

最新保存版
マタニティ・ビューティ手帖

Chapter 2

“今どきの
妊娠・出産”
ってこんな感じ

妊娠してキレイに ならなかつたら いつキレイに なるかっていうの！



Pregnancy Beauty Pocketbook

幸福の象徴である妊婦だが、美容面では、肌質が変わったり、色素沈着が目立ったり、体重の増加とともに顔はふくら、胎児を守るために脂肪だつてつきやすい。でも同時に、出産は一世一代のデトックス。妊娠は人生最大の再生のチャンスとも言える。ママになったらもっとキレイ！な、リセットのタイミングを見逃さないで！

撮影／木村元明、関東子（原画） 写真提供／PPS通信社 取材・文／片岡より 構成／原 千乃
取材協力／片岡衣雄（衣雄クリニック院長）、寺西由加（LOTTE STYLEマーケティングマネージャー）



② おめでたの瞬間から乾燥対策。 肌内部を潤いで満たすケアを

現代女性の肌は常に乾燥にさらされるもの。そして妊娠した途端、栄養が胎児の発育に使われるため、肌も一気にカサカサになり、さらに乾燥傾向に。「耐える」ことはできない時期ですが、潤い・弾力だけはこまめに」と片桐先生も保湿の重要性を説く。くすみやシワっぱさだつて万全の保湿で切り抜けることが可能なのだ。顔だけでなくボディも同様。乾燥は肌荒れやかゆみの原因にも。化粧水、美容液、乳液というベーシックなケアを保湿重視で厳選して、しっとりみずみずしい肌をキープ。



① 色素沈着を防ぐ美白ケアは 胎児にもやさしい成分で処方

ホルモンの変化により、色素が沈着しやすく、あっという間にシミが増えてしまうのが妊娠中の肌の特徴。「妊娠によるシミのほとんどは、産後自然に消えていきますが、やはり作らない、増やさないために美白を続けるべき。胎児への影響がゼロとはいえないので、吸収率の高いイドロキノンやレチノール、ビタミンC誘導体は避けるのが賢明」(片桐先生)。肌はデリケートにもなっているため、今のシミを消す、というよりは、刺激の少ないビタミンCでメラニンを還元、排出する美白ケアがおすすめ。



妊娠初期 (2~3ヵ月)

肌もカラダも、内側で激変中。 不安定なステージは守りのケアでクリア

待望の妊娠で幸いといっぱい。なはずなのに、つわりでカラダは結構しんどいし、肌質まで変わったみたい。その理由も、産後1年3ヵ月たった今も、出産前と変わらぬ美しさをキープする片桐衣理先生がレクチャー。「妊娠を維持させるための黄体ホルモン、プロゲステロン、優位の状態は、実は美容的にはマイナス面も多く、特にそのデメリットが現れやすいのが妊娠初期。皮膚が過敏になり、体の色素が濃くなり、妊娠性のシミも発生します。ホルモンバランスが一気に変わり、その急激な変化に体も肌もついていけない、というわけ。『女性ホルモンを活性化するプラセンタ注入や微弱電流であるイオン導入は妊娠中はNG。痛みなどのストレスがある注入系や、ハイドロキノン、レチノール酸と強い成分を使用する積極的なケアも初期には避けましょう。過敏になった肌には洗顔とミニムな保湿だけの肌ケアもアリ」(片桐先生)。まへ、妊娠すると、好き嫌いが極端になる傾向も。つわりの時期は香りににも敏感。好きな香りや気持ちいいと思う敏感のスキンケアを選んで、元々カラダで、現在はコスメのeコマースサイトで活躍中の今西由加さん。ピンチの後にチャンスが来ると思ひ、ガードを固めよう。

