

妊娠&出産に役立つ **コスメ&グッズ**

妊娠から出産までの期間は、日々体調が変わっていくもの。肌荒れや色素沈着、脂肪がつきやすかったりという妊婦特有の悩みをケアしながら、この時期だからこそさらに効果がアップするアイテムを紹介。

撮影＝田中利幸 取材・文＝佐藤 祥

保湿で乾燥&かゆみをブロック

乾燥対策

女性ホルモン増加によって乾燥やかゆみが出る。肌が敏感になっているので、とにかく保湿が大切。

乾燥対策には保湿が不可欠。保湿成分が肌に浸透し、水分を保持し、肌のバリア機能を高めることが大切。

a 乾燥だけでなく、日中の保湿ケアに活躍(化粧)。イースペシャル モイスチャラーローション 200ml ¥8,400(美人製造研究所・衣理クリニック表参道)。

b 保湿成分が肌に浸透し、水分を保持し、肌のバリア機能を高めることが大切。



心も体も変化を受け入れ中

妊娠初期

つわりのせいもあり、眠りが浅く疲れやすい。そのため肌がカサつき敏感肌になり、色素沈着も起こりやすく、抜け毛が増える時期。

ビタミンCをたっぷり吸収

美白ケア

ホルモンの影響で紫外線に反応しやすいので、メラニン生成を防ぎ、美白する成分を投入して。



a シミや色素沈着を抑制。ポイントケアとして使用(化粧)。美白外用剤 コウソク 5g ¥2,100(美人製造研究所・衣理クリニック表参道)。
b シミや色素沈着を抑制。ポイントケアとして使用(化粧)。

乾燥対策には保湿が不可欠。保湿成分が肌に浸透し、水分を保持し、肌のバリア機能を高めることが大切。

髪に成分に近いヘアケア剤

シャンプー&コンディショナー

つわりでも匂いの気にならないものや、ホルモンバランスの影響でパサつく髪を芯から潤うものを。



乾燥対策には保湿が不可欠。保湿成分が肌に浸透し、水分を保持し、肌のバリア機能を高めることが大切。

a フォルムシャンプー 250ml ¥1,260、用コンディショナー ノンシリコン 240g ¥1,260(ともにポーラ)。

乾燥対策には保湿が不可欠。保湿成分が肌に浸透し、水分を保持し、肌のバリア機能を高めることが大切。



SPF値付きで日焼け予防

UVブロック

最小限のSPF値付きのUVアイテムで紫外線をブロックし、肌への負担も最小限のものを選択。

乾燥対策には保湿が不可欠。保湿成分が肌に浸透し、水分を保持し、肌のバリア機能を高めることが大切。

a 粒子の細かい高濃度ミネラルのマルチなファンデ(化粧)。アメイジングベース SPF20 10.5g ¥7,140(美人製造研究所・エム・アール・アイ)

乾燥対策には保湿が不可欠。保湿成分が肌に浸透し、水分を保持し、肌のバリア機能を高めることが大切。



カップも大きくなり、重さもアップ

バスト対策

1~2カップほど大きくなり、重さも増えます。皮膚も伸びハリを失いやすいのでマッサージケアを。



● 産後の急激な体重増加で胸が痛くなることも。産後1ヶ月以内は、ブラジャーは24時間着用せず、胸の締め付けを避け、自然に乾かす。産後1ヶ月以降は、産後専用のブラジャーを着用。産後専用のブラジャーは、産後1ヶ月以内は着用せず、産後1ヶ月以降は着用。産後専用のブラジャーは、産後1ヶ月以内は着用せず、産後1ヶ月以降は着用。

● 産後1ヶ月以内は、産後専用のブラジャーを着用。産後専用のブラジャーは、産後1ヶ月以内は着用せず、産後1ヶ月以降は着用。産後専用のブラジャーは、産後1ヶ月以内は着用せず、産後1ヶ月以降は着用。

体型の変化に適したアイテムを

下着&ベルト

妊娠中は急激に大きくなった子宮と胎児の重さが重なり、腰骨に負担がかかる。腰骨に負担がかかる。腰骨に負担がかかる。



● 産後1ヶ月以内は、産後専用のブラジャーを着用。産後専用のブラジャーは、産後1ヶ月以内は着用せず、産後1ヶ月以降は着用。産後専用のブラジャーは、産後1ヶ月以内は着用せず、産後1ヶ月以降は着用。

お腹が目立ち始め、安定期に突入

妊娠中期

安定期に入ると、体調も肌の調子もよくなる。お腹も出はじめるので、妊娠線予防のケアには、特に注意が必要。

ピーリングや角質ケアも安心

ニキビケア

この時期は、皮膚の水分が減少しているのを見、保湿ケアを心がけて肌のケアを。



● 産後1ヶ月以内は、産後専用のブラジャーを着用。産後専用のブラジャーは、産後1ヶ月以内は着用せず、産後1ヶ月以降は着用。産後専用のブラジャーは、産後1ヶ月以内は着用せず、産後1ヶ月以降は着用。

