

想產後肚皮依然滑溜，懷孕初期就要作準備！

# 預防妊娠紋 有何對策？ Let's Check!

對愛美的媽媽而言，懷孕期間出現的妊娠紋，絕對是一大煩惱！由於妊娠紋一旦形成了就不會完全消退，所以懷孕期間就要注意皮膚護理，防患於未然。其實，只要勤力且持續做好保濕，要讓肚皮保持白淨滑溜，也不是沒可能啊！

取材 / 長澤幸代 攝影 / 近藤誠 插圖 / 市川彰子 模特兒 / 清水美香 (懷孕8個月) 翻譯 / Vanessa Tsang

訪問了300名  
讀者媽媽

(共228人回答)

## 有沒有出現妊娠紋？

何時開始預防？



何時開始預防？



有  
44%

沒有  
56%

## Beauty Adviser

片桐衣理醫生為美容皮膚科和內科醫生，透過自己經驗，為病人進行親切的分書。由於擁有豐富臨床經驗，加上採用安全有效的治療方法，深得病人信賴。現為衣理診所（美參道）院長。  
(<http://www.mic clinic.com/>)



只要及早開始護理  
也可擊退妊娠紋！

根據問卷調查結果顯示，讀者媽媽之中，大約每兩人就有一人有妊娠紋的煩惱！沒有特別護理又沒有妊娠紋的，只佔總數的12%！另外，在懷孕5個月，即幾週還未脹大之前，多數都沒有妊娠紋的問題，證明出現妊娠紋多是因為未有做好預防對策。

跟懷孕初期的孕吐一樣，妊娠紋雖然也受到個人膚質和遺傳因素影響，但只要在初期做好預防，也可將妊娠紋擊退呢！



## || 這些就是妊娠紋了！

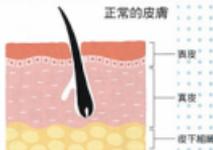
不想出現妊娠紋就要了解清楚！

# 妊娠紋 如何形成？

形成妊娠紋的最大原因，是懷孕後腹部膨脹，令皮膚被過度拉扯，以及缺少水分所致。情況嚴重與否則因人而異。若要預防，首先要認識妊娠紋形成的過程並了解自己的膚質，再作出相應對策。

## || 妊娠紋 形成過程

簡單來說，皮膚可分為最外層的「表皮」，內層的「真皮」和「皮下組織」三層。皮下組織含有脂肪多，皮膚富有彈性。



正常的皮膚



真皮和皮下組織開始斷裂，令表皮凸起，透過皮膚可以看到毛細血管，因此好容易看起來帶紅或紫色。



出現妊娠紋的皮膚

## || 哪些因素促使妊娠紋的形成？

- 皮下組織較厚
- 皮膚乾燥

如懷孕後體重驟增，皮下脂肪增加，會令皮下組織變厚，一旦受到拉扯，便容易導致真皮層斷裂。另外，皮膚乾燥也是另一主因。若皮膚底層充滿水分，自然較有彈性，即使受到拉扯亦能伸縮自如，自然不會有妊娠紋出現。

避免體重驟增  
並為皮膚做好保溼



## Attention!

### 肌膚痕癢的話就要留意！

當表皮被拉扯，真皮和皮下組織相繼斷裂時，可能會引起皮膚痕癢，這就是妊娠紋的先兆了。不過，即使皮膚痕癢，也不代表即時有妊娠紋，所以一感到乾燥痕癢時，就要徹底做好保溼工夫。

Dr. Eri's  
Note

### 選擇保溼用品的秘訣

#### 選購保溼用品時要注意甚麼？

→ 最重要是留意其保溼成分

保溼用品中多含有黏聚成分、蛋白質等物質，但懷孕後皮膚抵抗力下降，容易出現過敏，因此應選擇一些低刺激性的產品。以透明質酸、神經酰胺、氨基酸等為配方的保溼產品較為可靠。

#### 正確的保溼程序是怎樣的？

→ 先塗上化妝水，再以油分乳霜加強保溼

想肌膚留得足夠彈性，首先要補充水分。正確的步骤是先塗上化妝水，再加上保溼乳霜。由於乳霜一般含有油分，可在皮膚表面形成一層保護膜，鎖緊肌膚內的水分，達到最佳的保溼效果。



原原本本皮膚表面  
而是內層開始鬆動！

我們所講的「皮膚」，其實是指表面的「表皮」。表皮可以伸展，但表皮下的「真皮」和「皮下組織」由於新陳代謝較慢，加上皮膚較厚，所以不太能夠伸展。

追不上表皮時，就會形成裂紋；而當真皮層也鬆動時，這個空隙就會形成一道道坑紋，從表皮看起來，這些凹下去的就是妊娠紋了。

# 塑造滋潤肌膚の保濕護理秘訣

身體的保濕與臉部保濕一樣，基本上是在補充水分後，敷上油性的乳霜，保持肌膚的柔軟度和彈性。要保持滋潤肌膚，每日的護理是不能缺少的，習慣洗澡後三分鐘內塗上保濕用品，只要持之以恆，必見成效。

## 妊娠紋的形成 部位

- 容易有脂肪積聚
- 容易變得乾燥

腹部、臀部及胸部等，這些脂肪層較厚的部位特別容易出現妊娠紋，加上皮膚層較乾的話，這些裂紋就會更易形成，所以必須為皮膚做好保濕。

- 上臂
- 胸部
- 腹部
- 臀部
- 大腿

## 讓水分滲透皮膚的秘訣

取五毫子硬幣大小  
的分量，先用手推開，  
再均勻塗抹在皮膚上

保濕用品不宜直接塗抹身體，應先將之壓在手掌上，再用手推開，手的溫度可提升肌膚的吸收度。塗抹時，宜由上至下輕輕的打圈按摩，配壓力度要輕柔，尤其是上腹部等比較敏感的部位。

