



Женщина всегда хочет быть прекрасной и ухоженной. А красивая темноватая кожа после пляжа или солярия никого не оставляет равнодушной. Красоте не мешает даже беременность. Казалось бы, что беременным лучше не облучаться, ведь это может навредить плоду. Ученые говорят, что проводя многочисленные испытания, они не нашли ничего такого, что могло бы остерегать женщину. Поэтому все солярии предлагают загар для беременных. Здесь и улитке будет понятно, что ребенок воспринимает все, что чувствует его мать в любой момент жизни. Так что, лучше делать так, чтобы малыш не подвергнулся вот таким вот процедурам, лучше пойти на солнышко или дождаться лета.

Солярий имеет как хорошие, так и плохие качества.

Человек, который приехал на юг, отличается тем, что он более радостный и веселый. Это взаимосвязано с повышением бета эндорфином, гормоном счастья. А такое состояние безусловно полезно для женщины в положении. Также, полезно присутствие на солнце, потому что находясь под теплыми лучами можно зарядится витамином D и нормализовать обмен кальция

в организме. Это можно считать важным, ведь ребенок растет и тянет из мамы больше полезных веществ.

Отрицательными качествами солярия вполне может быть плохая вентиляция, и маме будет не комфортно, потому что беременность заставляет потеть женщину больше, тем более, здесь воздух сильно нагревается и температура поднимается. В этом случае помещение может спровоцировать обморок. Такое помещение никак нельзя назвать комфортным. Не нужно гоняться за красотой, когда моменты для этого не подходящие. Лучше не делать этого потому, что быстрый загар получается в вертикальных соляриях,

где  
высокий коэффициент облучения

лучи UVB/UVA имеют

.  
К тому при этом выделяются лучи В, которые  
воздействуют на верхние слои кожи,

и  
вырабатывают быстрый загар  
, что не является полезным

.  
Для уменьшения вредности, многие страны запретили такую процедуру.

Если уж так хочется загар, то сначала лучше посоветоваться с дерматологом или геникологом, потому что кожа может иметь склонность к пигментации. Поэтому нужно подобрать себе крем для защиты. Еще один совет – не превышайте время загара к которому кожа уже привыкла, потому что обгорите и защищайте соски конусами от ультрафиолета. Если женщина чувствует себя плохо после сеанса в солярии, то лучше воздержатся от этого.