

前よりキレイになる

体の変化にとまどうこともあるけれど、妊娠・出産はまたとない浄化の機会。大きな再生の波に乗れば「妊娠前よりずっとキレイ、もかなう!



片桐衣理先生

体の内と外から美肌に導く衣理クリニック表参道院長。出産前日まで診察をし、産後2週間でクリニックに復帰。2歳の女の子のママ。

新常識

29

産後

ポイントメイクは
三種の神器。があれば
突然の外出もOK!

抱っこしていないと泣き止まない、なんて強者ベビーは少なくない。メイクは手早く、ポイントを押さえて。(マストアイテムはリキッドルージュ、チーク、マスカラ、スポンジータイプのいわゆるポンポンチーク、なら、テク楽らずで顔にハッピー感を添えられます。マスカラはお湯で落とせるものを、産後はメイク時間だけでなく、落とす用の時間も減減〜(中野さん)

妊娠中期〜

新常識
27

妊娠線予防は
お腹の下と太もも内側、
お尻が盲点!



皮下組織が急激に増えることで皮膚が伸びきれなくなり、真皮が裂けるために行き渡る妊娠線。対策の要は保湿、乾燥すると皮膚が硬くなり、妊娠線ができやすくなります。体調が安定したら、ボディ

ジェルなどでの保湿を毎日行いましょう。見落としがちなのが、膨らんだお腹の底の部分。また、赤ちゃんを守るために全身に脂肪がつきやすくなるので、太ももの内側やお尻も忘れずに(片桐先生)

右から: できてしまった妊娠線をケアしながら引き締める。ドイツでは産後高血圧の自然系オイル。マタニティ ストレッチマークオイル 100ml ¥5040 / ヴェレダ シャパン 保湿性を高めた独自のビオセラミンオイルや植物オイル、ビタミンA、Eをブレンド。傷痕もケアできるとヨーロッパでは人気ダントツ。バイオイル 80ml ¥1880 / ジャンパール 独自の植物成分が肌を柔らかく整え、コラーゲンやエラスチンを保護。程やかなクリームでべたつきなし。ストレッチマーク ボディ クリーム 200g ¥7300 / クラランス

妊娠中期〜

新常識
28

妊娠中は
大人のニキビを
退治するチャンス!



あご周りなどに行き渡る大人のニキビは、男性ホルモン(男性ホルモンの過剰分泌が原因)「妊娠中期以降は女性ホルモンのエストロゲン分泌が増え、男性ホルモンが抑えられなくなるため、ニキビが軽減する傾向に。退治のチャンスです! ニキビにマルチに働くビタミンCと、肌再生を助けるB群を、化粧品やサプリメントで投入することをおすすめ。ホルモンの影響による色素沈着の防止にも役立ちます(片桐先生)

右から: 1日1粒で、妊娠に必要なといわれる葉酸をはじめビタミンB群をバランスよく摂れる。ネイチャーメイド Bコンプレックス 80粒 ¥810 / 大塚製薬 ビタミンCは過剰皮膚の刺激や肌再生に役立つ。ニキビケアの主成分。独自の成分で保湿性を高めたビオアミンC 10%の高濃度で配合。オパソD10 30粒 ¥9400 / オパソ

時短メイクの
代表格

自然なツヤと色を同時にのせられるリキッドルージュ。石臼でじっくり出るような生命力のあるクオリティを重視。アドバンストリップス 201 全3色 ¥2060 / エスト シルクエキススウィートアーモンドオイルで保湿力大。ラヴージュ カラーコンクルージュ PK3 全10色 ¥1280 / カネボウ化粧品

ハッピー顔に!

右から: なめらかなつげ心地で目のメリハリをアップ。トクッシュ プラッシュ 13 全4色 ¥6090 / イブサンローラン パルファン 結かみパールが表情を洗々。オーブ パワーバンスデーク 錠 全3色 ¥2940 / 花王



お湯でする!

石臼から: 三日月形のスポンジが日頃や日々の気づかなかった顔のまっさら。ラッシュ パワー カーリング マスカラ 01 全2色 ¥3075 / クリニック ラボフトリーズ 自然に光輝くするフォルムと濃密な塗膜が弱の力を印象づける。ヴィルトゥーズ 011 全2色 ¥3990 / ランコム 美しいカールと自然なボリューム。にじみにくくどこにこだわった名品。フサフサまつ毛も。グロリアスマスカラ 01 全2色 ¥4410 / ヘレラ ルピンスタイン



これで安心!
カレンダー

妊娠初期 (1~4カ月目)

ホルモンバランスが一気に変わり、つわりに悩まされる人も、妊娠を維持させるための黄体ホルモンが低下になり、肌は過敏で不安定な状態に。皮脂分泌が増えニキビができやすくなる、シミが増えるといった傾向も。美容室でのケアはしばらく避け、肌の調子や体調が悪い日は洗顔と保湿だけでミニマムに済ませるのもアリ。UVカットは忘れずに。

妊娠中期 (5~8カ月目)

女性ホルモンが低下になるので肌状態は高めの安定。男性ホルモンの分泌が減るので、ストレス性の大人のニキビが減る人も。体的には自分史上最大の巨乳期到来のはず。1~2カップは大きくなるから、ブラジャーのサイズを見直してたるみ防止のファームアップケアも。お腹も目立ち始める頃。妊娠線予防には保湿あるのみ! お腹の下や太もも、お尻にもオイルやクリームを忘れず塗るべし。

