kondycji”, a to z powodu zmian hormonalnych lub/i przemyślanej diety. Z uwagi na swoje dziecko odżywasz się zdrowo, co ma znaczny wpływ również na kondycję Twoich włosów. Ten wyznacznik działa w obie strony – jeśli zauważysz, że Twoje włosy np. bardziej się puszą, są suche, zniszczone albo zaczęły się przetłuszczać, to znak, że musisz uważniej przyjrzeć się diecie.

W trakcie ciąży moje włosy były wyjątkowo gęste i zdrowe, więc skupiałam się głównie na codziennych nawykach, a nie na jakiejś rozbudowanej pielęgnacji. Zamiast zwykłego ręcznika używałam turbana Hair Wrap, bo po prostu szybciej chłonał wodę. Nie ukrywam – nie chciałam tak szybko stracić ładnego wyglądu moich włosów, więc turban nadawał się idealnie, bo nie niszczył ich, nie łamał, więc nie bałam się, że po wysuszeniu będę miała “siano” na głowie

Ewa

Włosy, podobnie jak cera, w trakcie ciąży mają tendencję do zmiany swojego rodzaju, a co za tym idzie – struktury czy porowatości. Cienkie mogą nabrać gęstości, ale też przetłuszczające się mogą stać się suche. Dlatego ważne jest, by korzystać z kosmetyków pasujących do różnych typów włosów. Taka jest maska do włosów **Hair Harmony**, o której więcej napiszemy nieco później.

W każdym razie – nie stosuj specjalnych kosmetyków do włosów w trakcie ciąży. Bez względu na to, czy Twoje pukle wyglądają nieskazitelnie, czy może wypadają lub są wysuszone, postaw na naturalne składniki, mało chemii i lekkie formuły, które ich nie obciążają. Szampon, odżywka czy maska jak najbardziej są w porządku, ale prewencyjnie zrezygnuj z wcierek – mogą podrażniać skórę głowy. Jeśli odżywasz się prawidłowo, a mimo tego zmagasz się z problemami włosowymi, najpewniej przyczyną tego jest burza hormonalna. Po ciąży Twoje włosy powinny wrócić do normalnego stanu.

2. Pielęgnacja włosów po ciąży

Najczęstszym zjawiskiem dotyczącym włosów, jakie kobiety mogą u siebie zaobserwować po urodzeniu dziecka, jest ich zwiększone wypadanie (bo przypomnijmy: wypadanie włosów samo w sobie, np. podczas czesania czy mycia, jest zupełnie naturalne. Liczy się intensywność). Oczywiście jest to kwestia indywidualna (może być tak, że włosy wypadały Ci w ciąży, a po niej – przestały). Jednak wiele kobiet boryka się z tym problemem. To efekt wahań hormonalnych, szczególnie zwiększonej aktywności estrogenów. Pociążowe wypadanie włosów może trwać nawet do pół roku po urodzenia dziecka oraz być przyczyną łysienia. Dlatego warto zadbać o ich odpowiednią pielęgnację także w czasie połogu.

Pierwszy tip: ścięcie włosów!

Po ciąży ścięłam swoje długie włosy do długości do ramion, dzięki czemu odzyskały lekkość i nową formę. Ponadto warto zaopatrzyć się w dobrą szczotkę do rozczesywania, aby nie uszkodzić już i tak łamliwych włosów. Biodegradowalna szczotka GLOV Biobased Brush nie narusza cebulek i delikatnie rozczesuje. Używam jej też do rozprowadzania masek i wcierek pod prysznicem

Monika

Naturalne kosmetyki w czasie połogu to podstawa. W tym aspekcie nasze GLOVowe mamy również są zgodne: jak maska, to tylko **Hair Harmony!** Nasz bestsellerowy kosmetyk doskonale regeneruje, sprawia, że włosy są anielskie w dotyku, dodatkowo nie obciąża uszkodzonych włosów. Pamiętaj o braku chemii – maska Hair Harmony to aż 93% składników pochodzenia naturalnego!



Poznaj moc natury i nauki, czyli co dobrego dla mam znajduje się w masce do włosów Hair Harmony?

