Informacja prasowa Łódź, 25.01.2021 r.

**Czy wszystkie kosmetyki naturalne w ciąży są bezpieczne? Jak analizować składy i nie zwariować**

**Informacja, że zostaniesz mamą z pewnością zmieniła Twój styl życia – zaczęłaś zwracać większą uwagę na to co jesz, starasz się ograniczyć stres, a w internecie, oprócz ubranek, szukasz ćwiczeń dla kobiet w ciąży. W tym wyjątkowym okresie powinnaś także dokładnie przyjrzeć się swoim kosmetykom – nawet tym naturalnym, które powszechnie uznaje się za bezpieczne. Analiza nie będzie możliwa bez czytania składów, ale bez obaw. Nie musisz być ekspertem, aby wykluczyć szkodliwe i niebezpieczne produkty. Podpowiadamy jakich substancji unikać oraz co powinno znaleźć się w kosmetyczce przyszłej mamy.**

W okresie ciąży i karmienia piersią zmiany hormonalne w organizmie sprawiają, że skóra jest bardziej wrażliwa i skłonna do podrażnień, a na ciele zaczynają pojawiać się rozstępy, cellulit lub pękające naczynka. Produkty, których używałaś do tej pory mogą w tym czasie być nie tylko nieskuteczne, ale też niebezpieczne dla Ciebie i dziecka. Dlatego analiza składów, które zazwyczaj wypisane są w kolejności malejącej na odwrocie opakowania po sformułowaniu „INCI” lub „Ingredients”, to bardzo ważny krok. W tym szczególnym czasie warto postawić na kosmetyki naturalne, zwłaszcza te, które zawierają ekologiczne składniki. Ale czy wszystkie kosmetyki naturalne są bezpieczne dla kobiety w ciąży? Jak wybrać te najlepsze?

**Oleje, ekstrakty, masła – jakich naturalnych składników szukać?**

Nie jest tajemnicą, że największy wpływ na to. jak będzie wyglądać ciało w ciąży i po porodzie mają geny. Nie myśl jednak, że balsamy, kremy i olejki możesz odstawić w kąt! Odpowiednia i regularna pielęgnacja pomoże Ci nieco „oszukać” naturę, a do tego idealnie sprawdzą się kosmetyki naturalne. W tego typu preparatach wyeliminowano całkowicie lub ograniczono do minimum użycie konserwantów, a te zastosowane do ich produkcji są zaakceptowane przez instytucje certyfikujące.

– *W naturalnych kosmetykach szukajmy takich składników jak roślinne ekstrakty, oleje, czy masła, które są zarówno skuteczne jak i bezpieczne dla mamy i dziecka* – radzi Aneta Stacherek, właścicielka i założycielka marki z naturalnymi kosmetykami dla kobiet w ciąży, Bellamama. *– Na przykład olej makadamia, bogaty w nienasycone kwasy tłuszczowe szybko regeneruje naskórek, a masło shea zawiera kwasy Omega 3, 6 i 9, dzięki czemu nawilża i poprawia elastyczność skóry. Niezwykle cennym składnikiem jest też ekstrakt z wąkrotki azjatyckiej, który pobudza krążenie i działa przeciwobrzękowo. Ma też właściwości wzmacniające naczynia krwionośne, przez co zapobiega powstawaniu pajączków –* dodaje Stacherek.

W niwelowaniu i przeciwdziałaniu niepożądanym zmianom na ciele takim jak rozstępy doskonale sprawdzają się też oleje, które poprawiają strukturę skóry i ją uelastyczniają, m.in.: Sacha Inchi, Jojoba lub olej z dzikiej róży. W przypadku walki z cellulitem, oprócz diety i ćwiczeń, zbawienny będzie regularny masaż skóry przy użyciu kosmetyków zawierających ujędrniające składniki jak olej babassu czy wspomniany już ekstrakt z wąkrotki azjatyckiej. Codzienna pielęgnacja powinna zmniejszać dyskomfort związany z rozciąganiem się skóry, jej swędzeniem i suchością. Pomocne będą substancje natłuszczające i pomagające utrzymać prawidłowy poziom nawilżenia, tj. dobrze znana oliwa z oliwek oraz oleje z pestek winogron, awokado albo słodkich migdałów.

**Naturalne nie zawsze znaczy bezpieczne**

Świadoma pielęgnacja w ciąży jest niezwykle ważna dla utrzymania zdrowego i pięknego wyglądu, ale gama produktów, nawet tych naturalnych, których możesz używać w tym okresie jest ograniczona. Zadbane ciało i skóra to istotna kwestia, wybierając kosmetyki kieruj się jednak przede wszystkim zdrowiem własnym i dziecka. W czasie ciąży z pielęgnacji należy wykluczyć m.in. algi, kofeinę czy olej lub wyciąg z soi. Uważać należy też na produkty zawierające substancje zapachowe jak piżmo czy niektóre olejki eteryczne.

