



NOSTROFIGLIO



MAMMENELLARETE



MAMMOLE



OLTRETATA



MIOBAMBINO

CHI SIAMO



NOSTRO FIGLIO.it
dall'editore di **Focus**



> Registrati > Password dimenticata?
 Mantieni login

Newsletter | Edicola | Guide | Nomi bambini

Magazine

Community

Shopping

[Concepimento](#) [Gravidanza](#) [Neonato](#) [Bambino 1-3 anni](#) [Bambino 3-6 anni](#) [Bambino 6-14 anni](#) [Giochi](#) [Video](#) [Podcast](#) [Vacanze](#) [Forum](#)

[0-3 mesi](#) [4-8 mesi](#) [9-12 mesi](#) [Allattamento](#) [Coliche](#) [Reflusso](#) [Vaccinazioni ai bambini](#) [Svezzamento](#) [Nanna](#) [Pianto](#) [Crescita](#) [Dentizione](#) [Cura e Salute](#)

[Post parto](#) [Musica per il neonato](#) [Attrezzatura](#) [Servizi](#) [Guida al bambino](#) [Corredino a maglia e uncinetto](#) [Frase per la nascita](#) [Battesimo](#)

Ti trovi qui: [Magazine](#) > [Neonato](#) > [Cura e Salute](#) > [Mamme belle dopo le vacanze](#)



BELLEZZA

Mamme belle dopo le vacanze

Tweet

Stampa Inoltra



Vorresti mantenere il colorito 'sano' e la pelle levigata che avevi durante le vacanze? I capelli sono spenti e fragili? Ecco alcuni accorgimenti, pratici e veloci, suggeriti dalla dermatologa per mantenere i benefici dell'estate.

UNIFORMA IL COLORITO Terminate le vacanze, la pelle comincia a desquamarsi e le cellule di melanina (il pigmento scuro che ci regala l'abbronzatura) vengono via inesorabilmente, lasciandoci un colorito a chiazze.

Come rimediare? "Una volta alla settimana, massaggia la pelle con un prodotto esfoliante" risponde **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano e Vigevano. "Sul viso, in particolare, adopera un **gommage**, che contiene microgranuli che asportano delicatamente le cellule morte. Per il corpo invece usa uno **scrub**, contenente granuli più grossi, che effettuano un'esfoliazione un po' più marcata; in alternativa, è ottimo anche il **quanto di crine**, da passare sulla pelle asciutta o inumidita. Fai il **Quiz: Bellezza in gravidanza**

Per la pulizia quotidiana, adopera prodotti non troppo 'sgrassanti' (che accentuerebbero la desquamazione): per il viso ok a un detergente in crema, olio o latte, che rimuovono trucco e impurità preservando il film idrolipidico della pelle; per il corpo, al posto del classico bagnoschiuma usa un olio da bagno, che pulisce senza asportare le naturali difese della pelle".

FAI IL PIENO DI IDRATAZIONE Dopo le operazioni di pulizia è d'obbligo applicare un idratante. Ottimi i prodotti arricchiti da acido ialuronico, che trattiene l'acqua sulla superficie cutanea evitandone la dispersione, e vitamina E, efficace per contrastare le rughe. Leggi anche [La dieta della gravidanza](#) e [La dieta dell'allattamento](#)

E se vuoi mantenere più a lungo l'effetto tintarella? "Due le soluzioni possibili, da applicare al mattino al posto della crema abituale: i **potenziatori dell'abbronzatura** o gli **autoabbronzanti**" risponde la dermatologa. "I potenziatori o intensificatori dell'abbronzatura contengono tiroxina o precursori della melanina, che 'captano' anche la minima quantità di raggi UV che si possono prendere per strada o in auto e stimolano la produzione di nuova melanina. Si possono applicare anche tutti i giorni. Segui il programma fitness on line [La serie di 10 video: torna in forma dopo il parto](#)

Gli **autoabbronzanti** invece contengono eritrosio o DHA, sostanze che stimolano una sorta di ossidazione superficiale della melanina, che determina uno scurimento dell'epidermide. Per stendere