Substancja aktywna Kerastore 2.0 inteligentnie regeneruje zniszczone włosy w miejscach, gdzie tego najbardziej potrzebują.

Pro condition 22 to biodegradowalny roślinny kondycjoner. Sprawia, że włosy są jedwabiście gładkie i lśniące – bez obciążania.

Kompleks Vita oils Plus, czyli połączenie aż 7 naturalnych olejów. Włosy stają się ekstremalnie nawilżone i odżywione, a także chronione przed wypadaniem.



Weź przykład z Moniki i rozprowadź maskę za pomocą jednej z naszych szczotek: **Big Biobased Brush** albo **Raindrop Brush** w kompaktowym rozmiarze. Maska świetnie współgra również z turbanem **Hair Wrap**.

Jesteś prawdziwą włosomaniaczką i uwielbiasz kosmetyczne gadżety? Zobacz kolejną radę GLOVowej mamy!

Moim game changerem w kwestii cienkich, wypadających włosów po ciąży okazała się stymulacja cebulek włosowych. Szczotka do masażu skóry głowy GLOV poprawia ukrwienie, pobudza porost włosów, a przy tym cudownie relaksuje i odpręża. Po takim masażu zasypiałam w kilka minut, więc to dodatkowy bonus

Ewa

Domyślamy się, że gdy Twoje włosy są przerzedzone, pragniesz je maksymalnie “schować”, dlatego zapewne stawiasz na przeróżne wiązania, kucyki i koki zamiast pozostawić je rozpuszczone. Zgadliśmy? Niestety – to nie jest najlepsza droga na odzyskanie gęstych, lśniących pukli. Częste używanie gumek do włosów sprawia, że są jeszcze bardziej łamliwe i wypadają! Jeśli już chcesz je wiązać (w końcu dziecko lubi ciągnąć mamę za włosy, prawda?), postaw na grubsze gumki typu scrunchie z delikatnych materiałów, np. z satyny lub z bawełny organicznej. Wybierz luźne upięcia, odrzuć ciasne kucyki i cienkie, mocno okalające włosy gumki.

Dodatkowym ratunkiem w kwestii wypadania włosów może okazać się odpowiednia suplementacja cynku i żelaza, które stymulują ich porost. Pamiętaj również o ograniczeniu stresujących sytuacji – więcej stresu to mniej włosów na głowie! Po jakimś czasie Twoje włosy powinny przestać wypadać i wrócić do stanu sprzed ciąży. Musisz po prostu uzbroić się w cierpliwość.

Rozdział III **Od stóp do głów**

(po)ciążowa pielęgnacja twarzy

Powiedzmy to wprost: mdłości podczas korzystania z kosmetyków w ciąży są zjawiskiem normalnym! Nie ma się czego wstydzić, natomiast żeby uniknąć porannych lub wieczornych nudności (bo kto je lubi?), proponujemy zastąpić chemiczne kosmetyki bardziej naturalnymi sposobami na pielęgnację twarzy. Poza tym – nigdy nie wiadomo, jak dany składnik wpłynie na samopoczucie i zdrowie Twoje lub Twojego dziecka. Bezpieczeństwo przede wszystkim!



1. Demakijaż bez chemii

Czy istnieje bardziej naturalny składnik do mycia niż woda? Choć sama w sobie nie ma wystarczających właściwości myjących dla skóry człowieka, to w połączeniu z odpowiednią technologią jest w stanie zastąpić różnorodne kosmetyki. Zamiast ryzykować z chemicznym żelem do mycia twarzy, płynem micelnym czy tonikiem, lepiej wybrać inne rozwiązanie: rękawicę **On-The-Go! GLOV** Mamy są zgodne: nie wyobrażają sobie demakijażu i oczyszczania twarzy bez jej udziału.



Rękawica do demakijażu On-The-Go posiada opatentowane mikrowłókna, które są 100 razy cieńsze od ludzkiego włosa. Technologia wyciąga brud z twarzy jak magnes, nie pozostawiając resztek makijażu na skórze i nie rozmazując go. A to wszystko jedynie za pomocą ciepłej wody z kranu. Bye bye, szkodliwa chemio!



Ważne: nie zapomnij o oczyszczeniu skóry szyi i dekoltu, która w czasie ciąży także ma tendencję do rozciągania się!

