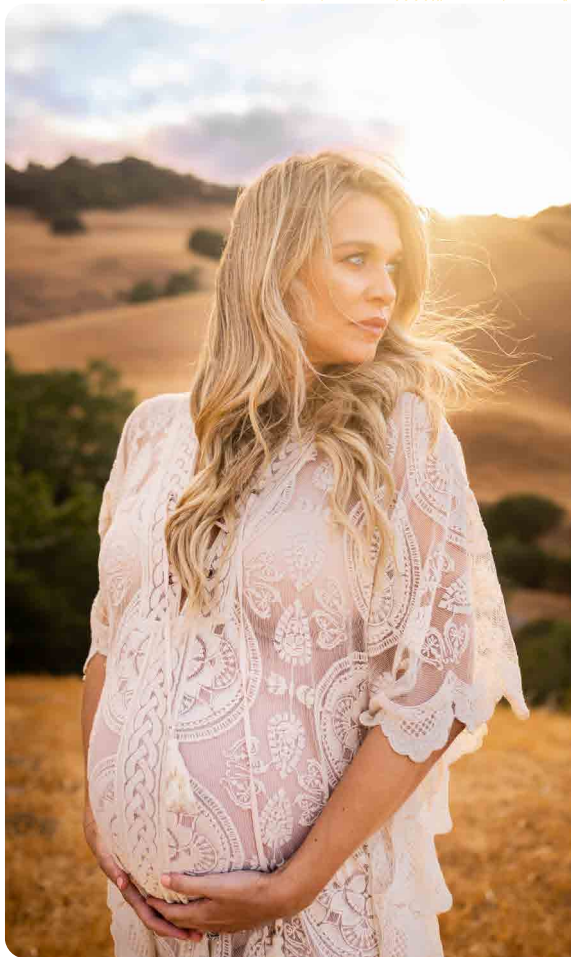




سالن زیبایی آکادا

شیوه نامه جامع خدمات زیبایی ایمن برای مادران باردار

با توجه به تغییرات فیزیولوژیکی دوران بارداری و حساسیت سلامت مادر و جنین، ارائه خدمات زیبایی به زنان باردار نیازمند دقت و رعایت نکات ایمنی ویژه است. تحقیقات علمی محدود در این زمینه باعث شده که رویکرد محتاطانه‌ای در پیش گرفته شود و اغلب تنها ملایم‌ترین و بی‌خطرترین روش‌ها در دوران بارداری توصیه می‌شود. این دستورالعمل بر اساس جدیدترین مطالعات بین‌المللی و توصیه‌های NHS، ACOG و MAYO CLINIC تهیه شده است.

مانیکور و پدیکور

وضعیت ایمنی: انجام مانیکور و پدیکور در دوران بارداری بی‌خطر تلقی می‌شود. این خدمات جذب سیستمیکی ندارند و اغلب مشکلی ایجاد نمی‌کنند. با رعایت اصول بهداشتی، این خدمات می‌توانند به ارتقای روحیه مادر کمک کنند.
در مورد ماساژ یا: ماساژ ملایم یا و ساق در پدیکور بی‌خطر است. از فشار زیاد روی نقاط خاص طب فشاری (مانند مچ پا) خودداری شود.

کاشت ناخن (ناخن مصنوعی)

وضعیت ایمنی: کاشت ناخن‌ها (ژلیش، پودر اکریلیک و غیره) در بارداری منعی ندارد اما باید به نکات ایمنی دقت شود.

هشدارها: استنشاق بخارات مونومر و گرد مواد کاشت ممکن است برای مادران باردار آزاردهنده باشد. تهویه مناسب، استفاده از ماسک، و انتخاب مواد استاندارد الزامی است.

نکات: تکنسین باید پس از کار وسایل را ضدعفونی کرده و از دستکش UV یا ضد آفتاب برای مادر استفاده شود.

مژه مصنوعی (اکستنشن مژه)

وضعیت ایمنی: نصب مژه مصنوعی با چسب‌های مخصوص در دوران بارداری ایمن است. مواد چسب معمولاً وارد جریان خون نمی‌شوند.

محدودیت‌ها: مدت طولانی خوابیدن به پشت می‌تواند برای مادر آزاردهنده یا خطرناک باشد. پیشنهاد می‌شود وضعیت نیمه‌خوابیده یا خواب به پهلو انتخاب شود و در صورت نیاز استراحت‌های کوتاه بین مراحل گذاشته شود.

”در سالن زیبایی آکادا، خدمات زیبایی ویژه دوران بارداری با استفاده از محصولات ایمن و روش‌های تخصصی، در محیطی آرام و مراقبتی ارائه می‌شود. زیبایی‌تان در این دوران، در دستانی مطمئن است.“



Acada Beauty

Love Yourself



جیتگر، میدان ساحل، خیابان نیما یوشیج، آکاداسنتر • ۲-۴۷۰۰۰۷۰۱
www.beauty.acada.center • @acada.beauty

رنگ کردن مو و دکلره (بی‌رنگ کردن مو)

وضعیت ایمنی: رنگ و دکلره کردن موی سر در دوران بارداری در کل بی‌خطر تلقی می‌شود؛ زیرا جذب مواد شیمیایی از طریق پوست سر بسیار اندک است. تحقیقات موجود، هرچند محدود، نشان می‌دهد رنگ مو (دائمی و نیمه‌دائمی) موجب نقایص جدی جنینی نمی‌شود و دُز کم مواد در رنگ‌های مو بعید است مشکلی ایجاد کند. به همین دلیل، اکثر متخصصان موافق‌اند که رنگ مو در بارداری سمی و خطرناک نیست. همچنین، بی‌رنگ کردن مو (دکلره) نیز چون تماس زیادی با پوست سر ندارد، جذب بسیار کمی خواهد داشت و بی‌خطر پنداشته می‌شود.

