



# 準媽媽咪皮膚變差 傷腦筋？

文 / 羅陽  
國泰綜合醫院暨內湖國泰診所皮膚科主治醫師

懷孕是件美好的事情，但許多婦女在懷孕期間都注意到有多種皮膚問題。至於到底是那些問題，以下會一一解答。



## 孕期期間相關皮膚變化

**色素沉澱：**由於荷爾蒙的變化，多數女生都會注意到容易有皮膚暗沉的狀況，尤其是在皮膚皺摺處，例如腋下、大腿內側、會陰部及乳暈處。外觀較特別的是妊娠中線（子母線linea nigra），此條線約略在胸骨至恥骨處，原因也是因為雌激素刺激黑色素細胞增加。一般會在產後半年至1年內漸漸恢復。

**斑及痣增多：**過往的研究顯示，有1/4的女性會注意到肝斑是在懷孕後出現。肝斑本身與肝及健康狀態並沒有關係，主要是在顴骨處會有不規則狀的淺褐色至深褐色斑塊。此外，準媽咪常會注意到身上的痣變得較多且顏色較深，這也是由於雌激素升高的關係導致黑色素細胞活動力增強。值得注意的是，若生長速度太快、形狀很不規則或有流血等症狀，仍需提早就醫接受檢查來排除黑色素瘤，並非所有的懷孕期間的痣顏色變深皆為正常！



**妊娠紋：**體質及基因是影響是否會出現妊娠紋的主要原因，當懷孕24周後，在真皮層內負責支撐皮膚的彈力纖維和膠原蛋白斷裂，導致皮膚修復的過程就可能會出現妊娠紋。有幾個相關因子，包括懷孕時年紀較輕(<20歲)、懷孕期間體重增加過多(>14公斤)、懷孕前BMI大於30及有妊娠紋家族史(媽媽及姊妹)等。妊娠紋與上述所提到的妊娠中線是不一樣的情形，妊娠紋大多出現在乳房、大腿、臀部及腹部，類似生長紋。初期由於血管增生的關係，會以紅紋來表現，若持續時間較久，變成萎縮或變白的白紋，此時就較難消除。故若在紅紋時施打染料雷射能有不錯的治療療效。白紋的治療就接近疤痕組織的治療，可能會需要飛梭雷射多次治療。多補充維他命c、適度喝水，勿過少、避免體重快速增加等方法可以預防妊娠紋出現。

**皮膚癢：**懷孕期間皮膚搔癢是很常見的，大部分就是生理性的因素，不過也有許多是本來的慢性皮膚疾病變得較嚴重導致搔癢，例如說異位性皮膚炎。

**膚質變差，痘痘多：**理論上還是看體質，因為各孕期都會受到荷爾蒙而影響膚質。於第一孕期，由於絨毛膜促性腺激素(beta-HCG)上升，促進雄性素分泌，容易生粉刺導致痘痘。第二至三孕期，則是雌激素及黃體素會上升，雖然雌激素能抑制皮脂腺的活動力，但黃體素的分泌卻會刺激皮脂腺分泌進而導致毛囊角化及產生痘痘。最後一個孕期則是會受到泌乳激素的影響，一樣會讓皮膚油脂分泌增加。懷孕時能使用的痘痘藥膏也較少，杜鵑花酸是懷孕等級B，為首選藥物。A酸類藥物會導致畸胎，故為絕對禁忌症，同理許多民眾喜歡使用的A醇產品，也是A酸衍生物，需要避開！(A酸衍生物保養品字首retinyl-)常見的口服四環黴素抗生素是等級D，也是不建議使用。值得注意的是，過氧化苯(benzoyl peroxide)藥膏雖是等級C，但教科書及文獻顯示必是要還是可使用，理論上是安全的。準媽咪們使用較溫和中性的產品即可，不要使用去角質力太強的產品以免適得其反。

**體毛多及產後休止期落髮：**懷孕期間由於雄性素的波動，許多準媽咪都會注意到體毛變多，甚或是胸腹部等地方，因而感到很崩潰。一般生產完這些體毛就會自然脫落不需太過擔心。在生產完由於荷爾蒙回歸正常，原本因為荷爾蒙作用而延長生長期的毛髮就會快速進入休止期，故媽咪們會在大約產後1至3個月注意到大量掉髮，此即為產後休止期落髮，一般大約會在3至6個月後漸漸改善，不需特別治療。若落髮超過1年者，務必就醫接受診療。

懷孕期間由於生理性及內分泌的改變，各種皮膚問題在所難免，有問題再就診即可。準媽咪們可以放輕鬆，記得維持營養均衡及正常作息，就能享受迎接新生命的喜悅！