*– Wodorosty (algi) stosowane w kosmetykach mogą zawierać dużo jodu, który jest przyszłym mamom potrzebny, ale powinien być przyjmowany z pożywienia lub w formie suplementu, w ilości zaleconej przez lekarza. Specyfiki zawierające soję są niewskazane, ze względu na możliwość wystąpienia zaburzeń hormonalnych, a niektóre olejki eteryczne mogą zakłócać przebieg ciąży. Niebezpieczne może okazać się stosowanie m.in.: olejku z pietruszki, oregano, rozmarynu lub szałwii. Za bezpieczne uważa się natomiast używanie produktów z większością olejków kwiatowych oraz owocowych. Szczególnie polecany przez specjalistów jest olejek mandarynkowy, który często występuje też w kosmetykach dla niemowląt. Sama przetestowałam go będąc w drugiej ciąży – jako jeden z nielicznych zapachów nie działał na mnie drażniąco –* informuje Aneta Stacherek, założycielka marki Bellamama.

Pod lupę należy wziąć także witaminy zawarte w kosmetykach. O ile witamina E występująca samodzielnie lub w składnikach, jak np. olej z kiełków pszenicy, działa odżywczo i nawilżająco-natłuszczająco, to preparaty zawierające witaminę A są w ciąży zabronione. Dlaczego? Witamina A, a dokładniej retinol, wykazuje właściwości teratogenne, co oznacza, że może negatywnie wpływać na płód i prowadzić do jego uszkodzeń. Jeśli spodziewasz się dziecka koniecznie wyklucz produkty z retinolem ze swojej kosmetyczki. Po zakończeniu okresu karmienia możesz śmiało do nich powrócić!

Należy unikać także kwasów, szkodliwych konserwantów jak m.in.: triclosan, renoksyetanol, formaldehyd oraz parabenów. W tym wyjątkowym okresie bardzo ważna jest ochrona przed promieniami słonecznymi, a wybierając filtr unikaj produktów chemicznych, które bez problemu zastąpisz mineralnymi.

Pielęgnacja kobiet w ciąży oraz matek karmiących powinna opierać się na bezpiecznych kosmetykach, których skład nie wzbudza żadnych wątpliwości. Zazwyczaj jest on zapisany po łacinie lub po angielsku, co może być znacznym utrudnieniem w jego rozszyfrowaniu. Naturalnych olejów szukaj po nazwach z dopiskiem „Oil” (wyjątkiem jest mineral oil, czyli parafina), maseł pod hasłem „Butter”, a ekstraktów „Extract”. Kluczem do sukcesu w dbaniu o ciało i twarz w ciąży jest systematyczność – bez regularnego stosowania produkty nie spełnią swojego zadania. Przed użyciem kosmetyku przeprowadź na małym kawałku skóry próbę uczuleniową, a jeśli nie jesteś pewna czy możesz używać danego preparatu skonsultuj się ze specjalistą.

**Bellamama** to polska marka specjalizująca się w tworzeniu naturalnych, wegańskich kosmetyków dla kobiet w ciąży oraz po porodzie. Została założona przez Anetę Stacherek, która będąc w ciąży zauważyła, że na rynku brakuje skutecznych produktów z naturalnym, ekologicznym składem bezpiecznym dla mamy i dziecka oraz niedrażniącym zapachem. We współpracy z technologami oraz specjalistami z dziedziny ginekologii i dermatologii stworzyła markę z myślą o mamach pragnących świadomie pielęgnować skórę. Głównymi składnikami kosmetyków Bellamama są ekologiczne oleje oraz ekstrakty roślinne, bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe. Produkty dogłębnie nawilżają skórę, pozostawiając ją jędrną i gładką, a subtelny zapach mandarynki z nutą cytryny, pochodzący z naturalnych olejków eterycznych, sprawia, że ich stosowanie jest bardzo przyjemne. Flagowymi produktami marki są: odżywcze masło do ciała, balsam przeciw rozstępom i cellulitowi oraz ujędrniający i relaksujący olejek. Kosmetyki można nabyć w sklepie internetowym [Bellamama.pl](https://bellamama.pl/) oraz w gabinecie ginekologicznym Dębski Clinic w Warszawie.

**Kontakt dla mediów:**  
Katarzyna Zawadzka   
Tel.: + 48 796 996 240  
E-mail: [katarzyna.zawadzka@goodonepr.pl](about:blank)

Ilona Rutkowska   
Tel.: + 48 796 996 259  
E-mail: ilona.rutkowska[@goodonepr.pl](mailto:jakub.macyszyn@goodonepr.pl)