待望の妊娠で幸いといっぱい。なはずなのに、つわりでカラダは結構しんどいし、肌質まで変わったみたい。その理由も、産後1年3ヵ月たった今も、出産前と変わらぬ美しさをキープする片桐衣理先生がレクチャー。「妊娠を維持させるための黄体ホルモン、プロゲステロン、優位の状態は、実は美容的にはマイナス面も多く、特にそのデメリットが現れやすいのが妊娠初期。皮膚が過敏になり、体の色素が濃くなり、妊娠性のシミも発生します。ホルモンバランスが一気に変わり、その急激な変化に体も肌もついていけない、というわけ。『女性ホルモンを活性化するプラセンタ注入や微弱電流であるイオン導入は妊娠中はNG。痛みなどのストレスがある注入系や、ハイドロキノン、レチノール酸と強い成分を使用する積極的なケアも初期には避けましょう。過敏になった肌には洗顔とミニムな保湿だけの肌ケアもアリ」(片桐先生)。まへ、妊娠すると、好き嫌いが極端になる傾向も。つわりの時期は香りににも敏感。好きな香りや気持ちいいと思う敏感のスキンケアを選んで、元々カラダで、現在はコスメのeコマースサイトで活躍中の今西由加さん。ピンチの後にチャンスが来ると思ひ、ガードを固めよう。



④ 初期は紫外線の吸収率もアップ。 できたかも、と同時にUVケア

生理がこないことに気づいたときには、すでに妊娠初期。お腹に小さな命が芽生えたら気づきたいのが紫外線だ。たとえ冬であっても、日中の直射しさえ気をつければ、と思うのは危険。朝の洗濯や通勤途中でも紫外線は侮れない。普段日焼けしにくい人も妊娠中は紫外線を吸収しやすいと覚悟して、とはいえ、つわりがあったりと不安定になりがちな初期は、肌にこれこれ手を掛けにくいもの、スキンケアだってきつと脱力気味。化粧水の後に、保湿とUVケアが一歩になった一品二役アイテムで臨戦。

③ ホルモン変化で敏感になった肌に 刺激の少ないナチュラルケア

ホルモンバランスが急に変わり、肌が敏感に傾きやすいのが妊娠初期。いつも使っていたスキンケアが突然ヒリヒリ感じ、どんなときも痛みを感じなかった肌もデリケートに「ヒリつきや赤み、かゆみなどの刺激を感じるようなら、強めの成分は中止し、いつにもましておだやかなお手入れを。今使っているものに刺激を感じないなら、新しい化粧品に切り替えるのは避けて。ミニムなケアで、肌が安定する時期を待ちましょう」(今西さん)。洗いすぎ、こすりすぎにも注意を。



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、どうしても疎忽になりがちな歯科。きつと痛みが出ない限り、検診に行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」(今西さん)。

妊娠中はこそこそ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)



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しれず、我ながらうっさり……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。「筋肉がなく骨格に固定されているわけでもないバストを支えるのは、朝から乳根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んです。だから妊娠中は保湿タイプのお風呂を完結すに」(今西さん)

妊娠中期 (4—6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

お腹をケア。ときにはブレママ専門エステで自分に合ったケアを。

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断裂で、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、かゆみを感じたときには、

「できます」と片桐先生も太鼓判。

「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れば、産後という大嵐を乗り越えて、さらさらの肌になる」と。

ば、こちら高め安定でかなりいい感じ。

妊娠中は自分史上最大の巨乳の時代。いかなる質乳だって2カップのポリウレームアップが変装要素。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ブリーミングを続けて。ブラジャーはバス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

④ 胸とお腹をたっぷり保湿し
妊娠線のできにくいボディに

妊娠線は体の動きをならんがゆゑに、それは、お手入れ不足の証。そもそも妊娠線は必要でなくなる。妊娠線は皮膚が急激に伸びるため弾力繊維が張り詰めて壊れてしまった保険のようなもの。それを防ぐためには保湿あるの。適切な紙おむつの紙に破れてくるとの理屈と一緒です。(片桐先生)。妊娠線が見え、やすいのは、バストとおしろい。妊娠線に一度できてもおしろい消すのはほぼ不可能。まだ実感のない初産から中期は、皮膚の柔軟性とハリを高める保湿ケアでしっかりと潤うボディをキープ！(今西さん)



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

病や病弱で歳取りする大人のニキビは、ステロイドにより男性ホルモン過多になることが原因といわれる。1層細胞からアルドステロニンを改善する良好のチャンスといえます。というのは、経絡すると女性ホルモンの分泌が活発になり、男性ホルモンの量を抑えられるから。初期には不安定になりやすですが、肌が安定する中程度には、おたやかなりベリーグモクOK。ニキビ治療には絶対的タイミングで！(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ズにするので老化が気になるお肌にも最適」(竹宮さん)

