

## 與妊娠紋戰鬥

懷孕是女人最溫馨的經驗，隨著新生命在體內孕成長，孕婦的身體內外皆會產生大幅變化。尤其是面對逐漸隆起的腹部以及孕婦自身的體重的增加所影響，許多的懷孕婦女皆會擔憂妊娠紋的生成。

### 何謂妊娠紋

由於懷孕期間皮膚大面積的快速擴張，造成腹部皮膚過度伸展，導致結締組織層斷裂所致，皮膚會形成像傷痕狀的紅色條紋，即為妊娠紋。在生產過後，顏色會稍微變淡，時間久了之後則逐漸轉為銀白色之條紋。一般妊娠紋容易發生的部位為腹部、臀部及大腿等部位。

### 如預防妊娠紋？

攝取均衡的營養可以改善皮膚的膚質並幫助皮膚顯得較有彈性。

確實作好體重管理的工作，整個懷孕過程，體重增加宜為 10-14 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，如此可淡化已經出現的妊娠紋。

若妊娠紋產生發癢現象，請避免用指甲去抓它，可以擦上孕膚霜滋潤肌膚，幫助止癢。

### 妊娠紋好癢怎麼辦？

一般產生妊娠紋之婦女多半會合併產生紅疹以及發癢之現象，隨著懷孕周數之增加，妊娠紋上的癢會越來越嚴重，要如何減輕癢的症狀呢？

儘量避免用指甲去抓發癢的地方，若真的忍不住，也儘量避免大力去抓它，請以指腹的地方輕輕搔癢即可。

沐浴時間避免過長，洗澡水也不要太燙，以免皮膚過於乾燥，加重發癢的感覺。

在懷孕初期即應加強肌膚的保養，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，具有減輕發癢感覺及保濕的效果。

如果實在癢的十分厲害，或者紅疹大量增加，愈來愈嚴重時，此時務必諮詢婦產科醫師，看看是否需要使用藥物治療。

懷孕是女人最溫馨的經驗，隨著新生命在體內孕成長，孕婦的身體內外皆會產生大幅變化。尤其是面對逐漸隆起的腹部以及孕婦自身的體重的增加所影響，許多的懷孕婦女皆會擔憂妊娠紋的生成。

### 何謂妊娠紋

由於懷孕期間皮膚大面積的快速擴張，造成腹部皮膚過度伸展，導致結締組織層斷裂所致，皮膚會形成像傷痕狀的紅色條紋，即為妊娠紋。在生產過後，顏色會稍微變淡，時間久了之後則逐漸轉為銀白色之條紋。一般妊娠紋容易發生的部位為腹部、臀部及大腿等部位。

### 如預防妊娠紋？

攝取均衡的營養可以改善皮膚的膚質並幫助皮膚顯得較有彈性。

確實作好體重管理的工作，整個懷孕過程，體重增加宜為 10-14 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，如此可淡化已經出現的妊娠紋。

若妊娠紋產生發癢現象，請避免用指甲去抓它，可以擦上孕膚霜滋潤肌膚，幫助止癢。

妊娠紋好癢怎麼辦？

一般產生妊娠紋之婦女多半會合併產生紅疹以及發癢之現象，隨著懷孕周數之增加，妊娠紋上的癢會越來越嚴重，要如何減輕癢的症狀呢？

儘量避免用指甲去抓發癢的地方，若真的忍不住，也儘量避免大力去抓它，請以指腹的地方輕輕搔癢即可。

沐浴時間避免過長，洗澡水也不要太燙，以免皮膚過於乾燥，加重發癢的感覺。

在懷孕初期即應加強肌膚的保養，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，具有減輕發癢感覺及保濕的效果。

如果實在癢的十分厲害，或者紅疹大量增加，愈來愈嚴重時，此時務必諮詢婦產科醫師，看看是否需要使用藥物治療。