

滿意婦產科診所-滿意女人健康...

Title: [孕媽咪冬季愛美保養有撇步](#)

Subtitle: 孕媽咪天地

Author: jasonbywu

Date: 01月05日

URL: <http://www.carewoman.net/modules/article/view.article.php/c8/100>

摘要：懷孕時，生理狀態會有明顯的變化，皮膚當然也不例外，會受到荷爾蒙分泌的影響，在懷孕期間，大量的女性荷爾蒙、黃體素會產生，男性荷爾蒙也增加，腦下垂體分泌的黑色素細胞刺激素從懷孕的第二個月開始上升，這些情況對皮膚來說，幾乎都是負面的影響，90%的孕婦都有色素沉澱的問題，皮膚變黑、斑點增加、出油、乾裂、癢等等問題不一而足，該如何因應，妳得多費點心思。

[嬰兒物語Baby Hood11-12月2009第50期](#) 懷孕期間皮膚的變化 懷孕時，生理狀態會有明顯的變化，皮膚當然也不例外，會受到荷爾蒙分泌的影響，在懷孕期間，大量的女性荷爾蒙、黃體素會產生，男性荷爾蒙也增加，腦下垂體分泌的黑色素細胞刺激素從懷孕的第二個月開始上升，這些情況對皮膚來說，幾乎都是負面的影響，90%的孕婦都有色素沉澱的問題，皮膚變黑、斑點增加、出油、乾裂、癢等等問題不一而足，該如何因應，妳得多費點心思。 冬季孕期皮膚的常見問題 懷孕初期 皮膚發紅、出油：懷孕時，身體的血液量會增加，身體表皮的血液循環也跟著增加，所以臉容易發紅發熱，油脂分泌量變多，不管是臉上或是身體都容易出油，冬天這樣的情況會比夏天輕微，不過皮膚表面的水份容易喪失，油脂仍可能相對過多。 皮膚癢：胎兒對母體而言，算是個外來物，可能會引起皮膚的過敏反應，懷孕初期可能癢上半身，懷孕後期會癢下半身。由於皮膚溫度變高，水氣流失，皮膚變得較乾燥，愈乾就愈容易癢。 粉刺痘子：懷孕時由於油脂分泌增加，荷爾蒙的影響，常會長痘子，若妳原本就有長，懷孕期間可能更嚴重，冬天若沒注意保濕，痘子可能比夏天還嚴重，坊間說法懷男生皮膚會變差，其實懷女生一樣會長痘子的。 懷孕中期 乳暈變大變黑，小陰唇顏色加深，不少人本來乳頭很小，乳暈是粉紅色的，但在懷孕期間乳暈變得又黑又大，好在大部份的人變化並不會太劇烈，這是很難避免的問題，在產後乳暈會漸漸回復，但可能無法回復到懷孕前的樣子。腹部中間的黑線在沒懷孕時不明顯，到懷孕四、五個月時開始變深。生產完後，這條黑線會漸漸變淡。 痣、雀斑增加而且顏色變深，冬天很多人會變白，但斑點反而可能更明顯。血流增加可能在臉上、脖子、胸前、手臂造成蜘蛛狀的靜脈痣，它通常不癢不痛，生產完後就會消失。 皮膚上的贅肉或是息肉，手臂上或是胸前比較容易長，生產完後可能會消失，若未消失，可用冷凍、雷射、或是藥水治療即可。 懷孕後期 妊娠紋算是懷孕期間最常見的問題，9成以上的孕婦會有這個問題出現，它是粉紅色或是紅色的條紋，常出現在下腹或是乳房，冬天大家吃得多，動得少，體重快速增加的話，妊娠紋會更加明顯。 前額或是臉頰出現黑斑，有一半的孕婦可能出現這種問題，主要是因為黑色素沉積在上皮或是真皮層，日曬、紫外線會讓它變嚴重，雖然產後可能回復，但有1/3的人黑色素沉積會持續10年以上。 靜脈曲張，有家族史的人比較容易出現，由於血液量增加、肚子變大後血液回流不順，加上冬天四肢血液循環比較差，容易造成這種問題 當肚子變大後，皮膚會被拉扯伸張，以致於會乾裂發癢，胎兒引發的過敏反應會加重這些不適，醫學上的名詞叫做懷孕搔癢性蕁麻疹症(PUPPP)，紅斑或疹子多是由腹部開始，再漫延至四肢，通常癢得很厲害，第一胎比較會發生，而且很少在下一胎再發，對胎兒也沒有影響。 孕期皮膚保養撇步 保潔：冬天氣候乾燥，一定要做好保潔工作，一星期可敷一次面膜，使用面膜後，要記得擦上保潔用品，或是使用有保潔作用的面膜，房間內記得要常放一盆水，保持室內濕度足夠，平常可多用含膠原蛋白、尿素的保養品。 冬天的皮膚清潔方式： 使用溫和的清潔用品，一天洗臉二次即可，洗太多次臉容易乾，油脂的保護層會喪失，即使妳是油性皮膚，也不應該用強力清除油脂的洗面乳，可使用沒有藥性的收斂水、爽膚水去除油脂。 不要一天洗多次澡，乾性皮膚可用有保潔作用的肥皂，洗澡時乾癢的部份不要用太熱的水去沖，也不要毛巾或是粗的刷洗物用力刷洗，這樣可能會增加發炎反應。洗完澡，擦乾身體後，在浴室內就該把乳液擦上，這樣水分才不會喪失。懷孕仍可去做去角質，但冬天皮膚較乾，不宜太頻繁。 防曬： 皮膚在懷孕期間較敏感，陽光會讓黑斑變嚴重，在太陽下要做好防曬，防曬乳液對胎兒並無傷害，可用防曬係數15左右的防曬乳液，儘量選擇對皮膚沒有穿透性的成份，例如氧化鋅、二氧化鈦等等，上午10點到

