

妊娠紋是什麼？

妊娠紋是皮膚擴張紋的一種。主要成因是皮膚過度拉伸，懷孕期間，由於腹部皮膚需要迅速擴張來適應胎兒的成長，可能導致皮膚的膠原蛋白及彈力蛋白因過度拉伸而出現破裂，形成妊娠紋。這些紋路最初呈現類似傷痕狀的紅色或紫色紋路，隨着時間推移，產後會逐漸變淡，轉變為銀白色紋路。

出現在哪些部位？

一般妊娠紋常見於腹部、臀部和大腿、胸部等部位。雖然很少引起疾病問題，但對某些人來說，它們可能會引起美觀問題。

成因有哪些？

- 遺傳、種族、基因等先天因素。
- 懷孕時體重增加過多。
- 前一胎懷孕有妊娠紋。
- 孕肚快速變大。
- 營養攝取不足。

會消失嗎？

妊娠紋是疤痕的一種，它或許可以淡化、變得比較不明顯，但是永遠不會消失。想要完全擺脫皮膚擴張紋是非常困難的。充其量它們只會隨着時間的推移而變淡，並且根據嚴重程度和位置，利用一些藥物治療可能會獲得輕度到中度的改善。但如果妊娠紋很嚴重，無論如何治療，皮膚很難會完全恢復到紋路出現之前的樣子。

減肥會幫助消除嗎？

不會。一旦出現皮膚擴張紋，它們就不太可能隨着體重減輕而消失。這是由於皮膚深層的膠原蛋白和彈性蛋白受損。然而，它們會隨着時間的推移而減輕。

如何預防？

妊娠紋的形成主要受基因、皮膚的自然彈性以及妊娠期間的體重變化等因素影響。因此想要完全預防紋路產生是有困難的。雖然沒有任何資料或研究佐證市售的身體保養品可以完全有效預防或改善妊娠紋，但適度的使用乳液或保養油按摩，並做好皮膚保濕，可能有助於減輕妊娠紋的程度或降低發生率，但並不能完全預防妊娠紋的出現。雖說無法完全預防，不過乳液或保養油能減緩妊娠紋導致的皮膚乾燥癢，因此在懷孕初期可以加強肌膚的保養，並在容易產生妊娠紋的地方，塗抹妊娠紋霜乳液以滋潤肌膚，可以減輕發癢感覺及有保濕的效果。

了解妊娠紋 準媽要注意

皮膚擴張紋（Stretch Mark）是一種很正常的肌膚暗色紋路，包含妊娠紋、生長紋、肥胖紋都是皮膚擴張紋的一種，其中妊娠紋為懷孕所導致的皮膚擴張紋，也是每位懷孕女性最在意的紋路之一。至於為什麼有些人懷孕幾乎沒有長妊娠紋，有些人則會出現明顯的妊娠紋呢？妊娠紋除了與皮膚快速擴張導致膠原蛋白受損有關，還有一些因素可能會有影響。小編現帶大家了解妊娠紋的成因，以及如何預防及改善。

產品介紹

1 Bamford 媽媽孕肚撫紋按摩油 262 元

內含重要關鍵成分 TASMANOL™，100%天然植物萃取。並以玫瑰果油、酪梨油、金盞花萃取物、天竺葵和玫瑰組成的絲滑潤澤按摩油，提升皮膚張力，使皮膚更柔軟、光滑。

使用方法：建議於懷孕初期即開始使用，取適量於掌心回溫後，塗抹於胸、孕肚、大腿、臀部等部位，輕柔按摩直至產品吸收。也可作為日常護膚油使用。

2 DR. BARBARA STURM 極緻抗老身體精華 1,410 元

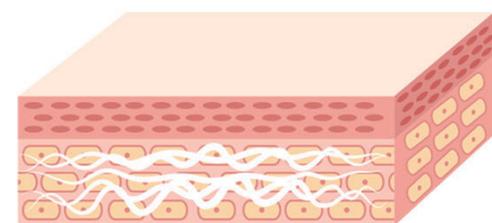
產品添加自律彈力蛋白複合物、品牌關鍵成分馬齒莧、穀胱甘肽、雙重玻尿酸與褐藻等，調理肌膚暗沉，並有助於肌膚提升滋潤感與彈性。水潤液態質地能瞬間吸收，同時提升後續乳霜吸收力。

使用方法：可於乾燥粗糙及紋路部位特別加強塗抹。屬於日常保養，特別推薦給熟齡肌膚使用。

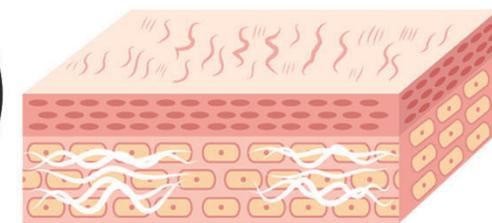
3 CLARINS 抗紋身體乳霜 610 元

獨家的岩高蘭漿果萃取有助於改善因懷孕、青春期或體重浮動而產生的白紋。促進膠原蛋白纖維的增生，有助提升肌膚彈性，並預防更多白紋生成，撫平並舒緩緊繃的感覺。

使用方法：取適量保養品塗抹於雙手中，使之回溫。之後在大腿、臀部、腹部和胸部畫圓按摩。



■ 正常皮膚



■ 妊娠紋皮膚

如何保養？

- 攝取均衡的營養，有助於調理膚質並維持肌膚彈性。
- 確實作好體重管理，整個懷孕過程，體重增加宜為10至14公斤左右。
- 適度的按摩肌膚可增加皮膚的彈性，可使用妊娠期專用的孕膚霜，讓按摩更容易進行。
- 若妊娠紋產生發癢現象，避免用指甲去抓它，可以擦上孕膚霜滋潤肌膚，幫助舒緩乾燥癢。
- 如果真的很癢，或紅疹大量增加時，建議趕快諮詢婦產科醫生，看看是否需要使用藥物治療。

什麼成分對消除有效果？

有關非處方保養品對於改善妊娠紋的效果，缺乏高質量的證據，這對許多人來說可能是令人失望的消息。但有一些成分雖然證據有限，但還是值得嘗試：如含有A醇或維他命A的產品（但在懷孕或已經懷孕時不得使用）、植物成分「積雪草」、保濕成分「玻尿酸/透明質酸」。另建議平常就要定期使用身體乳液來滋養和保濕皮膚。充分保濕有助有妊娠紋的皮膚看來光滑健康。