SERVIZI

[Guida alla gravidanza](#)[Guida al bambino](#)[Calendario ovulazione](#)[Temperatura basale, giorni fertili](#)[Calcolo data di nascita](#)[Servizi sulla crescita del bambino](#)[Enciclopedia del bambino](#)[Nomi per bambini](#)[Cosa fare in gravidanza, l'agenda](#)[Calcolo lunghezza feto](#)[Peso ideale e BMI](#)[Ricette per bambini e famiglia](#)[Oroscopo](#)[Musica per la gravidanza](#)[Musica per il neonato](#)[Gallerie fotografiche](#)

uniformemente il prodotto ed evitare la formazione di chiazze, applica il prodotto sulla pelle perfettamente pulita aiutandoti con un dischetto di cotone asciutto per il viso, e con una spugnetta più grossa o un guanto di spugna sul corpo. Per non alterare esageratamente la colorazione naturale, usa l'autoabbronzante non più di 2-3 volte alla settimana.

Entrambi i prodotti si possono applicare anche durante gravidanza e allattamento: se aspetti un bebè, però, ricorda che le modificazioni ormonali dei nove mesi possono causare la **comparsa di macchie** (anche in città!); per evitare sorprese, dopo il potenziatore applica una crema arricchita da filtri UV, pari almeno a 25-30, e verifica che l'autoabbronzante contenga filtri solari medio/alti".

COCCOLA I CAPELLI Sole e salsedine indeboliscono i capelli, che a fine estate possono apparire spenti e fragili. "Per restituire loro luminosità, dopo lo shampoo applica sempre il balsamo, che smorza l'elettricità e li rende docili al pettine" suggerisce la dermatologa "e una volta alla settimana nutri la chioma con una maschera ristrutturante. Se invece noti una caduta più abbondante dei capelli, dopo gravidanza e allattamento puoi assumere integratori a base di aminoacidi solforati; controlla anche i valori di ferro: spesso dietro una caduta dei capelli si nasconde una carenza di questo minerale". Leggi anche **Capelli sani e belli in gravidanza e durante l'allattamento**

UN TOCCO DI MAQUILLAGE Qualche trucco per regalarci un effetto tintarella? Uniforma il colorito con un velo di fondotinta, poi passa un po' di terra (ce ne sono in varie tonalità, da scegliere in base alla propria pelle) su tutto il viso sfumandola bene con l'aiuto di un pennellone, infine fai un veloce ripasso solo sulle guance, per accentuare un po' il colore. Per finire, illumina le labbra con un gloss aranciato-ambrato.

Le mamme si scambiano i consigli di bellezza! Entra nella sezione del forum Consigli in gravidanza

autore
 Angela Bisceglia

Condividi
 Aggiungi l'articolo all'elenco dei preferiti in ...



Parole chiave

bellezza neo mamma pelle viso e corpo dopo estate capelli rovinati mare ritorno dalle vacanze

0 Commenti | Non visualizzare i commenti

Scrivi il commento

Nome E-mail

Codice di controllo:
P8 1B1 Bi

Altra stringa

Inserisci la stringa:*

Commento (max 1.000 caratteri)

Carica la foto (facoltativo) Sfoglia...

* Inserisci un indirizzo e-mail valido. L'indirizzo non sarà visualizzato sul sito. Per evitare usi impropri, ti sarà inviata una e-mail con un link per la pubblicazione del commento.

Partecipa ai concorsi 2012
 Vinci un passeggino QUINNY YEZZ + una borsa QUINNY SQUARE BLACK e una bicicletta HOPPOP MOTTA

FOCUS JUNIOR
 SCONTATO DEL 38%

DA NON PERDERE

Giochi e lavoretti

Guida al bambino

Guida alla gravidanza

100 consigli della tata ai genitori

- I più letti
- I più visti
- I più commentati

Community NOSTRO FIGLIO

Forum delle mamme
 Crea il tuo profilo
 Trova famiglie amiche

- COMMUNITY
- I più letti
 - I più visti
 - I più commentati

PAROLE CHIAVE

alimentazione allattamento bambini bambino latte culetto rosso cura dermatite atopica dieta dimagrire in forma neonati neonato pannolino pelle