孕中期
文章

媽媽皮膚變化

二月 14, 2021

1 MIN

除了肚子，身體其他地方的皮膚也開始出現一些紋路、顏色也變深，這是為什麼呢？會消失嗎？

妊娠紋

從懷孕中期開始，為因應腹中寶寶快速成長、提供寶寶足夠的生長空間，媽媽子宮內的羊水增多，肚子也跟著脹大，表面皮膚的纖維被拉扯、斷裂，形成所謂的「妊娠紋」，發生的部位通常在媽媽的腹部、大腿、臀部甚至乳房。然而，妊娠紋的形成無可避免，而且不容易消失，我們建議媽媽們可以…

1. 避免體重過度增加
   體重的增加會反映在媽媽的肚子上，過多的體重讓媽媽肚子快速脹大，腹部皮膚纖維受到如此快速的拉扯當然容易斷裂，控制好體重也是能防止更多妊娠紋生成！

2. 選擇適當的乳液/乳霜
   市面上推出許多妊娠霜，但其實它們是著重「減少妊娠紋的生成與嚴重程度」，媽媽肚皮被撐大下，腹部皮膚容易感到乾癢，若是過度搔抓會使妊娠紋更容易形成。適當的妊娠霜提供保濕、滋潤功能，紓緩皮膚乾癢不適，避免媽媽抓出色素沈澱，讓妊娠紋更明顯！

色素沉澱

另一種皮膚的改變，在媽媽臉頰兩側（俗稱孕斑）、乳頭、肚臍及腹部中央(也稱妊娠中線)會出現膚色變深的情形，因為懷孕荷爾蒙的影響刺激體內色素細胞的活化，生成色素、形成色斑。這一種的色素沉澱通常在媽媽產後會逐漸淡化，不需要太在意，如果超過3~6個月真的沒改善，也可以求助醫師，有方法可以改善。

妊娠紋或皮膚色素沉澱其實與媽媽體質有關，有的媽媽不會出現這些情形，有的媽媽則是努力保養還是無法阻止 --- 其實無論妊娠紋或皮膚色素沉澱，這些都是媽媽與寶寶曾緊密繫在一起的證明，與美醜無關，對媽媽來說是一種親密的印記。