Demakijaż rękawicą On-The-Go jest pozbawiony chemii, dlatego nie bałam się o siebie i swoją córeczkę. Poza tym woda nie pachnie, więc nie narażałam się na dodatkowe mdłości spowodowane zbyt ciężkim zapachem kosmetyków

Magda

Przez nadmiar sebum w trakcie połogu musiałam kilka razy dziennie przecierać twarz wodą, aby ją odświeżyć. W tym celu dobrze sprawdzała mi się rękawica Oily Expert, ale nawet częściej używałam płatków Natural Cleansing Pads, bo mogłam mieć je np. w torebce

Ewa



W czasie połogu skóra na twarzy produkuje więcej sebum, przez co możesz mieć wrażenie ciągle świecącej się cery. Jeśli borykasz się z tym problemem, zamień tradycyjną rękawicę On-The-Go na **Oily Expert**, czyli rękawiczkę do demakijażu i oczyszczania cery tłustej, problematycznej. Pomoże znormalizować produkcję sebum i przyniesie ukojenie Twojej skórze.

2. Regeneracja i nawilżenie twarzy

Skóra na twarzy w trakcie ciąży i po ciąży jest jeszcze bardziej wymagająca niż zazwyczaj. Może się zdarzyć, że kosmetyki, których używałaś do tej pory, nie będą Ci już sprzyjać, a to za sprawą zmiennej pracy gospodarki hormonalnej. Czasami pojawia się uczulenie na któryś ze składników produktu – to dlatego, że skóra staje się wrażliwsza.

Warto również wspomnieć, że normalną sytuacją w trakcie ciąży jest zmiana typu cery – sucha staje się tłustą, a tłusta staje się suchą. Dlatego ogromne znaczenie ma pielęgnacja adekwatna do jej aktualnych potrzeb! Niezależnie od rodzaju cery, pamiętaj o jej odpowiednim nawilżaniu.

W tym celu pomoże Ci “polecajka” GLOV-owej mamy, Moniki Żochowskiej.

Nie wyobrażam sobie nawilżania bez kremu GLOV Skin Harmony. Przede wszystkim – krem jest naturalny (97% składników pochodzenia naturalnego), a więc bezpieczny dla mnie i dla mojego synka (pomimo wrażliwej skóry u nas obojga) Polecam także wklepywanie go w dekolt – pomaga zregenerować skórę w tym miejscu, a jak wiadomo, nie jest już tak elastyczna i jędrna jak przed ciążą.

Monika

Krem do twarzy na dzień i na noc GLOV Skin Harmony doskonale nawilża, regeneruje oraz chroni przed czynnikami zewnętrznymi, w tym urbanizacyjnymi. Jest odpowiedni dla wszystkich rodzajów cery (z naciskiem na cerę mieszaną i tłustą), więc możesz go używać przez całą ciążę i w trakcie połogu, bez względu na to, czego aktualnie potrzebuje Twoja skóra.



Moja skóra na twarzy po ciąży straciła dużo wody i wymagała poprawy jędrności. W tym celu stosowałam masaż rollerem i kamieniem Gua Sha (na zmianę) podczas karmienia piersią – dosłownie, bo tylko wtedy miałam na to czas :)

Ewa

Masaż Gua Sha (do pary z kremem Skin Harmony – to mój absolutny faworyt!) pomógł mi rozwiązać problem obwisłej skóry na dekolcie po ciąży

Monika

Poznaj moc natury i nauki, czyli co dobrego dla mam znajduje się w kremie Skin Harmony?

Phytosan K pobudza biosyntezę kolagenu, który wpływa na jędrność skóry. Cera będzie dogłębnie zregenerowana, uelastyczniona i młodszą!

Mystic Oils to naturalne, bogate źródło koenzymu Q10, skwalanu, fitosteroli i minerałów. Olejki mocno regenerują i odżywiają skórę twarzy, pozostawiając ją odbudowaną i aksamitną.

Fitoendorfiny, czyli cząsteczki szczęścia, zadbają o naturalny blask Twojej cery. Dzięki nim Twoja skóra będzie wypoczęta, gładka oraz promienna – nawet po nieprzespanej nocy z bobasem!



