

妊娠前よりキレイになる 5つの新常識

妊娠線予防に、肌の手入れ、そしてボディケア。出産後のキレイを手に入れる秘訣とは？ 妊娠してさらなる美を手に入れた美の達人に伺いました。



妊娠中期～

**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、異変が現れるために行ける「妊娠線」対策の要は保湿、乾燥すると皮膚が硬くなり、妊娠線ができてやすくなります。体質が安定したら、ボディジェルなどの保湿を毎日行いましょう。肌落としがちなのが、膨らんだお腹の底の股間、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」

新常識

1

妊娠中期～

**妊娠中は
大人のニキビを
退治するチャンス！**

ある調り心にとどめる大人のニキビとは、男性ホルモンと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たため、ニキビが妊娠する傾向。退治のチャンスです！ ニキビに「ルチン」は強くビタミンCや、脂質生成を助けるB群、化粧部やサプリメントで投入することができます。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」

新常識

2



セレブな美ママが教える

出産で美しくなる秘メソッド

体の変化にとまどうこともあるけれど、妊娠・出産はまたない浄化の機会。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！

Beauty



高橋マユ子先生
 産後2ヶ月、産後5ヶ月、産後10ヶ月、産後15ヶ月の経験あり。産後、産前と比べると、体重、体脂肪率、血糖値、血圧、ホルモンのすべてが、産後、産前と比べて、変化しています。



片桐衣理先生
 体の内と外から美肌になろうと、産後クリニック表参道院長。出産前日まで診療をし、産後2週間でクリニックに復帰。5歳の女の子のママ

この人たちに
 伺いました!

新常識
4

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

体産も順調に落ち始めて、一安心と思いきや、一度伸びた皮膚はすぐには縮まず、タルタルのアヨブヨヨ、解消には筋トレと引き締めのケアが必要。さらに「出産や授乳でエネルギーを消耗し、ボディの肌もカサつきがちに。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」片桐先生

ゴマージュ

ゴマージュは、産後1ヶ月から始めることができます。ゴマージュは、産後1ヶ月から始めることができます。ゴマージュは、産後1ヶ月から始めることができます。



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
3

産後しばらくは、化粧水をつけたい美容液、乳液……なんて欲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高濃度の高いシートマスク。洗顔後は取り急ぎ、1品で促進できるオイルセラムでしっぴ、赤ちゃんで眠ったから家事などをするときにシートマスクで挽回しよう。



マスク

マスクは、産後1ヶ月から始めることができます。マスクは、産後1ヶ月から始めることができます。マスクは、産後1ヶ月から始めることができます。



マスクは、産後1ヶ月から始めることができます。マスクは、産後1ヶ月から始めることができます。マスクは、産後1ヶ月から始めることができます。



マスク

マスクは、産後1ヶ月から始めることができます。マスクは、産後1ヶ月から始めることができます。マスクは、産後1ヶ月から始めることができます。

新常識
5

ボディ立て直しは**産後2カ月目**から。**育児de筋トレ、ガカギ!**

産後

産後2ヶ月から始めることができます。産後2ヶ月から始めることができます。産後2ヶ月から始めることができます。



産後2ヶ月から始めることができます。産後2ヶ月から始めることができます。産後2ヶ月から始めることができます。



ボディライスは「産前・産後のからだ革命」(青春出版社より) ©Chikii Fujiwara



産後はすぐにもダイエットを始めた。でも1カ月間はひたすら横になつて休息とこと吉岡さん「まずは産後によるダメージからの回復が、その後のシイエイブアップ成功の鍵。また、産後は筋力のじん帯も柔らかくなっていて、無理に動く体へのダメージを招きます。休養するために、人の助けを借りて適切な気持ちをもつ、という体験は、人としての内面的な美しさも育みますよ。2カ月目以降、目標は体脂肪率より筋力強化「赤ちゃんとの生活は授乳の筋トレ機、毎日のオムツ替えや授乳をこなす、正しい姿勢で筋肉を意識して行えば、たまたまでも美しくなり、体型を再構築するための筋力も鍛えられます。数字よりも見えない目のボディラインです」。