



终结妊娠纹我有妙招

家庭医学
2012-12-08

认识妊娠纹

- 妊娠纹多见于有过生育史的妇女。少数未生育过的女性(多为体形较肥胖者)在腹部、大腿及臀部等部位也可见妊娠纹，因其影响外观而备受爱美女性关注。
- 人体的腹部正中从外到内有许多层，它们依次是皮肤(表皮、真皮)、皮下脂肪层、腹直肌、腹膜外脂肪和腹膜。皮肤真皮层中含有大量弹性纤维。正常情况下，皮肤弹性纤维与腹直肌保持一定的弹力，能在一定限度内自由伸缩。当女性怀孕超过3个月时，增大的子宫向腹腔发展，腹部开始隆起。受增大的子宫影响，皮肤弹性纤维与腹部肌肉开始伸长，尤其怀孕6个月后更加明显。
- 另外，妊娠期孕妇内分泌水平提高，肾上腺皮质激素水平升高，导致皮肤弹性纤维的脆性增加。当超过一定限度时，皮肤弹性纤维发生断裂。腹直肌腱也产生了不同程度的分离，局部皮肤变薄，真皮内毛细血管及血液颜色外露。于是，在腹部的皮肤上出现了粉红色或紫红色的不规则纵形条纹，即为妊娠纹。产后，虽然条纹颜色渐渐减退。最后变成银白色，但仍然难以恢复到孕前的状态。



怀孕前三个月就要开始

- 怀孕的时候，人体很敏感，尤其是前三个月的“危险期”。妈妈们尽量减少对化学药品的使用，但是预防妊娠纹的工作却要从此时开始了。
- **控制体重增长**
- 通过饮食管理和适度运动，来控制体重的增加速度，以防止皮肤韧带的过度拉伸。
- **增强皮肤弹性。**
- 保持均衡的饮食习惯，多摄取富含维生素C、蛋白质和膳食纤维的食物。由于皮肤及其皮下组织需要将人体吸收到的蛋白质作为营养囤积起来，如果蛋白质的摄入量不足，胶原纤维就会因无法得到足够的养分而容易断裂。而富含膳食纤维及维生素C的食物，能够增加细胞膜的通透性和皮肤的新陈代谢功能。

怎样坐好防止妊娠纹

■ 坐得聪明些

- 对于大多数已领准妈妈来说，上班时间几乎是在办公桌前度过的。因此，如何坐得术士就显得非常重要：
- 为了安全起见，最好将底部带轮子的电脑椅换成普通的靠背椅。可以在椅背上垫一个靠枕来支撑腰部。
- 脚下可以垫一个脚凳，以减轻背部承受的压力。如果没有脚凳的话，应该挑选一张较低的椅子，以便让你的双脚能很轻松地踩住地面。
- 跷二郎腿时间长了会影响下半身的血液循环，因此要尽量避免跷二郎腿的习惯。
- 尽量坐半个小时以后就起身走几分钟。

安全的按摩

- 当度过了危险期，准妈妈可以开始使用按摩的方式来预防妊娠纹了。一直坚持到分娩后的3个月腹部按摩，可以有效预防妊娠纹生成或淡化已形成的细纹。
- 按摩时可考虑使用有收紧功效但不刺激胎儿的精油，含左旋维生素c与各种油质有机态养分相结合的活体按摩油及SR美腹组合弹性修复液。局部按摩使用这些产品不仅让按摩更容易进行。可以促进表皮细胞分裂生长，增加皮肤弹性，并保持肌肤滋润，避免过度强烈的拉扯。有效改善妊娠期皮肤松弛、粗糙等现象。

自我按摩方法

- 可以选择在沐浴的时候进行按摩。沐浴前，点上不刺激的香熏，准备一杯热牛奶，然后用毛巾对腹部、腿部进行揉洗，再将牛奶涂在肚皮上，用双手从里向外揉。十几分钟后洗净，再用具有收紧皮肤作用的精油或橄榄油，蘸上水按顺时针方向揉十几分钟。洗完澡后再涂上**SR**美腹组合产品。
- 由于准妈妈体质特殊。所以应该注意淋浴时水温不宜过高，可以用微凉于体温的水冲洗腹部。并轻轻按摩腹部、臀部、乳房、大腿内侧、腰部等皮肤，从而增强皮肤弹性。坚持每天调理妊娠纹。可以达到最佳效果。

怎样选择妊娠纹产品

- 选择防妊娠纹产品时，需要注意的是一般有通过国家认证的保养品皆可以使用，并尽量选择针对孕妇设计的保养品。因为它会采用适合孕妇和胎儿健康的配方。切记不要选用含有维生素A醛、维生素A酸的保养品，尤其是口服的产品，因其刺激性比较大，有致畸胎的危险。果酸、水杨酸对皮肤的刺激性较大，对于紧绷的肚皮有时会造成痒感，最好等产后再用。其他温和性的保养品孕妇都可以选用。



www.mediskin.cn

谢谢欣赏！