ージャパン セラミドなどの保湿成分と植物エキスを
バリア機能をアップし柔らかな肌に。顔にもボディ
にも使える。イースベッセル モイスチャージェル
150ml ¥8925/衣理クリニック直営店

7 気になり始めて肌の悩みを
一気に攻めてエイジング撃退

肌の状態も安定する妊娠中期。生理周期に振り回されることなく、フラットなコンディションをキープするこの時期は、内部にアプローチする攻めのケアを、「正しい乾燥も治まり、肌のツヤがアップする中期は勝負どころ。産後にはたるみも出やすいので、ここで真皮のコラーゲンやエラスチンを強化し、弾力ある肌のもちを作るのもおすすめです」(片桐先生)

「エステやクリニックでの施術も、妊娠中であることを説明した上でこの時期ならOK。初期に獲得した分、肌のコンディションもいので効果も出やすいはずです」(片桐先生)。後期や産後は、なかなか即手に掛けられないもの。このベストタイミングを見逃すな!



5 濃くなった顔とカラダのムダ毛は
お腹を避けてレーザーで処理

妊娠するとホルモンの影響によって全身の体毛が濃くなるケースも。こまめに剃るのは面倒。でも妊娠したら放置、なんて女の風上にもおけない。「安定期であれば、顔、脇、ひざ下などお腹から遠い部分はレーザー脱毛が可能。でも1回を短時間で終わらせるようにし、遅くても妊娠8ヵ月までには終了を」(片桐先生) この時期にレーザーで脱毛しておけば、しばらくは目立つこともケアする必要もない。忙しくて自分をケアできない産後にムダ毛の心配をしないうつ万全な態勢を。

6 意外にカラダが安定し
腰が楽になる5cmヒール

妊娠中の疑問。一般的にはハイヒールはNGといわれているが、実は賛否両論ある。「いつもフラットな靴を履いている人はともかく、ヒールが当たり前の生活の人が急にノーヒールの靴に替えると意外に疲れるもの。お腹がせり出す中期から後期は、体が反り組みになるので、重心がやや前に傾く5cmくらいのヒールを履くとバランスがよくなり、腰が楽に感じます。普段より2〜3cm低めの、安定感のあるヒールならOKでは」と片桐先生。バランスを崩しやすいピンヒールは避けるべし。

10 産前から産後のボディ悩みを
予防したケアで先手必勝

予期していないことが次々起こる妊娠。出産。初めてならなおさらだ。バストが大きくなり、あちこちさらに脂肪がつき、下半身はむくみ、気がつけばボディがザラザラに……。放っておいたらいけないと思うけれど、トラブルが起きてから、大きなお腹を抱えて解消アイテムを探すのは意外に大変。そんな初めての妊娠を美しくサポートするのが、マニティケアの先輩者、クラランスのマタニティキット。備えあれば憂いなし!

8 アミノ酸不足の妊婦ヘア。
血行促進マッサージで、豊かな髪に

妊娠中は髪がいつもより柔らかく、傷みやすくなる。「それは、髪を育てるためのアミノ酸を胎児に取られるから。たんぱく質が豊富な、赤身の肉や魚、大豆類を積極的に摂り、減ってしまいうらチン成分を摂みましょう」(片桐先生)。もう一つ、気になるのが抜け毛。頭皮の血流が悪くなることがその原因だ。「おすめは、頭皮マッサージ。ヘッドスパに行くのもいいけれど、毎日のセルフケアが功を奏します。柑橘系の香りの精油をプラスするものがオススメ」(片桐先生) 妊娠中はパーマやヘアカラーなど化学物質を使用するものは避け、徹底的にヘア＆スカルプケアを。傷んだ髪もリニューアルするチャンス。



9 妊娠線や腰痛、むくみの解消を
プロに任せてしばしリラックス

妊娠初期から産後までトータルでケアできるクラランスのマタニティリートメント。妊娠3〜6ヵ月は、主に妊娠線の予防とリラックスを、妊娠6〜9ヵ月はむくみと筋肉の緊張を和らげるトリートメントを。妊娠中は腰やお腹の負担を考慮し、横向きの施術。産後は心と肌をいたわりボディを引き締めるトリートメント。産婦人科医と小児科医が監修に携わり、その時期の状態や悩みに合わせてプロフェッショナルなケアを受けられる。