Poszukujesz jakiegoś ekstrarytuału, którym urozmaicisz wieczorną rutynę? A może chciałabyś zadbać o siebie jeszcze bardziej, ale nie masz na to czasu (która mama go ma)? Wypróbuj masaż twarzy za pomocą rollera lub kamienia Gua Sha. W GLOV masz do wyboru dwa rodzaje tych akcesoriów – z jadeitu lub z różowego kwarcu.

Nawet kilkuminutowy masaż przed snem lub po przebudzeniu przynosi szereg korzyści:

- Zmniejsza opuchliznę na twarzy i pod oczami po ciężkiej nocy.
- Oczyszcza skórę z toksyn.
- Wygładza niewielkie zmarszczki.
- Poprawia owal twarzy.
- Przynosi ukojenie zmęczonej cerze.
- Zwiększa produkcję kolagenu, a więc ujędwnia zwiotczałą skórę.
- Zapewnia odpowiednie dotlenienie i nawodnienie skóry.

Choć to nie kosmetyk ani akcesorium, to jedną z lepszych rzeczy, jaką możesz zrobić dla swojej skóry twarzy, jest jej nawilżanie od środka, czyli picie wody! Więcej na ten temat opowiemy w rozdziale 4 o ruchu i diecie.

3. Naturalna pielęgnacja ust

Skoro mówimy o skórze na twarzy, nie możemy pominąć ust! Cięża działa na nie trochę jak zima – odwadnia i sprawia, że szybko stają się spierzchnięte. Dlatego postaw na pielęgnacyjne combo: peeling + nawilżanie. Najlepiej w postaci naszego iconic duo, czyli rękawiczki do peelingu ust **Scrubex** oraz **masełka do ust Lip Harmony**!

Scrubex to kolejny gadżet pozbawiony chemii, bez którego nie wyobrażałam sobie ciąży i połogu. Tip nie tylko dla mam – możecie czyścić go mydełkiem Magnet Cleanser, u mnie świetnie sprawdza się takie rozwiązanie.

Magda

Akcesorium do peelingu ust **Scrubex** to kolejny produkt w portfolio GLOV, który posiada patent i jest odpowiedni do stosowania tylko z wodą. Przywraca ustom miękkość, gładkość oraz sprawia, że będą lepiej wchłaniać składniki odżywcze z pomadek czy balsamów ochronnych. A skoro już o ochronie mowa...



... Przedstawiamy **masełko do ust Lip Harmony**! Podobnie jak inne kosmetyki z linii Natural Harmony, masełko jest naturalnym produktem (97,8% składników pochodzenia naturalnego). Dlatego jest bezpieczne dla mamy i dziecka. Pachnie słodkim, ale delikatnym zapachem mango, który nie mdli, a poprawia humor!



Poznaj moc natury i nauki, czyli co dobrego dla mam znajduje się w masełku do ust Lip Harmony?

BioRetinol to naturalny ekstrakt roślinny o działaniu zbliżonym do retinolu. Przynosi ustom natychmiastową ulgę, nawilży je oraz wygładzi, sprawiając, że będą miękkie i jędrne od razu po aplikacji.

Skwalan to przełomowa substancja aktywna odtwarzająca jeden ze składników ludzkiego sebum. Zabezpiecza usta przed utratą wody i przesuszeniem.

Lipex L'sens, zawierający frakcję Masła Shea, to wegańska alternatywa dla lanoliny. Zapewnia ustom długotrwałe nawilżenie i subtelny połysk bez uczucia lepkości.



Użyj najpierw rękawiczki Scrubex, a zaraz potem nałóż na usta masełko Lip Harmony.



Proponujemy **zestaw do pielęgnacji ust GLOV Perfect Lips** – kupując te dwa produkty razem, otrzymujesz kosmetyczkę za darmo!

Rozdział IV **Ruch i dieta w okresie ciąży oraz porożu**



Ten rozdział powstał we współpracy z Anną Iwanicką.

