

Būtiskais par grūtniecību, dzemdībām un bēbīti

# šūnītis

Nr.63 2011  
APRĪLIS

**Ķermeņa  
svars**  
grūtniecības  
laikā

**Ko  
vīrietim  
darīt  
dzemdībās?**  
Praktiski  
padomi

Numura tēma:

**pēcdzemdību  
periods**

organisma pārmaiņas pēc dzemdībām  
atkal mēnešreizes  
kad atsākt mīlēties  
kādu kontracepciju izvēlēties

**Laura  
Blaubuka**  
par deju,  
mīlestību  
un ģimeni

**Mazulis  
vecāku  
gultā:**  
par un pret

**Saudzē  
kāju  
veselību!**

Ls 1,60 abonējot – Ls 1,25



# Ak, šīs strijas!

Strijas ir zemādas audu plīsumi, kuri veidojas nepietiekamas ādas elastības dēļ. Striju parādīšanās nereti saistīta ar endokrīnoloģiskām saslimšanām, tomēr visbiežākie to rašanās cēloņi ir strauja augšana garumā, svara un apjoma palielināšanās, kā arī straujš svara zudums. Strijas bieži novēro jauniešiem pubertātes vecumā, kā arī sievietēm grūtniecības laikā.



**Linda Bāliņa**, *Wellslim* centra vadītāja, fizioterapeite, fiziklās medicīnas speciāliste, ķermeņa estētikas vadošā speciāliste

**S**avlaicīgai striju profilaksei vēlams apmeklēt ķermeņa estētikas speciālista konsultāciju grūtniecības laika pirmajā trimestrī. Konsultācijas laikā speciālists rūpīgi aplūko ādu un ar īpašām diagnostikas metodēm nosaka tās elastību.

Striju profilaktiskie pasākumi katrai grūtniecei var būt individuāli, jo to nosaka gan diagnostika, gan svara un apjoma pieaugums, gan sievietes vecums. Pretstriju profilaksei ir ieteicami gan mājas darbi, gan īpašas kosmētikas lietošana, gan pareiza uztura terapija, gan ķermeņa kopšanas procedūras. No profilaktiskajām procedūrām var minēt mehānisko limfodrenāžu, ietīšanas procedūras, ķermeņa maskas, zemūdens masāžu. Pretstriju profilaksei izmanto tikai tādas procedūras, kuras var veikt

grūtniecības laikā vai bērna barošanas periodā.

Ja strijas jau parādījušās, ar tām cīnīties ir daudz grūtāk, un pilnībā kosmētiski likvidēt tās nebūs iespējams. Ar dažām ķermeņa kopšanas procedūrām ir iespējams strijas sašaurināt, izlīdzināt to reljefaino struktūru un tonizēt ķermeņa ādu kopumā. Šajos gadījumos ķermeņa estētikas speciālisti lieto ultraskaņas terapiju, krio-terapiju, mikrodermabraziju, ādas bagātināšanu ar skābekli, radiofrekvences terapiju u.c. procedūras. Šīs procedūras parasti veic pēc bērna barošanas perioda.

Savlaicīgi veikta ādas diagnostika un pareizi izvēlēta pretstriju profilakse par 90 procentiem nodrošina labu ādas elastību, un strijas neizveidojas. ♥

Pretstriju profilaksei ir ieteicami

gan mājas darbi,

gan īpašas kosmētikas lietošana.



## BEZMAKSAS KONSULTĀCIJAS

par striju terapiju un ādas tonusa uzlabošanu pie **WELLSLIM CENTRA** ķermeņa kopšanas speciālista

**+  
50% atlaidi**

speciālista ieteiktajai procedūrai

Kupons derīgs līdz: 20.06.2011.

skaistumkopšanas un medicīnas centrs  
**wellslim centrs**  
ūdens dziedniecības un relaksācijas centrs

Brīvības iela 108, Rīga,  
Tālrunis: 67298800  
www.wellslim.lv  
wellslim@vc4.lv