1 2人分の重さを支える脚を 疲れとむくみから救うケア

妊娠後期になると増えた体重を支える下半身の負担は増える。「子宮が骨盤の血管を圧迫し血液の循環が悪くなるため、脚がだるくなり、むくみややすくなります」と今西さん。そんなハードな脚の疲れは一日の終わりに解消。

「好きな香りの入浴剤を入れる半身浴がおススメ。温度はぬるめに」(片桐先生) 温まった血液やリンパの流れをスムーズにするフットケアアイテムを使ったマッサージも効果的。ただし、足裏には子宮を刺激するツボもあるので、リフレクソロジーは避けたほうが無難。



妊娠後期(9~10ヵ月)

ふっくらツヤ肌は高め安定。 ボディのSOSにきっちり対応!

「とにかく肌は絶対好調。体重の増加で顔は丸くなったものの、ツヤとハリに溢れ、憧れだったニキビも消えた。周りからは『若くなった』『華々そう』と評判も上々。『露外線カットと保湿さえ続ければ、肌は安定し輝いていきます』(今西さん)。「いつ生まれても不思議じゃない時期だからこそ、セルフケアでリッチな状態を維持」(片桐先生) ところが、ボディはそうはいかない。仰向けでも横向きでも熟睡できなくなる。大きなお腹で血管を圧迫され、下半身の血流が滞り、脚のむくみや疲れはピークに。ですが、のびせやすいので長時間は禁物。フットバスかぬるめの半身浴を(片桐先生) 夜は足を少し上げて眠ると、疲れを軽減できる。そろそろ出産の準備も始めよう。一度座ったと刺がれる心配のないカルジェルも「9ヵ月あたりでオフを。出産時はチャノゼの検査で爪の色を見ますし、産後2週間も通りくくなります」と片桐先生。今西さんも検査当日はお腹にクリームやオイルを塗らないで、エコーの残りに影響が下着まで。

とにかく肌は絶対好調。体重の増加で顔は丸くなったものの、ツヤとハリに溢れ、憧れだったニキビも消えた。周りからは『若くなった』『華々そう』と評判も上々。『露外線カットと保湿さえ続ければ、肌は安定し輝いていきます』(今西さん)。「いつ生まれても不思議じゃない時期だからこそ、セルフケアでリッチな状態を維持」(片桐先生) ところが、ボディはそうはいかない。仰向けでも横向きでも熟睡できなくなる。大きなお腹で血管を圧迫され、下半身の血流が滞り、脚のむくみや疲れはピークに。ですが、のびせやすいので長時間は禁物。フットバスかぬるめの半身浴を(片桐先生) 夜は足を少し上げて眠ると、疲れを軽減できる。そろそろ出産の準備も始めよう。一度座ったと刺がれる心配のないカルジェルも「9ヵ月あたりでオフを。出産時はチャノゼの検査で爪の色を見ますし、産後2週間も通りくくなります」と片桐先生。今西さんも検査当日はお腹にクリームやオイルを塗らないで、エコーの残りに影響が下着まで。

3 ストレッチマーク予防に 専用アイテムで集中ケアを

一気にお腹が膨らむ妊娠後期。妊娠線予防のケアもここが正念場。目には見えなくても、継続する皮膚の伸びによって奥深くでダメージが進行している可能性が。お腹周辺の拡大した真皮と広がった血管により、肌が炎症を起こし、コラーゲンやエラスチンはダメージを受けています。この時期は専用のクリームを使ってお手入れを」と今西さん。お腹だけでなく、バストや太ももなど、急にボリュームアップした部分にもストレッチマークは発生する。最後まで気を抜かないでケアしよう。



2 お腹が邪魔する足の爪は 大手を振ってサロンでケア

お腹が大きくなると、日常に不自由を感じる。前傾姿勢は苦しく、意外な盲点なのがフットケア。ベディキュア以前に爪のファイリングだったかなりの大仕事に。そんなネイルケアを無理に自分でやろうとせず、まずは彼に頼んで。足の爪を切ってもらうなんて一生のうちでこの時期くらいだから。もし拒否されたら、愛々とネイルサロンへ。ヘアカットとネイルケアを同時に施術してくれるサロンなら時間短縮、手間も省けて楽ちん。





