



Źródło: <http://pl.fotolia.com/id/55744250>

KURS

Zasady wykonywania zabiegów na ciało

MODUŁ

Zabiegi pielęgnacyjne na biust

Rozmiar piersi szacowany jest na podstawie dwóch pomiarów: obwodu pod biustem i obwodu w biuście (w jego najszerszym miejscu). Obwód pod biustem należy mierzyć, stojąc prosto, bez stanika i bez odzieży, dość ciasno. Używa się do tego celu taśmy z podziałką centymetrową. Taśmę układa się bezpośrednio pod piersiami, dbając, by znajdowała się na tym samym poziomie z przodu i z tyłu. Biust należy mierzyć w biustonoszu o miękkich, nieusztynianych miseczkach, możliwie najlepiej zbierającym i podnoszącym biust. Przy piersiach jędrnych, które nie opadają, można mierzyć obwód w biuście, stojąc prosto. Panie, których piersi opadają, powinny mieć mierzony obwód biustu w staniku i pochylając się w przód. Mierzenie obwodu w biuście w pochyleniu bez biustonosza może dać zawyżone wyniki – zarówno w przypadku osób z mało jędrnym biustem, jak i u pań z jędrnym biustem, ale w kształcie stożka. Miarkę należy napiąć bardzo delikatnie, nie za mocno. Powinna leżeć równo z przodu i z tyłu, opasując biust w jego najszerszym miejscu.

Kolejny krok to obliczenie różnicy między obwodem w biuście i rozmiarem pod biustem. Od obwodu w biuście odejmuje się wymiar pod biustem, a otrzymana różnica to rozmiar biustu zazwyczaj zapisywany za pomocą liter.

Obwód pod biustem [cm]	Obwód w biuście [cm]										
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
65	77-79	79-81	81-83	83-85	85-87	87-89	89-91	91-93	93-95	95-97	97-101
70	82-84	84-86	86-88	88-90	90-92	92-94	94-96	96-98	98-100	100-102	102-104
75	87-89	89-91	91-93	93-95	95-97	97-99	99-101	101-103	103-105	105-107	107-109
80	92-94	94-96	96-98	98-100	100-102	102-104	104-106	106-108	108-110	112-114	114-116
85	97-99	99-101	101-103	103-105	105-107	107-109	109-111	111-113	113-115	115-117	117-119
90	102-104	104-106	106-108	108-110	110-112	112-114	114-116	116-118	118-120	120-122	122-124
95	107-109	109-111	111-113	113-115	115-117	117-119	119-121	121-123	123-125	125-127	127-129
100	112-114	114-116	116-118	118-120	120-122	122-124	124-126	126-128	128-130	130-132	132-134
105	117-119	119-121	121-123	123-125	125-127	127-129	129-131	131-133	133-135	135-137	137-139
110	122-124	124-126	126-128	128-130	130-132	132-134	134-136	136-138	138-140	140-142	142-144

Tabela 8.1. Rozmiar piersi

Źródło: opracowanie własne na podstawie <http://hamana.blog.pl/files/2013/02/polska-tabela.gif>

8.1.3 Kształt piersi

Kształt piersi determinuje powierzchnia przylegania gruczołu do ściany klatki piersiowej – szeroka powierzchnia przylegania, pośrednia powierzchnia przylegania, wąska powierzchnia przylegania.

Istnieją różne kształty piersi: idealne, obwisłe, małe, duże, zwężone, zapadnięte.

Idealne piersi

Piękne piersi mają kształt kropli, są tych samych rozmiarów, osadzone na tej samej wysokości, a brodawki oddalone są od siebie o 20-21cm. Linia brodawek powinna być oddalona od pępka o 20-26cm. Odległość od obojczyka do sutka wynosi 18-22cm.



Rysunek 8.2. Idealne piersi (po lewej) oraz obwisłe piersi (po prawej)

Źródło: <http://agnieszka.com.pl/piersi.htm>

Obwisłe i opadnięte

Ich brodawki są skierowane w dół, pochylone ku ziemi. Zauważane jest to w okresie menopauzy, kiedy tkanki tracą elastyczność i wytrzymałość. U młodszych kobiet zazwyczaj dzieje się tak, ze względu na niewystarczające wsparcie w okresie dojrzewania. Dlatego tak ważny jest dobór odpowiednich staników. Duży biust jest również przyczyną opadania piersi – wyższy wskaźnik grawitacji, jak i ilość tkanki tłuszczowej mają na to mocny wpływ.