皮膚が伸びる前から徹底保湿

ストレッチマーク

皮膚が急激に伸び、弾力繊維が壊れて、亀裂が生じたものが妊娠線に。とにかく保湿が大事。



● 産後1ヶ月以内は、産後専用のブラジャーを着用。産後専用のブラジャーは、産後1ヶ月以内は着用せず、産後1ヶ月以降は着用。産後専用のブラジャーは、産後1ヶ月以内は着用せず、産後1ヶ月以降は着用。

皮膚が伸びはじめたら入念に

ストレッチマーク

保湿力に優れ、なめらかなテクスチャーのもで、肌表面はもちろん細胞にまで潤いが浸透。



●保湿力が優れているので、乾燥した肌や敏感肌にも適しています。また、なめらかなテクスチャーのもで、肌表面はもちろん細胞にまで潤いが浸透。

○にピーリング・スリミング・美白・保湿がひとつになったジェル(片頬)、イースペシャル ドクター ビールボディ 200g ¥1,500(税込) 楽天市場・通販サイト

●保湿力が優れているので、乾燥した肌や敏感肌にも適しています。また、なめらかなテクスチャーのもで、肌表面はもちろん細胞にまで潤いが浸透。



体重増加とむくみとの闘い 妊娠後期

体重が日々増え、腰痛とむくみに悩まされる時期。皮膚がめりめりと首を立てるように伸び、かゆみもピークを訪れる。

足をかけたり寝て足の血運を促す むくみ軽減

足や腰を温めたりマッサージをすることで、足の血運を促す。



●足のむくみを軽減するために、足や腰を温めたりマッサージをすることで、足の血運を促す。また、足のむくみを軽減するために、足や腰を温めたりマッサージをすることで、足の血運を促す。

見た目の可愛いルームウェア

パジャマ

可愛らしいデザインで、見た目も可愛いパジャマをいくつか紹介します。



●可愛らしいデザインで、見た目も可愛いパジャマをいくつか紹介します。

肌のコンディションを引上げる エイジング対策

この時期にも肌のコンディションを引上げるために、エイジング対策をしましょう。



●この時期にも肌のコンディションを引上げるために、エイジング対策をしましょう。

赤ちゃんも使えて安心

ポディーソープ

赤ちゃんに一度でも赤ちゃんの肌にも使用できるような安全なものを選びたい。潤滑も重要な。



① 潤滑効果も、赤ちゃんにやさしい成分が配合されたボディソープ。赤ちゃんの肌にも使えます。② 赤ちゃんの肌にも使えます。③ 潤滑効果も、赤ちゃんにやさしい成分が配合されたボディソープ。赤ちゃんの肌にも使えます。

色素沈着には専用ケアを

黒ずみ除去

ホルモンの影響でメラニンが刺激されて黒ずんだ部分には、ピーリングやビタミンC投入が効果的。



① 潤滑効果も、赤ちゃんにやさしい成分が配合されたボディソープ。赤ちゃんの肌にも使えます。② 赤ちゃんの肌にも使えます。③ 潤滑効果も、赤ちゃんにやさしい成分が配合されたボディソープ。赤ちゃんの肌にも使えます。

先輩ママたちに聞きました



美容皮膚科-内科医
片桐衣理先生
表理クリニック表参道
院長。日本内科学会・
日本美容外科学会・日
本抗加齢医学会評議員。
7歳の女の子のママ。



美容家
山本未奈子さん
MNC New York代表
取締役。NY州認定
ビューティセラピスト。
長女9歳・長男1歳・次
女1歳の3児のママ。



美容ライター
城後紗織さん
美容アドバイザー、オ
ルシアウツ化粧品・特
殊美容、ガイド。女性誌
やWebで活躍。6歳の
男児のママ。

疲労も溜まり不調の毎日

出産後

産後は数時間おきに授乳やおむつ替えなど、24時間体制で赤ちゃんの面倒をみないといけないので、常に倦怠感を感じる日々。

スカルプケアで髪から産後に

ヘアケア

産後の血量が落ちると、髪が抜けやすくなる。頭皮マッサージで血行を良くすることが大切。



① 頭皮マッサージで血行を良くする。② 産後の血量が落ちると、髪が抜けやすくなる。③ スカルプケアで頭皮をケアする。④ 産後の血量が落ちると、髪が抜けやすくなる。⑤ スカルプケアで頭皮をケアする。

手荒れに強い保湿策を

保湿対策

とにかく保湿に力を入れる期間が長い。赤ちゃんにも使える安全なアイテムがベストが理想。



① 保湿に力を入れる期間が長い。② 赤ちゃんにも使える安全なアイテムがベストが理想。③ 保湿に力を入れる期間が長い。④ 赤ちゃんにも使える安全なアイテムがベストが理想。