Anna Iwanicka – naturopatka i coach zdrowego stylu życia. Pomaga w naturalny, prosty sposób zatroszczyć się o ciało, umysł i ducha, co pozwala na zoptymalizowanie szeroko pojętego dobrostanu. Prowadzi indywidualne sesje online, warsztaty, a także spotkania na żywo mające na celu dzielenie się wiedzą i inspirowanie działań w kierunku optymalizacji dobrostanu. Organizuje również szkolenia dla firm pragnących efektywnie podnieść produktywność kadry pracowniczej.

Prywatnie lubi spędzać czas w polskim lesie lub nad portugalskim oceanem, najlepiej w towarzystwie dobrej książki bądź podcastu. Ceni pyszne jedzenie i otwarte umysły. Obecnie w trakcie pisania 2 książek.

*Znajdziesz ją na Facebooku i Instagramie pod nickiem:
@naturopath_and_health_stylist.*

1. Prawidłowe odżywianie

Zdrowe odżywianie jest kluczowym elementem zdrowego stylu życia i zarazem **przejawem dbania o siebie**. Dieta zawsze powinna uwzględniać indywidualne uwarunkowania (w tym wiek, płeć, schorzenia, planowaną ciążę, okres ciąży) oraz potrzeby w kontekście wartości odżywczych i ewentualnej eliminacji substancji nietolerowanych przez organizm.

W ciąży bardziej niż kiedykolwiek musisz zadbać o to, by dieta była jak najbardziej optymalna dla zdrowia Twojego i dziecka. Wszystko, co jesz w trakcie ciąży, przenika do organizmu dziecka. **Pamiętaj: w czasie ciąży jedz dla dwojga, a nie za dwoje!** Paradoks takiego stylu odżywiania polega na tym, że większość kobiet w ciąży (i nie tylko) jest dziś przejedzona pod względem ilościowym, a niedożywiona pod względem jakościowym. Warto również dodać, że w I trymestrze ciąży zapotrzebowanie kaloryczne nie zmienia się w stosunku do okresu przed ciążą. Dopiero w II trymestrze ciąży owe zapotrzebowanie wzrasta o 360 kcal dziennie, a w III trymestrze – o 475 kcal.

Co i jak jeść, będąc w ciąży, by jeść dobrze?

2. Naturalność? Również na talerzu

Twoja dieta w trakcie ciąży musi być jak najbardziej naturalna. To oznacza, że należy zrezygnować z żywności wysoko przetworzonej. Oczywiście zamknięte w słoiku kiszone ogórki czy przecier pomidorowy wpłyną bardzo korzystnie na Twój organizm pod warunkiem, że nie dodano do nich sztucznych ulepszaczy i konserwantów. Staraj się zawsze zapoznać ze składem produktów po to, aby wykluczyć te dodatkowo „wzbogacone” substancjami typu E, słodzikami, cukrami, konserwantami, aromatami oraz innymi obco brzmiącymi nazwami. Takie podejście posłuży Tobie i dziecku.

Niezmiernie ważną rzeczą jest, aby nie zaburzyć pracy gospodarki cukrowej. W przypadku kobiet w ciąży zachodzi spore ryzyko pojawienia się tzw. cukrzycy ciążowej, która może negatywnie wpłynąć na zdrowie zarówno matki, jak i dziecka. Dlatego możliwie jak najbardziej zrezygnuj ze spożywania cukrów prostych, ogranicz podaż skrobi, czytaj każdą etykietę w sklepie i upewnij się, że nie jesz produktów zawierających np: syrop fruktozowy, glukozowo-fruktozowy czy kukurydziany.

Warzywa powinny stanowić minimum 70% jedzenia na Twoim talerzu. Postaw na ciemnozielone warzywa liściaste, warzywa kapustne, buraki, marchew, bataty, awokado i pomidory. Uważaj na warzywa strączkowe – są w porządku, ale zbyt duża ilość może łatwo podwyższyć poziom cukru we krwi. **Ogólna zasada jedzenia warzyw jest prosta: jedz możliwie jak najwięcej warzyw w różnych kolorach.** To zapewni Ci regularną podaż ważnych witamin i minerałów.

A co z owocami? Wybieraj te o **niskim indeksie glikemicznym**, jak borówki amerykańskie, jagody leśne, jeżyny, maliny, truskawki, jabłka. Rzadziej sięgaj po banany (wyjątkiem są banany zielone), winogrona czy dojrzałe gruszki. Pamiętaj, że owoce należy jeść, nie pić, tak więc staraj się unikać soków owocowych, które dostarczają mnóstwo fruktozy do organizmu i tym samym zaburzają gospodarkę cukrową.

