

## 5 เคล็ดลับความงามฉบับแม่ท้อง สวยปลอดภัย ไม่อันตรายต่อลูกในครรภ์



คุณแม่หลายคนอาจเชื่อว่าการเพิ่มความสวยในระหว่างตั้งครรภ์ อาจส่งผลเสียต่อทารกในครรภ์ได้ ดังนั้นจึงเกิดการละเลยไม่ให้ความสำคัญกับการดูแลตนเอง แต่ในความเป็นจริงแล้ว แม่ท้องสามารถยังคงทำสวยได้ค่ะ โดยมีเคล็ดลับง่าย ๆ และปลอดภัยในการรักษาความงามของคุณแม่ที่ไม่เป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ ซึ่งเราก็นำมาฝากดังนี้

### 5 เคล็ดลับความงามฉบับแม่ท้อง

#### 1. เพิ่มพลังผิวสวยด้วยวิตามินจากผลไม้

การรับประทานวิตามินซี จะช่วยให้ผิวของคุณแม่และทารกในครรภ์ดีขึ้น โดยเน้นเป็นการทานอาหารที่มีวิตามินซีสูง ให้ประโยชน์ในการเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของทั้งคุณแม่และทารกในครรภ์ ช่วยในการสร้างเนื้อเยื่อและกระดูก ซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่เสียหาย แก้ไขปัญหาเลือดออกตามไรฟัน บรรเทาอาการหวัดหรือภูมิแพ้ และเพิ่มการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย แหล่งวิตามินซีตามธรรมชาติ คือ ผลไม้และผักสด การนำอาหารเหล่านี้มารับประทาน สามารถช่วยให้ผิวของคุณแม่เปล่งปลั่งได้ตลอดการตั้งครรภ์ค่ะ

#### 2. สดชื่นด้วยสูตรธรรมชาติ

หากคุณแม่กังวลเรื่องการใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีสารเคมีในระหว่างตั้งครรภ์ การดูแลผิวด้วยส่วนผสมจากธรรมชาติ ถือเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการบำรุงผิว และทำให้ผิวของคุณแม่เปล่งปลั่งสดใส เลือกใช้ส่วนผสมจากธรรมชาติที่ได้รับความนิยม สำหรับการดูแลผิว

เช่น ว่านหางจระเข้ มะละกอลูก และแตงกวา ส่วนผสมเหล่านี้ขึ้นชื่อว่าช่วยให้ผิวกระจ่างใสและนุ่มเนียนขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้ผิวที่แห้งแรงแปลงปลั่ง โดยไม่ส่งผลกระทบต่อ ๆ ต่อลูกน้อยในครรภ์

#### 3. ใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวแตกลาย

คุณแม่ควรเริ่มใช้ครีมที่ให้ความชุ่มชื้น หรือครีมลดรอยแตกลายตั้งแต่ช่วงแรกของการตั้งครรภ์ และใช้ต่อไปตลอดจนหลังคลอด แพทย์ส่วนใหญ่แนะนำให้ใช้ครีมที่มีความชุ่มชื้น จากส่วนผสมจากธรรมชาติหรือครีมที่ออกแบบมาโดยเฉพาะ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ เพื่อหลีกเลี่ยงการระคายเคือง ไม่แนะนำให้ใช้ครีมที่มีส่วนผสมของเรตินอยด์ เพราะอาจมีผลเสียต่อทารกในครรภ์ได้ เวลาที่ดีที่สุดในการทาครีมบำรุงผิว คือ ทาทันทีหลังอาบน้ำในขณะที่ยังยังชื้นอยู่ ทำให้ทั่วหน้าท้องและนขา ๆ เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของผิว ควรทาครีมเป็นประจำตลอดทั้งวัน เพื่อให้ผิวชุ่มชื้นตลอดเวลา

#### 4. แต่งหน้าอ่อน ๆ เพื่อเพิ่มความสดใส

คุณแม่สามารถใช้ผลิตภัณฑ์แต่งหน้าที่มีส่วนผสมของกรดผลไม้ AHA และ BHA ได้ โดยไม่ต้องกังวลเรื่องการดูดซึม สามารถใช้แต่งหน้าไปทำงานหรือไปช้อปปิ้ง เพื่อให้ผิวสวยได้ แต่การเลือกผลิตภัณฑ์แต่งหน้าที่มีคุณภาพดี และผ่านการรับรองจาก ออย. ถือเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางบางชนิดอาจมีสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อสตรีมีครรภ์ ดังนั้น ก่อนซื้อและใช้ผลิตภัณฑ์ใด ๆ ควรอ่านฉลากให้ละเอียด เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่

มีสารเคมีน้อยที่สุด และหากมีอาการระคายเคืองผิว ให้ทำความสะอาดและหยุดใช้ผลิตภัณฑ์นั้น ๆ ทันที และอาการควรดีขึ้นภายในระยะเวลาหนึ่ง แต่หากอาการไม่ดีขึ้นหรือแย่ลง แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ผิวหนังทันที

#### 5. ใช้ครีมกันแดดเสมอ

ระหว่างตั้งครรภ์ผิวของคุณแม่จะไวต่อรังสี UVA และ UVB เป็นพิเศษ ทำให้มีริ้วรอยได้ง่าย การโดนแสงแดดโดยไม่ทาครีมกันแดดอาจทำให้เกิดปัญหาผิวตามมา ทั้งฝ้า กระ จุดต่าง รอยหมองคล้ำ หรือแม้แต่วิวใหม่แตก ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งผิวหนังได้ คุณแม่จึงควรปกป้องผิวด้วยการเลือกครีมกันแดดที่มีส่วนผสมจากธรรมชาติ เพื่อป้องกันรังสี UVA และ UVB ที่เป็นอันตราย แต่ควรหลีกเลี่ยงการใช้ครีมกันแดดที่มีสารออกซิเบนโซน อะโรเบนโซน และไฮโดรควิโนน เนื่องจากสารเหล่านี้อาจไปรบกวนระบบฮอร์โมนของร่างกาย

คุณแม่ตั้งครรภ์สามารถดูแลตัวเองให้ยังคงสวยและดูดีได้อยู่ตลอดเวลาแค่ เพียงแค่ใช้ทั้ง 5 เคล็ดลับนี้ไปพร้อมกับการเลือกผลิตภัณฑ์ และเครื่องใช้ต่าง ๆ ที่มีความปลอดภัยต่อลูกในครรภ์ให้มากที่สุด โดยสามารถพูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญหรือปรึกษาแพทย์ผิวหนังโดยเฉพาะ เพื่อทำให้เกิดความมั่นใจต่อการสร้างความงามในแบบฉบับของคุณแม่ท้องได้ดีที่สุด

ตัดกรรมตัดไปได้  
เราต้องชดใช้กรรม  
อย่าไปให้ใครเงาหลอก

หลวงพ่อดาวุธ สุตะธัมโม



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์  
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา  
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ  
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

