妊娠中期(4〜5ヵ月)

大人のニキビや不安定肌が一気に改善。一発逆転も夢じゃない

妊娠中は自分史上最大の巨乳の時代。いかなる貧乳だって2カップのボリュームアップが実現する。「でも大きいバストは、たるみや下垂のリスクを伴います。美しいシルエットを保つために、皮膚の柔軟性を高め真皮を鍛える保湿とファーミングを続けて。ブラジャーはバストに合ったサイズを選び、カップが深く胸部を締め付けないものを」と冬西さん。肌はといえば、こちらも高め安定でかなりいい感じ。「女性ホルモンが優位になり、男性ホルモンの分泌が減るので、大人のニキビや生理期の吹き出物は激減。この時期にピーリングや角質ケアで代謝を上げておけば、産後もいい状態をキープできます」と片桐先生も太鼓判。

中期はお腹も目立ち始める頃＝ストレッチマーク(妊娠線)発生の可能性、大。これは皮膚が引っ張られて生まれる皮膚組織の亀裂で一度現れたら消すのは不可能に近い。予防には保湿あるのみ。朝に、入浴後に、かゆみを感じたときに、胎児に語りかけながらクリームでお腹をケア。ときにはプレママ専門エステで自分にご褒美を。

① 膨らんでくるバストを支える天然のブラジャーを強化

通常より2カップも大きくなるバスト。硬く張ったバストは仰向けになっても流れず、我ながらうっとり。なんて喜んでばかりもいられない。バストの重みで皮膚が伸びるので、放置すればあっという間に下垂してしまうのだ。「筋肉がなく骨格に固定されてるわけでもないバストを支えるのは、顎から乳房にかけて広がる皮膚。その皮膚のハリを高めサポート力を強化することが、美しいバストを保つ最善の方法なのです。だから妊娠中は保湿と引き締めケアを忘れずに」(冬西さん)。

② 虫歯や歯茎のケアは定期的に。出産後に泣かないように!

普段は、どうしても疎遠になりがちな歯科。きっと痛みが出ない限り、検診にいくこともないだろう。でも妊娠中はそうはいかない。「唾液のpHが低下することで虫歯になりやすく、ホルモンの変化で歯茎も弱まります。妊娠初期に歯科検診し、その後3ヵ月おきにチェックしてもらいましょう」(冬西さん)。「妊娠中はここぞとばかりに歯のクリーニングを。胎児に影響する麻酔やストレスになる痛みは厳禁。抜歯や差し歯など大きな治療は妊娠前か、産後に」(片桐先生)。

③ 男性ホルモン過多の働きマンは妊娠中に大人のニキビを退治

頬や顎周辺に繰り返す大人のニキビは、ストレスにより男性ホルモン過多になることが原因といわれる。「妊娠中はアダルトニキビを改善する絶好のチャンスといえます。というのは、妊娠すると女性ホルモンの分泌が活発になり、男性ホルモンの暴走を抑えられるから。初期は不安定になりますが、肌が安定する中期以降は、おだやかなピーリングもOK。ニキビ退治には絶好のタイミングです」(片桐先生)。「週2回程度のピーリングや角質ケアは、ターンオーバーをスムースにするので老化が気になる肌にも最適」(冬西さん)。

④ 肌とお腹をたっぷり保湿し妊娠線のできにくいボディに

妊娠線は出産の勲章なんかじゃない。それは、お手入れ不足の証。そもそも妊娠線はなぜできるのか。「妊娠線とは皮膚が急激に伸びるため弾力線維が張り詰めて壊れてしまった亀裂のようなもの。それを防ぐためには保湿あるのみ。湿った紙が乾いた紙より破れにくい原理と一緒です」(片桐先生)。妊娠線が現れやすいのは、バストとお腹。「残念なことに妊娠線は一度できてしまうと消すのはほぼ不可能。まだ実感のない初期から中期は、皮膚の柔軟性とハリを高める保湿ケアでしっとり潤うボディをキープ!」(今西さん)。