3. Pozostała żywność

W czasie ciąży pamiętaj o podaży kwasów tłuszczowych Omega 3. Ryby mogą być ich znakomitym źródłem, jednak wybieraj te z naturalnych środowisk (np. dziki łosoś pacyficzny), a nie z hodowli (np. łosoś atlantycki). Miej też na uwadze, że im mniejsze rodzaje ryb, tym najpewniej są zdrowsze, ponieważ zawierają mniej zanieczyszczeń, w tym metali ciężkich. Pamiętaj jednak, by nie jeść ryb codziennie! To dobry pomysł na obiad od czasu do czasu. Kwasy Omega 3 możesz również suplementować – warto tutaj nie oszczędzać i kupić jak najlepszej jakości suplement zawierający EPA i DHA.

Ogółem staraj się wybierać żywność ekologiczną – mowa o warzywach i owocach, ale także o mięsie czy nabiale (także jajkach). Mięso z hodowli przemysłowych zawiera różnego rodzaju antybiotyki i hormony szkodliwe dla Ciebie i Twojego dziecka. W ciąży wybieraj nabiał pasteryzowany oraz ekologiczne jaja z wolnego wybiegu. Certyfikowane produkty ekologiczne niosą za sobą wiele dobrego. Pozwalają zminimalizować ryzyko, że nie spożywasz produktów z upraw GMO oraz tych stosujących szkodliwe opryski, w tym bardzo szkodliwy glifosat. Miej na uwadze, że produkty uprawiane naturalnie nie tylko smakują lepiej, ale również zawierają znacznie wyższą ilość wartości odżywczych.



Produkt ekologiczny nie jest synonimem produktu zdrowego. Sklepy z tzw. zdrową żywnością sprzedają wiele produktów, które posiadają certyfikat ekologiczny, a nadal zawierają wiele zbędnych, niezdrowych dodatków. Wniosek? Czytaj etykiety każdego produktu!

**Jesteś w ciąży lub karmisz piersią?
Postaw na te produkty spożywcze!**

- **Kasza gryczana**, jaglana, amarantus oraz soczewica zamiast pszenicy i żyta.
- **Kiszonki**, które dbają o zdrową florę bakteryjną: kefir, zakwas buraczany, kiszona kapusta, kiszony ogórek, kimchi.
- **Zdrowe tłuszcze**: oliwa z oliwek, olej kokosowy, olej z avocado, olej lniany, ghee (masło klarowane) zamiast rafinowanych olejów roślinnych.
- **Wszelkie orzechy, pestki i nasiona**: orzechy włoskie, pistacje (surowe i niesolone), makadamia, brazylijskie, pestki dyni i słonecznika (unikaj jedynie orzeszków ziemnych i sprawdzaj, czy w nasionach/pestkach/orzechach nie znajduje się pleśń).



Jedz sezonowo! To dodatkowa gwarancja na zoptymalizowanie wartości odżywczych w posiłku.

4. Nawadnianie organizmu od środka

Zawsze miałam przy sobie butelkę z wodą, nawet na porodówce. Picie dużej ilości wody jest ważne podczas ciąży oraz niezbędne przy laktacji

Ewa

Jedną z ważniejszych rad dla kobiety w ciąży brzmi: pij wodę! (Choć to akurat wskazówka dobra bez względu na płeć, wiek i inne okoliczności). Nawadnianie organizmu od środka i nawilżanie skóry to klucz do dobrego samopoczucia! Warto jednak pamiętać, że woda wodzie nierówna. Najlepiej postaw na wodę filtrowaną (ze specjalnego dzbanka z wymiennym filtrem; możesz również postawić na filtr montowany bezpośrednio do kranu). Czasami możesz wybrać również wodę mineralną, ale nie przesadzaj z jej ilością i zmieniaj jej rodzaje. Jeśli musisz kupić wodę w sklepie, nigdy nie kupuj jej w plastikowych butelkach, wybieraj te szklane. Unikaj picia zimnej wody, zdrowszym wyborem będzie ta ciepła lub o temperaturze pokojowej. Mile widziane są dodatki w postaci soku z cytryny. Oprócz wody rekomendujemy codzienną, małą szklanekę soku z marchwi ekologicznej, która nadaje skórze zdrowy koloryt.

