

NUMER 1 W POLSCE

Mamotja

Tylko! **0⁹⁹/_{zł}**

www.mamotoja.pl

NR 8 (276) SIERPIEŃ 2018
CENA 0,99 zł (w tym 8% VAT)

NIEMOWLĘ I STARSZAK
NIE CHCĄ SPAĆ

**ZAKLINACZKA
SNU UCZY
RODZEŃSTWO
ZASYPIANIA**

**MUSY,
SOKI CZY
CZĄSTKI?**

CZYLI W JAKI
SPOSÓB
PODAWAĆ
DZIECIOM
OWOCE

10

sposobów
...na hartowanie
malucha
w wakacje

**SKÓRA
NIE ZAWSZE
GŁADKA?
SPRAWDŹ!
S. 20**

WAŻNE PYTANIA O...
WEGEDZIECI

CZY TO DOBRY POMYSŁ, BY MALUCHY
W OGÓLE NIE JADŁY MIĘSA?

PLUS

MINDFULNESS DLA DZIECI
- TRENING UWAGAŃNOŚCI
NA LETNIE WYJAZDY

WITAMINA D PODCZAS
CIAŻY. JAKA DAWKA
JEST NIEZBĘDNA MAMIE?

BABCIA, ŻŁOBEK
CZY NIANIA - PRZECZYTAJ,
ZANIM SIĘ ZDECYDUJESZ



Oto, jakie pociągowe pamiątki można usunąć dzięki medycynie estetycznej i które zabiegi są bezpieczne dla młodych mam, pytamy Radosława Rzepnikowskiego, lekarza z Kliniki Fabskin w Warszawie.

Sporo kobiet boi się zabiegów medycyny estetycznej. Czy słusznie?

– Nie. Dodatkowym kilogramom, rozstępom, utracie jędrności skóry, bliznom po cesarskim cięciu można zaradzić w sposób skuteczny, bezpieczny i bezinwazyjny. Ważna jest świadomość narzędzi, jakie daje medycyna estetyczna. Są nawet zabiegi, które mogą wykonywać mamy w trakcie ciąży oraz podczas laktacji. Zachęcam każdą mamę, aby porozmawiała o swoich obawach ze specjalistą, który indywidualnie dobierze odpowiedni pakiet zabiegów.

Na jakie pociągowe problemy polecałby Pan zabiegi w klinice medycyny estetycznej?

– Wśród zabiegów są te redukujące tkankę tłuszczową, rozstępy oraz leczące bliznę po cesarskim cięciu. Większości kobiet najbardziej przeszkadzają rozstępy po ciąży, a zwłaszcza brzuch, który nie wygląda tak, jak dziewięć miesięcy wcześniej. Nawet jeśli w ciąży nie stosowały kremów przeciw rozstępom ani zabiegów kosmetycznych, można to nadrobić już po porodzie. Rozciąganie tkanek powoduje pojawieniem się blizn na skórze zewnętrznej, czyli właśnie rozstępów. Mają one najczęściej

NAWET PO URODZENIU DZIECI WCIAŻ MOŻESZ NA PLAŻY WYGLĄDAĆ JAK TYSIĄC DOLARÓW – O ILE WCIAŻ CI NA TYM ZALEŻY. MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ POMOŻE.



Pamiątki po ciąży

Po urodzeniu dziecka twoje ciało jest inne. Po prostu. Najlepiej je zaakceptować, ale gdy się to nie udaje, z pomocą może przyjść medycyna estetyczna.