下午4點避免曬太陽，戴帽子、戴太陽眼鏡，每二小時補充一次防曬油。冬天的紫外線雖然不像夏天那麼強烈，但仍可能造成皮膚傷害及老化。

克服搔癢：懷孕引發的搔癢症，可以先擦乳液看看，如果乳液沒有效果，可以請醫生開安全的藥物來治療，口服藥、藥膏都可以使用。衣物記得穿棉質，絲質，透氣性佳的，肚皮要做好保濕，洗澡時不要用過熱的水搓洗，可以使用中性或微酸性的沐浴精，懷孕三個月以後可泡燕麥片浴減緩症狀，不要常到悶熱人多的地方，這些小細節都有注意的話，就可以使症狀相對減輕。儘量使用有標示不會刺激粉刺或是痘子生長的保濕、化妝、防曬、清潔用品，它們可保持毛乳暢通，喝足夠的水，吃適量的維生素C，但要注意維他命C原則上不宜超過每天1000毫克。

精油按摩要小心：精油是保養肌膚不錯的方法，但精油的種類很多，某些成份可能會造成子宮收縮或是出血現象，例如紫蘇、迷迭香、薄荷、玫瑰、薰衣草等可能增加出血、子宮刺激，不過如果只是沐浴用品內含的少量精油，不致於造成影響。

預防妊娠紋：要適量的運動，體重不要增加太快，塗含維他命E的乳液、橄欖油，雖然不一定有用，但也沒什麼壞處，生產完後，這些紋路會慢慢淡去。

預防靜脈曲張：避免久站久坐，坐著時腿放腳墊，穿彈性襪，體重不要增加太多，睡覺時小腿墊高，或是每天至少腳抬高半小時以上。

冬季孕期皮膚的保養品怎樣選擇 冬天的保養品原則上選擇溫和和保濕成份為主，要注意的是保養品內的成份是否對胎兒有傷害，平常長痘子的時候，醫生可能會開口服A酸治療，但懷孕時它可能會造成胎兒畸形，外用A酸目前還沒有發現證據顯示對胎兒有影響，但能避免還是儘量避免。某些治痘痘的抗生素也可能有影響

懷孕初期在清潔用品上的選擇要注意，裡面所含的水楊酸、甘醇酸、果酸，對於敏感性的皮膚，可能造成刺激，使用時若有不適，就應停止，大量使用水楊酸，可能會造成懷孕初期出血、胎盤剝離，懷孕後期可能造成動脈導管阻塞，一般狀況下，不會用到這麼大量的保養品，例如洗臉所含的水楊酸不超過2%是安全的，含水楊酸的化妝水，一天使用一到二次，不致於對胎兒造成傷害，不過一般在去角質時，可能會使用較大量的水楊酸，而且這時候皮膚的吸收會比較大量，最好能避免。敏感性的膚質，可選擇只含礦物質的化妝品，減少對皮膚的刺激。

有些皮膚保養品中含有大豆異黃酮，它有女性荷爾蒙的作用，在懷孕期間使用可能讓黑斑加重，女性荷爾蒙可能造成胎兒性別分化異常，建議還是少用，若已有黑斑，儘量不要用，或是選用已去除女性荷爾蒙活性的大豆粹取物。