Czego nie wolno wliczać do dziennej puli przyjmowanych płynów? Przede wszystkim są to napoje zawierające kofeinę (kawa, napoje typu coca-cola, czarna herbata). Chyba nie musimy dodawać, że absolutnie nie wolno w ciąży pić alkoholu, nawet w najmniejszej ilości?



Kiedy dopadają Cię nudności, zaparz sobie naturalną herbatę z plasterkiem świeżego imbiru.

4. Aktywność fizyczna

Ruch to zdrowie – w każdych okolicznościach! Dlatego w czasie ciąży nie rezygnuj z aktywności fizycznej (chyba że masz takie przeciwwskazanie od lekarza prowadzącego). Jeśli wciąż się wahasz, oto jeden z najprostszych, a zarazem największych powodów, dla którego ruch w ciąży jest wskazany: łatwiejszy poród. Elastyczne, “rozruszone” mięśnie oraz ścięgna pozwolą Ci przejść przez tę czynność sprawniej i w mniejszym bólu.

Jeśli ruch od zawsze był Twoim towarzyszem dnia – świetnie. Pamiętaj jednak, że ciąża może wymagać wprowadzenia pewnych modyfikacji w Twoim treningu. W tej kwestii najlepiej skonsultować się z trenerem personalnym, który dopasuje ćwiczenia pod Twój stan, możliwości oraz cele.

Gimnastyka, spacer, joga i pilates towarzyszyły mi od 6 tygodnia ciąży. Pamiętaj, że nawet w dniu porodu byłam na siłowni!

Ewa

Niezbędne minimum aktywności fizycznej dla każdej mamy:

- **Spacer!** Niech będzie to przynajmniej 20-minutowa przechadzka. Jeśli nie masz w pobliżu parku albo nie lubisz chodzić bez celu, na zakupy spożywcze wybierz się do dalej położonego sklepu. Postaw na dynamiczny spacer w świetle dziennym – doda Ci energii na resztę dnia, a potem zapewni lepszy sen.
- Jeśli masz taką możliwość, **przebywaj jak najczęściej na łonie natury**. Wspomniane parki będą jak najbardziej w porządku. Polub wycieczki do lasu, a jeśli masz w okolicy jezioro, rzekę albo nawet masz możliwość wyjazdu za miasto, skorzystaj z tego! Środowisko naturalne sprzyja regulacji Twojego układu nerwowego. Ruch i natura razem to najlepsze antidotum na stres. Higiena zdrowia psychicznego jest niezwykle ważna w ciąży i podczas połogu.
- **Staraj się ruszać po każdym posiłku**. Nawet najkrótszy spacer wokół bloku, a w ostateczności jakakolwiek aktywność fizyczna w domu korzystnie wpłyną na metabolizm i gospodarkę cukrową.



A skoro o ruchu mowa, to nie może zabraknąć miejsca na **odpoczynek**. Pamiętaj, by **zawsze** zapewnić sobie czas na relaks i regenerujący sen, który zastępuje każdy kosmetyk pod oczy, każdy suplement czy “cudowną” herbatkę.

Jak dbać o higienę snu?

- Praca nad dobrym snem zaczyna się już wczesnie rano, kiedy po przebudzeniu wystawiasz się na światło dzienne. Wypij wówczas swój pierwszy kubek ciepłej wody przy otwartym oknie lub na balkonie.
- Na minimum 2 godziny przed snem nie wystawiaj się na światło telefonu, komputera czy telewizora. Jeśli jednak musisz, zabezpiecz oczy przed światłem niebieskim za pomocą specjalnych okularów.
- Pamiętaj o wywietrzeniu oraz zaciemnieniu sypialni przed snem. Dobrym pomysłem może być zakup oczyszczacza powietrza i umieszczenie w sypialni roślin, które naturalnie pomagają oczyszczać powietrze, np. bluszcz pospolity lub skrzydłokwiat.
- Wyciszaj się przed snem. Medytuj, słuchaj relaksującej muzyki, zapal świeczkę zapachową (koniecznie z wosku sojowego lub pszczelego, nigdy z parafiny, która jest szkodliwa dla ludzi i zwierząt). Spisz w dzienniku rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczna.
- I oczywiście – świeża pościel to podstawa! Postaw na te z naturalnych tkanin, np. ze 100% bawełny. Możesz również delikatnie skropić ją naturalnym olejkiem eterycznym z lawendy, która ułatwia zasypianie.