Małe piersi

Mają na to duży wpływ względy genetyczne, dziedziczne, jak i mała objętość tkanki tłuszczowej. Kobiety z małym biustem mają również mniejsze sutki i brodawki.



Rysunek 8.3. Małe piersi (po lewej) oraz duże piersi (po prawej)

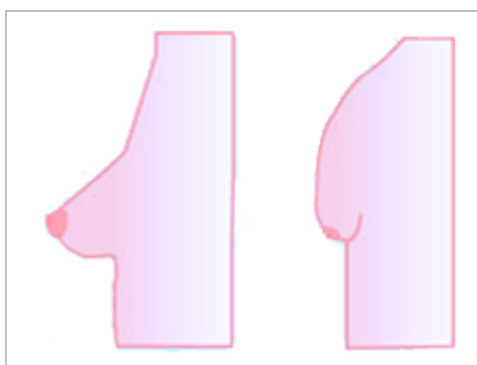
Źródło: <http://agnieszka.com.pl/piersi.htm>

Duże piersi

Najważniejsza tutaj jest odpowiednio dobrana bielizna, która zapobiegnie ich wygięciu. Duży biust charakteryzuje się dużą ilością tkanki tłuszczowej oraz dużymi sutkami i brodawkami.

Zwężone lub rurkowate piersi

Charakteryzują się wyraźnie wąskim i rurowatym kształtem. Brodawki i sutki w tego typu piersiach są małe i czasem wręcz wyciśnięte na zewnątrz ze względu na przepuklinę tkanek. Piersi zwężone posiadają małą masę, przez co są usytuowane daleko od siebie.



Rysunek 8.4. Zwężone piersi (po lewej) oraz zapadnięte piersi (po prawej)

Źródło: <http://agnieszka.com.pl/piersi.htm>

Zapadnięte i wklęsłe

Przyczyną zapadnięcia i wklęsnięcia piersi są zazwyczaj wady wrodzone. Mostek kobiety wysunięty jest do przodu, a piersi na klatce leżą niemal płasko.

8.2 Defekty piersi

- przerost w okresie dojrzewania;
- przerost ciążowy;
- opadanie;
- niedorozwój;
- trwałe zmiany w obrębie piersi – rozstępy, piegi, ostuda, owłosienie, bielactwo, znamiona barwnikowe, włókniaki, torbiele.

8.2.1 Przerost piersi

Połączony jest najczęściej z opadaniem piersi, a spowodowany jest nadmiarem skóry lub tkanki podskórnej gruczołu. Może pojawić się zarówno w ciąży, jak i okresie dojrzewania dziewcząt. Wywołany jest zmianami hormonalnymi, doprowadzając tym samym do zwiększenia masy gruczołu. Zazwyczaj przerostowi piersi towarzyszy ich twardnienie, ból oraz napięcie skóry.

8.2.2 Opadanie piersi

Ściśle powiązane jest z nadmiernym rozciągnięciem skóry, gwałtownym zmniejszeniem tkanki tłuszczowej piersi oraz rozciągnięciem powięzi otaczającej gruczoł.

8.2.3 Niedorozwój piersi

Jest to niedostateczne rozwinięcie się piersi w okresie dojrzewania. Objętość piersi jest nieproporcjonalna – za mała w stosunku do klatki piersiowej i całej sylwetki. Najczęściej spotykany defekt jest u kobiet szczupłych oraz u kobiet o męskiej budowie ciała.

8.3 Pielęgnacja biustu w okresie ciąży, połogu i karmienia

W okresie ciąży pielęgnacja biustu jest bardzo ważna. W tym czasie przygotowują się one do swojej najważniejszej roli. Piersi podczas ciąży i karmienia powiększają swoją objętość – skóra przez to narażona jest na znaczne rozciągnięcie i mogą pojawiać się rozstępy. Łatwiej jest zapobiegać rozstępom niż później zмагаć się z ich likwidacją, która jest trudna i do której konieczna jest wzmożona pielęgnacja skóry. Od najwcześniejszego momentu przyszłe mamy powinny stosować kremy przeciw rozstępom i ujędrniające. Należy jednak pamiętać, że nadużywanie kosmetyków w okresie ciąży, może mieć też inny skutek, a mianowicie skłonność do alergii u nowo narodzonego potomstwa.

