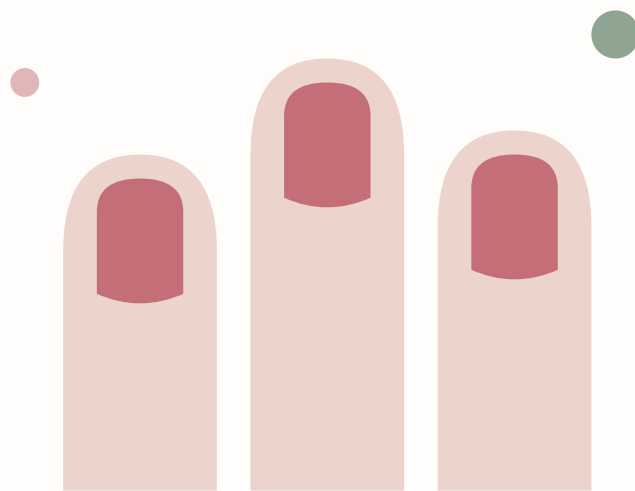


МЕТОДИЧКА ДЛЯ МАМ В ДЕКРЕТЕ

Сам себе *мастер*

Аккуратный маникюр дома за 40 минут:
инструменты, форма, кутикула, покрытие и
план, который помещается в дневной сон
малыша.



Что в этой методичке

Нажмите на главу — откроется нужная страница. В PDF ссылки тоже работают.

01	Набор на старт	3
02	Чистота и безопасность	4
03	Форма и длина	5
04	Кутикула бережно	6
05	Покрытие, которое держится	7
06	Частые ошибки	8
07	40 минут, пока малыш спит	9
08	Чек-лист недели	10

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

Прочитайте один раз целиком, а дальше держите под рукой страницы 9 и 10 — план на 40 минут и чек-лист. Их удобно распечатать и повесить у зеркала.

«Красивые руки — это не салон раз в месяц, а десять спокойных минут для себя».

Набор на старт

Для аккуратного маникюра дома хватит восьми вещей. Дорогое оборудование на старте не нужно — важнее, чтобы инструмент был свой и чистый.

ЧТО	ЗАЧЕМ	НА ЧТО СМОТРЕТЬ
Пилка	Длина и форма	Абразивность 180/240; металлическую не берите — слоит ноготь
Баф	Выровнять край	Мягкий, для натуральных ногтей
Палочки / пушер	Сдвинуть кутикулу	Дерево — одноразовое, металл — обрабатывать
Кусачки	Убрать заусенцы	Острые, без люфта, только ваши
Антисептик	Руки и инструмент	Для кожи и отдельно для поверхностей
Масло	Мягкая кутикула	С кисточкой — удобнее наносить
База и топ	Держат цвет	Одного производителя с лаком — лучше сцепление
Снятие лака	Без пересушивания	Средство без ацетона и безворсовые салфетки

ВАЖНО

Кусачки, пушер и пилку не давайте никому, даже близким. Личный инструмент — самый простой способ не принести домой инфекцию.

СОВЕТ

Сложите всё в одну коробку. Когда набор собран, маникюр начинается за минуту — это решает, успеете ли вы за время сна малыша.

Чистота и безопасность

Три минуты подготовки избавляют от главных домашних проблем: воспалений, заусенцев и лака, который отходит на второй день.

1

Вымойте руки

Тёплой водой с мылом, насухо вытрите полотенцем.

2

Обработайте инструмент

Антисептиком для поверхностей; металл — после каждого маникюра.

3

Подготовьте место

Светло, ровный стол, салфетка. Лак держите подальше от ребёнка.

4

Обезжирьте ногти

Перед базой — салфетка и средство для снятия лака: так покрытие держится дольше.

КОГДА ЛУЧШЕ ПОДОЖДАТЬ

Если вокруг ногтя покраснение, отёк, ранки, ноготь изменил цвет или форму — маникюр откладываем и показываемся врачу-дерматологу. Методичка про уход, а не про лечение.

Проветривание

Лак и средство для снятия пахнут резко. Откройте окно, а малыш пусть спит в другой комнате. Если вы кормите грудью и сомневаетесь в каком-то средстве — уточните у врача, а до ответа выбирайте уход без покрытия: форма, кутикула, масло.

ПРАВИЛО ОДНОЙ САЛФЕТКИ

Одна салфетка — одна задача. Обезжирили — выбросили, для снятия лака берите новую.

Форма и длина

Короткая длина в декрете — не компромисс, а удобство: ноготь не цепляется, не ломается и не царапает малыша.



Квадрат

строгий, для широкой ногтевой пластины



Мягкий квадрат

самый практичный, реже ломается



Овал

удлиняет пальцы, идёт почти всем



Миндаль

нарядный, нужна длина от 3 мм

Как пилить

1

Сухие ногти

Мокрый ноготь мягкий и слоится.