ROZMAWIALA: **ALEKSANDRA SOBIERAJ**

kierunek liniowy i rozścielają się w obrębie brzucha, pośladków, ud, bioder, piersi, ramion i pleców. Początkowo są czerwone lub różowe, z czasem stają się nienaturalnie białe. By skutecznie usunąć rozstępy, należy zlikwidować chore tkanki, a ich miejsce zastąpić nową, lepszą strukturą. Efektem jest całkowity lub częściowy zanik rozstępów, wygładzenie skóry, jej rozjaśnienie i uelastycznienie. W terapii usuwania rozstępów polecam la-

ser frakcyjny ablacyjny. Wiązka energii lasera zostaje indywidualnie dobrana przez urządzenie podczas pomiarów u pacjentki. Pozwala to działać tylko na uszkodzone komórki i nie naruszać zdrowych. Laserowe usuwanie rozstępów jest mało inwazyjne i bardzo bezpieczne.

Czy można się też tak pozbyć rozstępów na piersiach?

– Jeszcze do niedawna usuwanie rozstępów w tak deli-

katnym miejscu było bardzo trudne. Dziś jednak, gdy lekarze mają do dyspozycji urządzenia laserowe, usuwanie rozstępów stało się niemal bezbolesne i bardzo skuteczne. Przeciwwskazaniem jest jednak ciąża i laktacja.

Czy zabiegi trzeba powtarzać?

– Efekt utrzymuje się 1–2 lata, po tym czasie można ponownie poddać się terapii. W zależności od potrzeb zabiegi wykonujemy okresowo

(1–6 zabiegów), co kilka tygodni. Rezultaty całkowitego wygładzenia i poprawy stanu skóry obserwujemy kilka, kilkanaście tygodni po zakończeniu terapii.

A co poleca Pan na nadmiar tkanki tłuszczowej?

Wśród zabiegów, które mogę zarekomendować mamom po ciąży na redukcję tkanki tłuszczowej, są m.in. ultradźwięki w połączeniu z falą akustyczną czy kriolipoliza. Zaawansowana technologia ultradźwięków skutecznie działa na komórki tłuszczowe, nie naruszając przy tym otaczających je tkanek. Zabieg modelowania sylwetki falami ultradźwiękowymi jest szybki (około 20 minut na jeden obszar), bezpieczny

i bezbolesny. Pacjentki mogą cieszyć się ujędrnieniem oraz wyszczupleniem ciała już po pierwszej serii.

A na bliznę po cesarce też się coś znajdzie?

Polecam laserową redukcję blizn. To zabieg wyjątkowo bezpieczny, nie wymaga długiej rekonwalescencji i nie niesie za sobą zbyt wielu skutków ubocznych. Laser emituje wiązkę światła do zmienionych komórek, które ulegają selektywnemu zniszczeniu. Zdrowe komórki natomiast rozpoczynają proces regeneracji, by zastąpić uszkodzoną tkankę. Uszkodzenia skóry regenerują się w czasie kilku, kilkunastu tygodni, a nowa skóra jest jaśniejsza, ujędrniona, widocznie zdrowsza. Zabieg możemy

stosować na każdej partii ciała. Laserowe usuwanie blizn nie jest bolesne.

A na co uważać – jakie zabiegi nie nadają się dla kobiet w ciąży i po porodzie?

– Przy wyborze zabiegu głównym przeciwwskazaniem jest karmienie piersią – do momentu skończenia okresu laktacji nie polecamy zabiegów medycyny estetycznej. Zachęcamy na przykład do zabiegu oczyszczenia i regeneracji skóry, który nie ma żadnych przeciwwskazań.

Jak znaleźć gabinet/ klinikę godną zaufania?

– Przede wszystkim zabiegi medycyny estetycznej powinna wykonywać osoba z doświadczeniem, kwalifikacjami, mająca certyfikację: lekarz medycyny estetycznej lub dyplomowany kosmetolog, kosmetyczka. Przed zabiegiem wymagana jest konsultacja, omówienie z planu zabiegów i przygotowanie indywidualnego harmonogramu leczenia. Trzeba też zwrócić uwagę na jakość technologii, sterylność urządzeń i samych zabiegów. ●



Radosław Rzepnikowski – lekarz z zakresu medycyny estetycznej, współzałożyciel kliniki Medycyny Estetycznej Fabskin w Warszawie (www.fabskin.pl).