

## ●マタニティウェア

妊娠5～6ヶ月目に入ると今までの服が窮屈になり、そろそろマタニティウェアが必要になります。選ぶ時のポイントは着脱が容易で動きやすくゆったりしていること。靴は3cmくらいまでのヒールにしましょう。サンダルは転ぶ可能性もあり、危ないのでやめましょう。



## ●化粧

妊娠中はスキンケアにポイントを置きましょう。ホルモンの関係でシミができやすくなったり、かぶれやすくなっています。化粧品を替えたり、外出時の直射日光は避け、ビタミンCを充分にとるようにしましょう。



## ● 洗髪

お腹が大きくなってくると、洗髪が面倒になります。

でも、頭皮は汗と皮脂で汚れがち。

すっきりしたヘアスタイルで髪のお手入れを怠らず、清潔を保ちましょう。



## ● 妊娠中のパーマやカラーリングについて

妊娠中のパーマや、カラーリングについては、

赤ちゃんへの影響はほとんど心配ないと言われていいますので、

必ずしもいけないという訳ではありません。

しかし、妊娠3~4ヶ月頃までの、つわりのある時期では、

施術時のニオイで気分不良になってしまったり、妊娠後期になってくると

お腹の張りがあって長時間の施術がお母さんの体の負担になる

ケースもありますので控えていただくようにご指導しております。

## ●入浴

妊娠中は新陳代謝が活発になり、汗をかきやすく皮膚も汚れやすくなるので、毎日お風呂に入りましょう。

また、その際は、熱すぎるお風呂、長風呂は避けてください。