تهویه مناسب محیط حین رنگ یا دکلره کردن مو الزامی است تا تماس با بخارات شیمیایی به حداقل برسد. روش‌های هایلایت و مثن به‌عنوان جایگزین ایمن‌تر پیشنهاد می‌شود؛ زیرا رنگ فقط روی دسته‌های مو گذاشته می‌شود و با پوست سر تماس پیدا نمی‌کند.

اسکراب و لایه‌برداری پوست

وضعیت ایمنی: لایه‌برداری ملایم پوست (صورت و بدن) در دوران بارداری، در صورت رعایت اصول ایمنی، بی‌خطر است. روش‌های اسکراب فیزیکی (مانند ماساژ دادن پوست با اسکراب شکر یا نمک یا برس نرم) و همچنین استفاده از لایه‌بردارهای شیمیایی خفیف، نظیر اسیدهای میوه با غلظت پایین (آلفاهیدروکسی اسیدهایی مثل گلیکولیک و لاکتیک)، به‌طور کلی برای بارداری ایمن تلقی می‌شوند. این روش‌ها می‌توانند به رفع خشکی و کدری پوست که در بارداری شایع است، کمک کنند و خطری برای جنین به همراه ندارند.

ماساژ دوران بارداری

وضعیت ایمنی: ماساژ در دوران بارداری، به شرط رعایت ملاحظات تخصصی، نه‌تنها بی‌خطر بلکه مفید است. تحقیقات نشان داده ماساژ ملایم و آرام‌بخش می‌تواند استرس و اضطراب مادر را کاهش دهد، به رفع دردها و ناراحتی‌های عضلانی بارداری کمک کند و حتی در کاهش عوارضی چون افسردگی پیش از زایمان مؤثر باشد. طبق برخی مطالعات، ماساژ منظم در بارداری با بهبود رشد جنین و کاهش احتمال زایمان زودرس مرتبط بوده است. از این رو، بسیاری از متخصصان زنان و زایمان، انجام ماساژهای سبک توسط افراد آموزش‌دیده را در طول بارداری توصیه می‌کنند.

محدودیت‌ها: ماساژ بارداری در هر زمانی بعد از پایان سه‌ماهه اول قابل انجام است. در صورت وجود عوارض بارداری یا شرایط خاص پزشکی، قبل از ماساژ حتماً با پزشک مشورت شود.

هشدارها: از ماساژهای عمقی و پر فشار خودداری شود. خوابیدن طولانی به پشت ممنوع است. وضعیت‌هایی مانند خواب به پهلو یا نیمه‌نشسته ترجیح داده می‌شوند.

اقدامات احتیاطی: ماساژ باید توسط ماساژدرمانگر آموزش‌دیده در ماساژ بارداری انجام شود. دمای اتاق باید مطبوع باشد و ماساژ با حرکات بسیار ملایم و بدون فشار عمقی روی نقاط حساس انجام گیرد. از ماساژ مستقیم شکم پرهیز شود مگر با رضایت و خواست مادر، آن هم بسیار سطحی.



فیشیال (پاکسازی و مراقبت صورت)

وضعیت ایمنی: انجام فیشیال و پاکسازی پوست در بارداری، به‌صورت استفاده از محصولات ملایم و سازگار، بی‌خطر است و می‌تواند به بهبود روحیه و شادابی پوست کمک کند. توصیه می‌شود از فیشیال‌های ملایم و مرطوب‌کننده مخصوص پوست‌های حساس، استفاده شود. روش‌هایی مانند تمیزسازی و آبرسانی ملایم صورت در دوران بارداری مشکلی ایجاد نمی‌کند؛ اما از به‌کارگیری مواد و تکنیک‌های تهاجمی باید اجتناب گردد.

کرم‌های روشن‌کننده نامعتبر نباید استفاده شود. اسید سالیسیلیک با غلظت بالا (مثلاً در لایه برداری‌های شیمیایی قوی) نیز می‌تواند جذب شده و مضر باشد؛ فقط مقادیر پایین آن (در حد تونر و شوینده ملایم) آن هم با تأیید متخصص پوست قابل استفاده است. همچنین برخی روغن‌های ضروری که در آروماتراپی کاربرد دارند، ممکن است در بارداری مناسب نباشند یا حساسیت‌زایی بیشتری ایجاد کنند. بنابراین، از به‌کارگیری روغن‌های معطر قوی (رزماری، مریم‌گلی و ...) در بخور یا ماساژ صورت خودداری شود، مگر اینکه متخصص واجد صلاحیت آن را بی‌خطر تشخیص دهد.