

6 ĐIỀU BÀ BẦU NÊN TRÁNH KHI LÀM ĐẸP

Các vết nám xuất hiện khi mang bầu khiến nhiều người lo lắng tìm cách tẩy đi. Tuy nhiên, các loại kem tẩy nám thường chứa hydroquinone mà tác động của nó đến sự phát triển thai nhi chưa được nghiên cứu đầy đủ.

Melasma - vùng da bị sạm màu thường thấy ở hai bên má, trán, môi và cằm - là vị khách không mời mà đến của hơn 50% thai phụ. Sự gia tăng nồng độ oestrogen khiến cơ thể sản sinh nhiều melanin và thói quen phơi mình dưới nắng là các yếu tố làm xuất hiện melasma. Nhiều phụ nữ đã dùng kem tẩy nám, làm trắng da để khắc phục. Tuy nhiên, các sản phẩm này thường chứa hydroquinone, một chất chưa được kiểm chứng đầy đủ về tác động đối với sự phát triển của thai nhi.

Mặt khác, cho dù bạn có tẩy trắng được lần này thì vào lần mang thai kế tiếp, melasma cũng xuất hiện. Melasma thường sẽ tự mờ đi trong một năm sau khi bạn đã mẹ tròn con vuông; và lúc này bạn có thể dùng kem làm trắng da để đẩy nhanh quá trình tự trắng ấy. Trường hợp vẫn còn các vết sạm ấy, bác sĩ da liễu sẽ cho bạn liều mạnh hơn để sớm lấy lại màu da vốn có.

Những biện pháp làm đẹp sau cũng nên tránh khi có bầu:

Nhuộm tóc: Một số bác sĩ khuyên nên ngừng dùng hóa chất làm tóc trong suốt thai kỳ, số khác cho rằng chỉ cần kiêng trong quý đầu. Tuy nhiên, hầu hết các chuyên gia đều đồng ý rằng cách nhuộm highlight nói chung an toàn vì các hóa chất hiếm khi đọng vào da đầu.

Nếu quyết tâm nhuộm tóc, nên mua thêm một cái mũ dùng cho việc này để tránh chất nhuộm dính vào da. Chọn chỗ ngồi thông thoáng để giảm tối đa hơi hóa chất hít phải. Nên dùng loại thuốc nhuộm có gốc thực vật (vegetable hair dyes) hơn là loại quy ước thường dùng (conventional dyes).

Tẩy trắng răng tại nhà: Lana Rozenberg, một chuyên gia về nha khoa ở New York Mỹ, khuyên các bà bầu bỏ ngay ý định này vì phần nhiều chất tẩy trắng răng chứa hydrogen peroxide. Chất này sẽ bị nuốt vào bụng trong quá trình làm trắng răng, bất kể vô tình hay cố ý. "Hiện vẫn chưa có nghiên cứu rõ rệt nào về các ảnh hưởng của hóa chất này lên thai nhi nên tốt nhất là cứ tránh xa nó ra", Lana nói

Nếu bạn cho rằng hàm răng của mình trông xỉn vàng không bắt mắt lắm, hãy ghé qua các phòng nha và nhờ nha sĩ dùng đèn halogen để tẩy.

Dùng mỹ phẩm dưỡng da chứa retinol: Retinol là một dạng nhẹ hơn của Retin-A, chất đã gây ra một số ca sinh con bất thường. Bạn có thể thay thế các sản phẩm chứa retinol bằng serum chứa vitamin C, cũng cho cùng tác dụng mà lại an toàn với bà bầu.

Quần nóng và xông hơi: Tránh các liệu pháp spa nào khiến thân nhiệt của bạn tăng cao, chẳng hạn quần khăn nóng (hot body wraps) hay xông hơi. Nó không chỉ khiến bạn thấy khó chịu mà còn gây nguy hiểm cho đứa bé còn trong bụng. Nếu đến spa làm mặt, cần tránh các hóa chất trợ giúp bởi nó có thể ảnh hưởng xấu đến em bé.

Ngoài các dịch vụ trên, phần lớn các liệu pháp spa an toàn với bà bầu khỏe mạnh, chỉ cần thông báo cho người phục vụ biết bạn đang có thai. Nên chọn các điểm spa có những chuyên viên massage đã được huấn luyện đặc biệt, đầy đủ những kỹ năng cần thiết khi phục vụ cho người đang có thai (như vùng nào nên tránh dùng lực, vùng nào cần quan tâm nhiều hơn...).

Tắm nắng: Các thay đổi về hóc môn khi bạn mang thai sẽ khiến cho làn da trở nên nhạy cảm hơn rất nhiều, đặc biệt là với ánh mặt trời. Bạn cũng dễ mất nước hơn. Nếu bạn có chuyến nghỉ dưỡng ở biển trong thời gian chờ lâm bồn, nên thường xuyên bôi kem chống nắng có zinc oxide hay

titanium dioxide, chỉ số SPF ít nhất là 30, đồng thời uống thật nhiều nước.