Zdrowy, spokojny sen = wysypianie się = regeneracja organizmu i więcej energii po przebudzeniu!

W mediach społecznościowych, głównie na Instagramie, można spotkać się z wizją “idealnej ciąży”. To stan, w którym kobieta jest zawsze uśmiechnięta i na nic nie narzeka, jej cera oraz włosy świecą naturalnym blaskiem, a do sklepu czy na kawę z koleżanką chodzi w modnych, dopasowanych ubraniach. Ogółem – świetnie wygląda i doskonale się czuje. Takie przedstawienie tego okresu jako jedyne “słusznego” jest krzywdzące, ponieważ w rzeczywistości ciąża, a raczej hormony buzujące w organizmie na jej skutek, mogą negatywnie wpływać na samopoczucie fizyczne i psychiczne przyszłej mamy.

Pojawiają się wówczas wahania nastrojów, przybranie lub zgubienie kilogramów, problemy z cerą (trądzik, sebum, przesuszenia), z włosami, cellulit na ciele i “wisząca” skóra. Tak, droga mamo – te wymienione rzeczy są całkowicie naturalne w okresie ciąży! Zachęcamy zatem do ograniczenia przeglądania perfekcyjnych obrazów na Instagramie i zatroszczenia się o swoje nowe, cudowne ciało. Mamy nadzieję, że nasz e-book Ci w tym pomoże!

Ogromnie ważne w dbaniu o siebie w ciąży i po ciąży jest holistyczne podejście do swojego organizmu. Pamiętaj, że wygląd jest kwestią drugorzędną – najważniejsze jest Twoje zdrowie fizyczne i psychiczne. W tym czasie będziesz zmagać się z wieloma emocjami, często sprzecznymi. Jednego dnia możesz odczuwać wielką radość i ekscytację z sytuacji, w której się znajdujesz, a drugiego – strach. Pozwól sobie na to. Emocje, które są społecznie uważane za negatywne (np. smutek, złość, żal, obawa), również muszą mieć swoje ujście. Pozwól sobie czasem na płacz. To nic złego.

Wiele kobiet w ciąży i po ciąży doświadcza problemów z mięśniami dna miednicy czy boryka się z problemem nietrzymania moczu – wówczas pojawia się wstyd i niezręczność, zwłaszcza w sytuacjach towarzyskich. W skrajnych przypadkach może to skutkować nawet brakiem chęci utrzymywania relacji z bliskimi! Czy wiesz, że istnieje coś takiego jak fizjoterapia uroginekologiczna? To nauka świadomości kobiecego ciała (nie tylko dla kobiet w ciąży). Terapia opiera się głównie na ćwiczeniach, które sprawią, że lepiej poczujesz swoje ciało oraz wzmocnisz lub rozluźnisz jego wybrane partie. Fizjoterapia uroginekologiczna jest



odpowiednia dla każdej kobiety świadomie dbającej o siebie, zwłaszcza dla mam, które poddały (lub mają w planie poddać się) zabiegowi cesarskiego cięcia. W zespole GLOV poleca ją szczególnie kolejna mama – Kinga, Online Marketing Specialist, mama 11-miesięcznego Czarka.

Nie porównuj się z innymi mamami i kobietami w ciąży. Nie istnieje jeden sprawdzony, najlepszy, najbardziej idealny sposób na ciążę oraz macierzyństwo. Spędź ten czas tak, żebyś czuła się bezpieczna, kochana i akceptowana – również przez samą siebie. Pamiętaj o czasie przeznaczonym tylko dla swojego ciała. Pielęgnuj je, a i w głowie od razu poczujesz się lepiej.

GLOV[®]