Zalecane są również hydromasaże, które samemu można robić podczas prysznica. W tym celu stosuje się natryski naprzemienne (masaż musi być bardzo delikatny), a po kąpieli warto kolistymi ruchami nanieść na biust i dekolty dużą ilość oliwki. Z powodzeniem można też sięgnąć po oleje naturalne, np. migdałowy, kokosowy, z oliwek. Zaleca się mycie piersi chłodną wodą i wycieranie ich szorstkim ręcznikiem.

Nieodpowiednia ochrona i pielęgnacja biustu kobiety ciężarnej może również wpłynąć nie tylko na wcześniej wspomniane rozstępy i nadmierne rozciągnięcie, ale również na powiązane ze wzrostem ich masy przeciążenie pleców i ramion. Zaradzić temu mogą odpowiednio dobrane biustonosze ciążowe, które „rosną” wraz z powiększającymi się piersiami przyszłej mamy, zapewniając im optymalne podtrzymanie. Wspomagają również profilaktykę rozstępów i zwiotczenia skóry. Podczas wykonywania zabiegów pielęgnacyjnych biustu kobiety ciężarnej należy omijać brodawki, ponieważ ich stymulacja może doprowadzić do przedwczesnego porodu.

Podczas karmienia kobiety mogą cierpieć na bolesność brodawek, której przyczyną zazwyczaj jest niepoprawne przystawianie dziecka do piersi lub problemów dziecka ze ssaniem.

Jeśli brodawki są poranione, to najbardziej naturalnym lekarstwem jest mleko matki. Po każdym karmieniu należy smarować bolące miejsce kilkoma kroplami mleka i pozostawić do wyschnięcia. Można również stosować specjalne preparaty o właściwościach nawilżających i natłuszczających, których skład jest w 100% naturalny i bezpieczny dla niemowląt. Po nałożeniu kremu dobrze jest odseparować wrażliwe i obolałe brodawki osłonkami ochronnymi. Osłony mają za zadanie wentylować i tym samym przyspieszać proces gojenia, a dodatkowo zbierają wyciekający pokarm.

Możliwe też jest stosowanie nakładek silikonowych, które mają anatomiczny kształt umożliwiający karmienie niemowlaka, nie sprawiają bólu i dyskomfortu matce.

8.4 Zabiegi pielęgnacyjne biustu

Serie zabiegów na piersi w gabinetach kosmetycznych powodują ich szybką regenerację i przyczyniają się do poprawienia ich wyglądu.

Przed rozpoczęciem zabiegów należy uważnie przeprowadzić wywiad z klientką w celu wyeliminowania przeciwwskazań, jak i uzyskania informacji o przebytych chorobach i ewentualnych zabiegach. Jeśli w przeszłości występowały operacyjnie usunięte guzy, to nie powinno się wykonywać masażu ani intensywnych naświetlań.

8.4.1 Jontoforeza

Zabieg jontoforezy powoduje wprowadzenie substancji leczniczej (odżywczej) głęboko w tkanki. Do tego celu potrzebne jest użycie elektrod w kształcie kręgów. Należy wykonać serię 10 zabiegów trwających ok. 10-20 min każdy.

8.4.2 Masaż

Stosowany jest na zakończenie zabiegów regeneracyjnych. Wykonywany jest ręcznie lub za pomocą aparatów wibrujących i stymulujących. Masażowi poddawane są mięśnie okalające gruczoł piersiowy.

8.4.3 Modelaż (termomodelaż, maska termomodelująca, gipsowa)

Jest to mineralna maska termiczna w postaci proszku, który łączy się w odpowiednich proporcjach z wodą mineralną. Gruba warstwa kremu z dużą ilością aktywnych składników naniesiona jest na piersi, po czym nakładany na niego jest kompres z gazy moczonej w wodzie mineralnej. Maska, kiedy schnie, pobiera wodę z kompresu i oddaje ciepło, dzięki czemu wspomaga wchłanianie składników odżywczych. Seria odżywczego i wygładzającego modelarzu powinna liczyć 6-10 zabiegów.