## 洗澡後是最佳保濕時機！ 持之以恆必見成效

洗澡有助促進血液循環，因此在洗澡之後塗抹保濕用品，能加強當中的保濕成分滲透皮膚底層。由於大腿內側、胸部兩側、臀部等部位較難看得清楚，可在鏡子前一邊觀察一邊塗抹，同時亦可了解自己身體的變化。只要每天花上十數分鐘，要擁有滑溜的皮膚也不是難事呢！



耐性和意志對美容都很重要。

不妨嘗試借助雙手的力量。

將有效的成分滲透皮膚吧！

要令功效更加顯著，進行保濕的時候不要做其他事情，要全神貫注才可以更有效！  
望著鏡子，輕撫肌膚。  
集中護理一些容易忽略的部位，但配裝不要用力摩擦。  
將精神集中在手掌和皮膚上，慢慢地按摩，把保濕液滲入每一吋肌膚。

沒有任何美容工具比自己雙手更有效！緊記以上的「秘笈」，將全部精神集中在手裡，好好地護理肌膚吧！

## 妊娠紋的形成 時期

- 體重在短時間內驟增
- 腹部明顯膨大

(懷孕30周左右)

踏入安定期後，孕吐完畢，胃口回復，體重可能會大幅增加，尤其在胎兒急速成長的8至9個月時更要特別留意。另外，懷有會變大的孕婦，皮膚會更早被拉開，所以要盡早做好護理。

## 預防妊娠紋 要盡早開始！

妊娠紋有可能在皮膚內層開始斷裂，在肉眼看不到的地方慢慢形成，所以要盡早開始防範。妊娠紋多數在懷孕8個月時出現，因此最好在懷孕6個月左右開始護理，配緊預防工夫越早進行愈好。

## 保持肌膚 滋潤的程序

- A 選擇正確的保濕用品
- B 確保有足夠時間滋潤肌膚
- C 在皮膚表面溫度高的時候塗抹保濕用品

由於懷孕後皮膚抵抗力較差，因此選擇保濕用品時，應選擇不含化學成分的產品，減少對皮膚造成刺激，並避免引起敏感。另外，選擇同時含有水分和油分的產品，可加強滋潤肌膚和保濕功效。另外，應在皮膚溫度最高的時候塗抹保濕用品（例如洗澡之後），如能每天塗抹2至3次，效果會更顯著。

From 胎前產後

我是  
這樣對付  
妊娠紋的！

- 在不同部位
- 塗抹專用乳霜

Jenny Law媽媽&兒子 (1歲)

很多朋友都有妊娠紋的煩惱，所以我在懷孕初期已開始進行護理。首先在全身塗抹保濕霜，再在容易形成妊娠紋的地方塗上「杜紋膏」，剛開始塗抹時會感到刺痛，可能需預防工夫，所以產後期間沒有出現好娠紋。

- 只使用了
- 普通保濕乳霜護理

Fiona Tung媽媽&女兒 (10個月)

在產後開始覺得乾燥時（約懷孕4個月），我就開始作準備了。不過沒有使用專用乳霜，因為價錢太貴，要塗抹全身的話不太划算。我只使用保濕能力高的普通乳霜，成效也不错，只是大腿後側出現了幾條裂紋。



# 即使出現了也不要氣餒！ 產後出現妊娠紋， 如何處理？

產後應繼續保潔護理  
修補下去的坑紋

呈紅或紫色的妊娠紋，一般在產後3個月轉為粉紅色，約半年後會變成白色，這些白色的裂紋會漸漸轉淡，令人不易察覺。就像傷口愈合的過程一樣，妊娠紋會自然的由紅色變為白色，但表面的「光澤」則會遺留下來。

表皮下的真皮和皮下組織，一旦斷裂了就不會回復原狀，幸而凹凸不平的表皮層，只要經過細心護理，仍是可回復光滑。關鍵是每天進行保潔工夫，並多做運動，藉以促進皮膚的新陳代謝和自我修復機能。只要堅持不放棄，要皮膚回復從前般美，可說是指日可待呢。

妊娠紋一旦形成了就不會完全消失，雖然如此，也可以令它變得明顯。除了繼續做好皮膚保潔，還要多做運動，這樣能夠促進新陳代謝，刺激皮膚更新。現在就來一起學習吧！

## 顏色轉淡了就没問題！ 平日居家護理

step 2  
運動

促進  
新陳代謝



每天做適量運動，不單能促進血液循環，亦能激活皮膚細胞，促進皮膚自我更新。但產後初期身體還未復原，不宜勉強活動。開始時，可先練習一些簡單的伸展體操。

step 1  
保潔

保持  
肌膚濕潤



很多媽媽生產後皮膚依然乾燥，尤其是腹部位置。與懷孕期間的護理一樣，產後也要每天做好保潔，令肌膚得到滋養。當身體完全復原後，塗抹保潔產品時可加上按摩，提升滋潤成效。

你是哪一類型？

不論是激光或彩光治療，均須先徵詢醫生意見

妊娠紋形成了便難以完全消除，如果真介意，可考慮請皮膚科醫生為你進行激光或彩光治療。這些專門的皮膚科療程，可以令妊娠紋變得明顯，甚至有可能變得光滑如昔。但進行療程前，必須先徵詢醫生的意見，因為未必每個人的皮膚都適合進行療程。另外，刺激生產和餵哺母乳的媽媽，亦不建議進行這一類治療。

想徹底消除妊娠紋！

可行的醫學方法

諮詢醫生意見

諮詢醫生意見

諮詢醫生意見