妊娠後期 (9~10カ月目)

肌はハリとツヤにあふれ、幸せオーラでいっぱい。一方、体はお腹が突き出て体重もマックス。夜は横向きでも仰向けでも寝づらく、下半身の血流が滞って足のむくみや疲れもピークに。抱き枕やフットパッドで乗り切って。臨月に入ったらマニキュアはオフ。爪の色で健康状態を見るし、ジェルネイルは産後1カ月はリペアに行けないから伸びて割れてしまうことも。

産後

体も肌も一気にデトックス&リセットしようと思いがさかんに。赤ちゃんのお世話に追われて48時間睡眠不足。肌は手もかける気力すらなくなっても、洗顔と保湿だけは丁寧に。通常のホルモンバランスに戻るにつれて妊娠中にできたシミは減少、抜け毛が増える人もいるけれど、これは妊娠中に抜けにくくなったものが産後一気に抜けるため。これもホルモン変化によるもので、後でちゃんと生えてくるのでご心配なく。

浄化再生の波を利用して、妊娠

新常識
30

ボディ立て直しは産後2カ月目から。育児de筋トレ、がカギ!

産後

吉岡マコさん主宰
「マドレボニータ」

産後の心と体にはハリハリが必要!という考えのもと、体型・体力回復のエクササイズやメンタルケアも含めた総合的なヘルスケアを提供。首都圏や札幌、静岡、名古屋、沖縄など20カ所に教室が、<http://www.madrebunita.com>



新・産褥体操

出産後は、新・産褥体操で骨盤を元の状態に戻して、5つに分けて、肉足の内ももを揺らかせるように、太ももを揺らかせるのがポイント。お尻の内側が力を発揮します。



腹力で骨盤を支えながら動くことがポイント。右から: はいて歩くだけで腸筋群を動かし、産後用 クロスウォーカー 全2色 4サイズ ¥615/ワコール 有名女優のトレーナーがプロデュースした矯正ガードル。5スリミング ショーツ 全2色 4サイズ ¥9800/ジワファスタジオ



イラストは「産後・産後のからだ革命」(青春出版社より) ©Chiki Fujiwara

産後1年以内にでもダイエットを始めたい。でも1カ月間はひたすら横になって休むことと吉岡さん「まずは出産によるダメージからの回復が、その後のシェイプアップ成功の秘訣。また、産後は股関節のじん帯が柔らかくなっている、無理に動くとも体のゆがみを引き起こす。休養するために、人の助けを借りて産後の気持ちをもつ、

という体験は、人としての肉体的な美しさも育みます。2カ月目以降、目指すは体動タウニー筋力強化!赤ちゃんの生活は持好の筋力トレーニング、毎日のオムツ替えや授乳などを、正しい姿勢で筋肉を意識して行えば、たまたま美しくなり、体型を高橋構築するための筋力も鍛えられます。数ヶ月も見た目のボディラインです」

産後
タルタルに伸びた
お腹やお尻はゴマージュと
引き締めコスメで磨き上げる

産後

新常識
32



マイルドな角質ケアを

ケミカル成分が微粒子スクラブで角質ケアするもの。右から: 低濃度AHAで乾燥肌にも有効。スキンピールパー AHA マイルド 125g ¥2100/サンソリット 肌質の保能力となるから。ボディ エクセレンス スムージング スクラブ 150g ¥4300/シヤネル

体重も順調に落ち始めて安心と思いきや、一度伸びた皮膚はすぐには縮まず、タルタルのプロヨポヨ。解消には筋トレと引き締めケアが必要。さらに「出産や授乳でエネルギーを消耗し、ボディの肌もガサつきがちに。時間があるときにゴマージュも加えて古い角質を取り除きましょう」(石橋先生)

シュッと引き締め!

右から: 最新代議にアプロチセルライトケア。ノーマンプレックス ボディ コンセントレート セラム 150ml ¥7350/バルファム ジェル/シヤネル 脂肪分解を助け、表面を磨き上げて引き締めるお肌用ジェル。ボディ リスカルプト アップ 150ml ¥5750/ビオテルム



産後
万能オイルで
臨時スキンケア。
ながらマスクで集中保湿

新常識
34

マスクはフィット性も重視



肌元をすっぴり包み込むワイルド。ハーブの香りとクール感で疲れを癒す。ジムナスティックアイズ 8.5ml ¥4200/イグニス



産後しばらくは、化粧水をつけたり美容液、乳液...なんて成長にスキンケアしている時間は皆無と覚悟。用意すべきはオイルセラムと密着度の高いシートマスク。洗顔後は取り急ぎ、1品で保湿できるオイルセラムでしのぎ、赤ちゃんと眠ってから家事などをするとときにシートマスクで挽回しよう。

オイルセラムが頼りになる!



右から: 豪華なパフの香り。ラ・カスター アロマ エッセンス フェイシャルオイル RO 20ml ¥3650/パフフィックプロダクト 必須成分が豊富なオイル3種にエイジケア成分セブス。カブチール トータル コンセントレート オイル HN 15ml ¥1550/バルファンク リスチャン・ディオール 数々の賞状とピタミネをブレンド、パフイカ オーガニック セラム 50ml ¥9400/エクセルボーテ