8.4.4 Zabiegi z prądem elektrycznym o niskiej częstotliwości

Celem zabiegów jest ćwiczenie włókien mięśniowych piersi i stymulacja przemiany materii. Czas trwania takiego zabiegu determinuje ilość zalecanych zabiegów, lecz przyjmuje się na wykonanie go ok. 10 min.

8.4.5 Naświetlania promieniami podczerwonymi

Wykonywane jest po masażu lub podczas okładów w celu wspomagania przeniknięcia w głąb tkanek składników odżywczych.

8.4.6 Naświetlania promieniami ultrafioletowymi

Przed przystąpieniem do zabiegu konieczna jest konsultacja lekarska oraz osłonięcie brodawki sutkowej. Polega na krótkotrwałym naświetlaniu działającym na skórę bodźcowo.

8.4.7 Zabieg z bandażem gipsowym

Jest to intensywny zabieg modelująco-ujędrniający. W trakcie zabiegu stosowane są wybrane preparaty ujędrniające i wzmocnione poprzez nałożenie modelujących bandażów gipsowych.

8.4.8 Parafinowanie

Ciepła parafina rozszerza naczynia krwionośne i tym samym ułatwia wchłanianie się pozostawionych na skórze kremów odżywczych.

8.4.9 Mikrodermabrazja diamentowa

Stosowana jest w celu zwalczania rozstępów. Poprzez złuszczenie stają się one mniej widoczne, jaśniejsze i mniejsze. Zabieg może być połączony z innymi, przez co zwiększona jest chłonność preparatów oraz szybsze i lepsze efekty.

8.4.10 Przeciwwskazania do zabiegów na piersi

- stany zakaźne i zapalne gruczołu sutkowego;
- zgrubienie i guzki w gruczole piersiowym;
- stany zapalne, owrzodzenia skóry i sutków;
- nieprawidłowości w obrębie brodawki sutkowej (znaczne wciągnięcie, wydzielina, chropowata powierzchnia);
- zabiegi operacyjne usunięcia guzków lub innych zmian w obrębie gruczołu piersiowego;
- karmienie piersią.

8.5 Udzielanie porad kosmetycznych w pielęgnacji domowej piersi

Każda kobieta powinna koniecznie systematycznie dbać o swoje ciało w warunkach domowych. Stosując łagodne żele do kąpieli, można zapobiec wysuszeniu nie tylko skóry piersi. Wskazane są codzienne zimne prysznice pojędrniające. Po natrysku delikatnie wkładać należy opuszkami palców w biust i dekolci emulsję pielęgnacyjną, mleczko do ciała albo olejek poprawiający funkcjonowanie skóry. Można również stosować te same preparaty co do twarzy bądź do reszty ciała lub też specjalne kremy do pielęgnacji biustu, które zawsze nanosi się od dołu do góry. Masowanie suchą, miękką szczotką powinno być przeprowadzone tylko w obszarze mięśni piersi. Do codziennej pielęgnacji biustu należą także ćwiczenia wzmacniające, np. zaciskanie – jak do modlitwy – dłoni, można też wykonywać podobne ruchy z ciężarkami w dłoniach. Nacieranie piersi kostkami lodu przez minutę poprawia elastyczność naskórka, nadając piersiom ładny, lekko zaróżowiony kolor. Po zabiegu skórę należy osuszyć i nabalsamować. Raz w tygodniu przeprowadzany powinien być delikatny peeling skóry z wykorzystaniem delikatnego preparatu, peelującego żelu pod prysznic lub zwykłej ręcznicy frotte.

Samodzielne, regularne badanie własnych piersi powinno być wykonywane raz w miesiącu. W tym celu należy stanąć przed lustrem, ocenić kształt i symetrie piersi oraz zwrócić uwagę na wygląd skóry i brodawek. Stojąc pod prysznicem lub leżąc w łóżku, powinno się sprawdzić, czy nie pojawiły się zmiany, których przedtem nie było. Płasko ułożoną dłońią badać prawą i lewą pierś. Należy porównać ją do tarczy zegara i rozpoczynając od godz.12 przesuwając dłoń najpierw po zewnętrznych, a następnie po środkowych częściach piersi. Brodawkę ścisnąć lekko i sprawdzić, czy nie pojawia się wydzielina. Zbadać okolice pach, szyi i nad obojczykami.

