



从怀孕到生产，准妈妈们既要熬过激素波动带来的情绪问题，也难免要面对皮肤的各种变化，妊娠纹就是其中让准妈妈们颇感困扰的问题之一。

什么是妊娠纹

台州市立医院妇产科主治医师杨菊介绍，**妊娠纹是孕妇在妊娠过程中，由于皮肤迅速拉伸，胶原纤维和弹性纤维断裂而形成的皮肤瘢痕**，最初呈粉红色或紫红色的波浪状条纹，同时伴有轻微瘙痒。分娩后，随着时间的推移，妊娠纹会慢慢淡化成白色或银白色的凹陷条纹，但很难彻底消除。

妊娠纹“偏爱”部位主要是腹部、大腿内侧、臀部、胸部等，其中下腹部是最高发的区域。事实上，这种纹路并非所有准妈妈都会遇到。相关数据显示，妊娠纹的发病率为50%-90%，中国人群的发病率约为58%，且每个人出现的纹路轻重程度都不同。



如何预防妊娠纹出现

妊娠纹的出现，背后藏着多重影响因素，比如遗传、年龄、体重、孕期激素变化、皮肤Fitzpatrick分型等。想要减少妊娠纹的发生，**提前预防、科学护理是关键**，这也是很多准妈妈需要早早开始做的功课。

29岁的刘女士从孕中期起，就坚持涂抹防妊娠油，已经坚持了3个多月，她希望在防妊娠油的帮助下，避免肚皮长妊娠纹。

杨医生表示，目前有效预防妊娠纹的方法相对有限，一些研究发现，**使用含维生素A、维生素E的护肤品，能帮助皮肤保持湿润、增加弹性，进而减少妊娠纹的发生**。但要注意的是，可可脂、橄榄油和玻尿酸对预防妊娠纹或减轻其严重程度并没有效果。



如今市面上的抗妊娠纹霜，品类繁多，其中含羟基脯氨酸复合物、玫瑰果油、积雪草和维生素E等有效成分的产品，对预防妊娠纹有一定帮助，不过其有效性还需要更多研究来证实。同时，杨医生特别提醒，孕妇在挑选护肤产品时，务必考虑到致畸和流产的潜在风险，需认真查看成分表，理性看待产品功效，尤其要关注产品对胎儿可能产生的负面影响。

除了选对护肤产品，**日常的保养习惯和生活方式也是预防妊娠纹的重要环节**，孕前和孕后的保健工作都不能忽视。



首先，**保持科学的体重增长是降低妊娠纹风险的重要手段**。准妈妈们可以通过**健康饮食**和**适度运动**来控制体重增加。比如单胎孕妈在孕中晚期，每周体重增加控制在0.3-0.5公斤为宜，避免增重过多、过快，给皮肤带来过大的拉伸压力。

其次，针对腹部、胸部、大腿、臀部这些易长妊娠纹的部位，**坚持进行按摩**，能促进局部血液循环，同时**搭配滋润肌肤的产品**，提升皮肤弹性，有助于预防妊娠纹的形成。

如何治疗妊娠纹

如果妊娠纹已经形成，也并非只能放任不管，目前有多种治疗方式可以改善其外观。

治疗妊娠纹主要有物理、药物和手术三种方式：物理治疗包括激光、射频、微针滚轮等，刺激胶原蛋白再生，有效改善妊娠纹外观；维A酸、乙醇酸等药物，以及富血小板血浆等，也能对妊娠纹起到改善作用，但其安全性和有效性仍需进一步研究；而手术疗法，则主要适用于妊娠纹相对严重的情况。

医生提醒：对于已经形成的妊娠纹，即便通过治疗能改善外观，也无法做到完全消除，且所有治疗方法的效果都会因人而异。面对妊娠纹，准妈妈们不妨放平心态，理性看待。

医生简介



杨菊

妇产科主治医师 医学硕士

擅长：围产期保健，妇产科常见病、多发病的诊治。

内容转自 | 台州晚报

往期回顾

「体检优惠活动」马上健康，活力迎春！
我院春节健康体检优惠方案请您查收



为什么说我院的“一号管三天”
真的很特别？



补钙后依旧腿抽筋？

是甲状旁腺在“闹脾气”



内容含AI生成图片