② 産後6か月が回復の勝負ダキ。 食事制限より軽い運動を

産後は人生の中でもっとも新陳代謝の活発なとき。[授乳だけでも自然に燃えていくので、無理をせず、栄養をバランスよく摂り、水をたくさん飲んで、さらに代謝を上げましょう。問題がなければ、産後1ヵ月から徐々にボディケアを。この時期はもっともカラダが変わりやすいとき。赤ちゃんが6ヵ月になる頃に元の体型に戻すことを目標にしてエクササイズを。サーモシェイプやエンダモロジーなどのマシンも有効。特にお腹はみるみやすいので引き締めるケアを課題に」(片桐先生)

① 自分自身とベビーのために、 食事、栄養はバランスよく

授乳中は、3食ガッツリ食べても太る心配はない。むしろ食べないと母乳が出にくくなるので、食事制限はしない。特に朝食は抜かないように。[産後、急激に減少するので積極的に補いたい栄養素が、鉄分やカルシウム、マグネシウムといったミネラル。また自分自身の肌や髪、爪の美しさのためにも、ビタミン類やアミノ酸はたっぷり。食事で摂るのが難しいければサプリメントを活用して」(片桐先生) 産後に太るのは、糖分と脂質の摂り過ぎによるものがほとんど。3食はしっかり、間食やアルコールは控えて、が大原則。ストレスや疲れは乱れた食生活の原因に。彼や家族の協力を得て、休息をとるべし。それでも体重が戻らないなら、子供を抱きながらスクワットや腹筋をする。谷亮子さん方式のエクササイズで、“ママでも金”を狙おう。

産後

タイムリミットは6ヵ月。 頑張った人だけが“ママでも金”

「産後6ヵ月以内が勝負です」(片桐先生)。必要なのは食事制限ではなく、引き締め、特にお腹はしばらく元々、同時にエクササイズで引き締めるべし。

「仕事復帰を間近に控えて、母乳を止めたのなら、乳汁分泌ホルモンを抑えるプロラクチンという注射も。専門医に相談して」と経験者の片桐先生はアドバイス。

「でも、出産後の回復期は、新しい肌を作るまじないタイム。体中の表皮が汚れや老廃物を一掃したがついてくる状態なのです」と金西さん。だから、洗顔と保湿だけはこまめに片桐先生も同意見。

「ホルモンのバランスが変わること、メラニンが刺激されにくくなり、妊娠中に起きた色素沈着は日に日に回復。出産したときからくすみが消える人もいます」人生最大のデトックスの後、ボディのリセットにも絶好のタイミング。(片桐先生) 産後、ボディが変わりやすいとき。赤ちゃんが6ヵ月になる頃に元の体型に戻すことを目標にしてエクササイズを。サーモシェイプやエンダモロジーなどのマシンも有効。特にお腹はみるみやすいので引き締めるケアを課題に」(片桐先生)

④ 朝晩はベビーのためにクイクケア。 “ながら”マスクで一気に保湿

昼夜問わず、授乳とオムツ交換を繰り返す日々。ゆっくり食事をする暇もないのだから、肌と向き合う時間なんて作れない。でも睡眠不足や疲れが確かに溜まったその肌。放置プレイは老化への道まっしぐら。こんなときこそ手間をかけないミニマムケアを。忙しいといっても、外に出るわけじゃない。寝たりの生活を利用して、ながら美容のシートマスクをフル活用。ただし、授乳中は吸えて。ママの目を見ながらおっぱいを吸う赤ちゃん、ママ＝ジェイソンじゃ悲しすぎ。



③ 乳首の色素沈着を解消し、 ピュアなピンクに戻すケア

ホルモンの影響でメラニンが刺激され、妊娠と同時に始まる乳首の色素沈着。いくら幸々でも、黒い乳首は許しがたい。[乳首の黒ずみは出産後、自然に抜けていきますが、早く元の色に戻したいならこまめに保湿し、代謝を上げるケアが効果的」(片桐先生)。ただし授乳の際には、ベビーの口に入らないよう、ジェルやクリームをしっかりと拭き取り洗浄を忘れずに。産後の乳首は受難の連続。やさしくケアして、母の役割を果たした後には女を取り戻そう。