8.6 Kalendarz badań

- **20–29 lat:**
 - co miesiąc – samobadanie;
 - co rok – badanie u lekarza;
 - co rok po 25 roku życia – USG.
- **30–35 lat:**
 - co miesiąc – samobadanie;
 - co rok – badanie u lekarza;
 - co rok – USG;
 - co rok po 35 roku życia – mammografia.
- **36–49 lat:**
 - co miesiąc – samobadanie;
 - co pół roku – badanie u lekarza;
 - co rok – USG;
 - co 2 lata po 40 roku życia – mammografia.
- **50–65 lat:**
 - co miesiąc – samobadanie;
 - co pół roku – badanie u lekarza;
 - co pół roku – USG;
 - co rok – mammografia.
- **65 lat:**
 - co miesiąc – samobadanie;
 - co rok – badanie u lekarza;
 - co 2 lata – USG i mammografia.

8.7 Literatura

8.7.1 Literatura obowiązkowa

- Dylewska-Grzelakowska J., Kosmetyka stosowana, WSIP, Warszawa 1999;
- Kaniewska M., Kosmetologia podstawy, WSiP, Warszawa 2011;
- Noszczyk M., Kosmetologia pielęgnacyjna i lekarska, PZWL, Warszawa 2010.

8.7.2 Literatura uzupełniająca

- Dylewska-Grzelakowska J., Zabiegi pielęgnacyjne ciała – kwalifikacja, WSiP, Warszawa 2013.

8.7.3 Netografia

- <http://thedailywhat.cheezburger.com/tag/world-breast-size-map>;
- <http://agnieszka.com.pl/piersi.htm>;
- <http://www.mamazone.pl/>.

8.8 Spis rysunków

Rysunek 8.1. Mapa zależności wielkości piersi od lokalizacji geograficznej.....	2
Rysunek 8.2. Idealne piersi (po lewej) oraz obwisłe piersi (po prawej)	4
Rysunek 8.3. Małe piersi (po lewej) oraz duże piersi (po prawej)	4
Rysunek 8.4. Zwężone piersi (po lewej) oraz zapadnięte piersi (po prawej).....	5

8.9 Spis treści

8 Zabiegi pielęgnacyjne na biust.....	2
8.1 Określenie na podstawie obserwacji i pomiarów wielkości piersi i ich umiejscowienia, a także defektów gruczołu piersiowego	2
8.1.1 Wielkość piersi a klimat	2
8.1.2 Rozmiar piersi	2
8.1.3 Kształt piersi.....	4
8.2 Defekty piersi.....	5
8.2.1 Przerost piersi	5
8.2.2 Opadanie piersi	6
8.2.3 Niedorozwój piersi	6
8.3 Pielęgnacja biustu w okresie ciąży, porodu i karmienia	6
8.4 Zabiegi pielęgnacyjne biustu	7
8.4.1 Jontoforeza	7
8.4.2 Masaż.....	7
8.4.3 Modelaż (termomodelaż, maska termomodelująca, gipsowa)	7
8.4.4 Zabiegi z prądem elektrycznym o niskiej częstotliwości	7
8.4.5 Naświetlania promieniami podczerwonymi.....	7
8.4.6 Naświetlania promieniami ultrafioletowymi	7
8.4.7 Zabieg z bandażem gipsowym.....	8
8.4.8 Parafinowanie.....	8
8.4.9 Mikrodermabrazja diamentowa.....	8
8.4.10 Przeciwwskazania do zabiegów na piersi.....	8
8.5 Udzielanie porad kosmetycznych w pielęgnacji domowej piersi.....	8
8.6 Kalendarz badań	9
8.7 Literatura.....	9
8.7.1 Literatura obowiązkowa.....	9
8.7.2 Literatura uzupełniająca.....	10
8.7.3 Netografia.....	10
8.8 Spis rysunków.....	10