2

В одну сторону

От края к центру, без движения «туда-сюда».

3

Сверяйте пары

Большой с большим, мизинец с мизинцем — так руки выглядят ухоженно.

ВАЖНО

Не спиливайте боковые стороны глубоко — там ноготь держит форму. Отсюда трещины и врастание.

Кутикула бережно

Дома безопаснее не срезать кутикулу, а ухаживать за ней: размягчать, сдвигать и убирать только то, что отошло.

1

Размягчить

Капля масла или тёплая ванночка 3–5 минут.

2

Сдвинуть

Палочкой, под острым углом, без нажима — от центра к краям.

3

Очистить пластину

Той же палочкой снимите прозрачную плёнку с ногтя.

4

Убрать заусенцы

Кусачками только отошедшую кожу, не живую.

5

Напитать

Масло в кутикулу и крем для рук — каждый вечер.

ТАК

Мягко, по кругу, 20–30 секунд на палец. Кожа светлая, без покраснения.

НЕ ТАК

Срезать «под ноль», тянуть заусенец руками, давить пушером у основания ногтя.

Масло каждый день

Лучший уход за кутикулой — ежедневное масло. Поставьте флакон туда, где вы кормите малыша или сидите вечером, — рука сама к нему потянется.

Покрытие, которое держится

Обычный лак держится 5–7 дней, если соблюдать порядок слоёв и дать каждому высохнуть.

Топ	защищает цвет и даёт блеск	2 мин
Цвет, 2-й слой	тонко, ровный тон	3 мин
Цвет, 1-й слой	очень тонко	3 мин
База	сцепление и защита ногтя	2 мин
Ноготь	сухой и обезжиренный	—

Три движения кистью

Капля в центр у основания, отступив 1 мм от кутикулы, → мазок к краю по центру → по одному мазку слева и справа. «Запечатайте» торец: проведите кистью по кромке ногтя.

ВАЖНО

Толстый слой не ложится ровнее — он дольше сохнет и мнётся. Два тонких слоя всегда лучше одного толстого.

ЕСЛИ ЗАДЕЛИ КОЖУ

Не стирайте сразу. Когда лак подсохнет, уберите лишнее палочкой, смоченной в средстве для снятия.

Частые ошибки

Почти все проблемы домашнего маникюра — из этой таблицы. Нашли свою — поправьте один шаг, и результат станет заметно лучше.

что видим	почему	что делать
Лак скололся на 2-й день	Не обезжирили, не запечатали торец	Салфетка с обезжиривателем + кистью по кромке
Пузырьки	Встряхивали флакон, толстый слой	Катайте флакон в ладонях, слои тоньше
Вмятины	Не досушили	Паузы между слоями, 15 минут без дел руками
Заусенцы	Сухая кожа, отрывали руками	Масло каждый вечер, кусачки для отошедшей кожи
Ногти слоятся	Металлическая пилка, мокрые ногти	Пилка 180/240, пилить только сухие
Жёлтый оттенок	Яркий лак без базы	Всегда база; перерыв без цвета пару дней
Кривая линия у кутикулы	Кисть слишком близко	Отступ 1 мм, коррекция палочкой

ВАЖНО

Если ноготь заметно истончился, болит или отслаивается от ложа — это уже не про технику. Сделайте перерыв и покажитесь врачу.

40 минут, пока малыш спит

План рассчитан на один дневной сон. Этапы идут так, чтобы на любом месте можно было остановиться без испорченного результата.

5'	10'	8'	10'	7'
0–5	5–15	15–23	23–33	33–40
набор, руки, место	длина и форма	кутикула	база и цвет	топ, масло

Если малыш проснулся

До базы — просто уберите набор: форма и кутикула уже сделаны, это полноценный уход. После базы — сушите на весу, покрытие доделаете вечером поверх той же базы.

Как успеть

Коробка с набором стоит в одном месте. Лак выбран заранее. Телефон — только как таймер.

РАЗБЕЙТЕ НА ДВА ДНЯ

День 1 — форма и кутикула (20 минут). День 2 — покрытие (20 минут). Так проще, чем всё сразу, особенно в первые месяцы.

Сорок минут для себя — это не роскошь, а часть вашего дня.

Чек-лист недели

Отмечайте, что сделано. На экране галочки ставятся нажатием, в распечатке — ручкой.

Каждый день

☐ масло для кутикулы вечером

☐ крем для рук после мытья посуды

☐ перчатки для уборки

Раз в неделю

☐ подпилить длину и выровнять форму

☐ кутикула по 5 шагам

☐ снять старый лак и нанести новый

☐ обработать инструмент

Раз в месяц

☐ неделя «без цвета»: только база или уход

☐ проверить набор: пилки, палочки, срок годности лаков

ЧТО ДАЛЬШЕ

Освоили базу — впереди френч, дизайн одной точкой и снятие без вреда для ногтя. Об этом — в следующих материалах автора.