

# Pielęgnacja skóry w okresie ciąży

## *Skin care during pregnancy*

### WSTĘP

W okresie ciąży często powstają u kobiet nieestetyczne zmiany skórne, które są spowodowane fizjologicznymi zmianami zachodzącymi w tym okresie. W obrębie skóry pojawiają się m.in. rozstępy, cellulit, obrzęki, przebarwienia, żylaki czy trądzik. Aby im zapobiec najważniejsza jest właściwa pielęgnacja skóry, nie należy także zapomnieć o prawidłowym odżywianiu oraz aktywności ruchowej. Obecnie na rynku dostępny jest szeroki wybór preparatów przeznaczonych dla kobiet w ciąży oraz w trakcie laktacji. Zawierają one bezpieczne dla rozwijającego się płodu składniki aktywne, które wpływają pozytywnie na stan skóry. Oprócz pielęgnacji w warunkach domowych, kobieta ciężarna ma możliwość skorzystania z zabiegów oferowanych w gabinetach kosmetycznych.

### PIELĘGNACJA SKÓRY BRZUCHA, POŚLADKÓW ORAZ UD W OBSZARZE ZMIAN

Podczas ciąży najwięcej niepożądanych zmian pojawia się na brzuchu, pośladkach oraz udach.

### Rozstępy

W wyniku intensywnego rozciągania skóry u kobiety ciężarnej bardzo często pojawiają się rozstępy skórne (*striae gravidarum*). Problem ten dotyczy około 90% ciężarnych kobiet, a spowodowany jest przerwaniem włókien elastycznych skóry, głównie na brzuchu, piersiach, pośladkach, biodrach oraz udach [1-4]. Dokładna patogenezą nie została dogłębnie poznana, a za główne czynniki ryzyka powstawania rozstępów w okresie ciąży uważa się zmiany hormonalne, stres, czynniki genetyczne, nieodpowiednie odżywianie, gwałtowny przyrost masy ciała, jak również dużą wagę urodzeniową dziecka [1, 5]. Ewolucja rozstępów przebiega w kilku etapach. W ostrej fazie rozstępy skórne mogą być cienkie, różowe oraz powodować świąd. Z biegiem czasu, zwykle powiększają się na długość oraz szerokość, mogą się podnosić i uzyskują czerwonawo-fioletowy wygląd (*striae rubra*). W konsekwencji stają się płaskie i hypopigmentowane (*striae alba*) [6]. Walka z istniejącymi już rozstępami nie należy do najłatwiejszych, dlatego bardzo ważna jest

**Sylwia Bojarska-Hurnik**  
Akademia  
Wychowania Fizycznego  
im. Jerzego Kukuczki  
ul. Mikołowska 72A  
40-001 Katowice  
M: +48 608 274 922  
E: sylwiabojarska@op.pl

» 260

### STRESZCZENIE

Wskutek procesów zachodzących w organizmie kobiety ciężarnej: hormonalnych, metabolicznych oraz immunologicznych, dochodzi do zmian w obszarze skóry.

Celem pracy było przedstawienie właściwej pielęgnacji skóry u kobiet w ciąży, a także zwrócenie szczególnej uwagi na zabiegi, które są w tym okresie niewskazane.

Mając to na względzie należy już od pierwszych dni ciąży pielęgnować ciało, nie zapominając przy tym o właściwym odżywianiu oraz umiarkowanej aktywności ruchowej. Szczególną ostrożność należy zachować w doborze preparatów do pielęgnacji, jak również zabiegów wykonywanych w gabinecie kosmetycznym. Istotna jest również znajomość zabiegów niewskazanych w tym okresie, gdyż mogą niekorzystnie wpłynąć na rozwijający się płód.

**Słowa kluczowe:** ciąża, pielęgnacja skóry, zabiegi w gabinecie kosmetycznym

### ABSTRACT

*As a result of hormonal, metabolic and immunological changes that occur in the body of a pregnant woman, the skin loses its appearance.*

*The aim of this paper was to present proper skin care for pregnant women, as well as to pay special attention to treatments that are not recommended during this period.*

*With this in mind, the body should be treated from the first days of pregnancy, not forgetting about proper nutrition and moderate physical activity. Special care should be taken in the selection of care products as well as treatments performed in the cosmetology office. It is also important to know the treatments not indicated during this period, because they can adversely affect the developing fetus.*

**Keywords:** pregnancy, skin care, treatments at the cosmetology office

otrzymano / received

14.12.2018

poprawiono / corrected

28.12.2018

zaakceptowano / accepted

07.02.2019

profilaktyka. Najważniejsze jest zapewnienie skórze odpowiedniego nawilżenia i natłuszczenia już od drugiego miesiąca ciąży [3, 5, 7]. Zaleca się stosowanie kremów z emolientami, substancjami nawilżającymi lub specjalistycznych kremów dedykowanych dla kobiet ciężarnych. Według przeprowadzonych badań naukowych, kremy zawierające wyciąg z wąkroty azjatyckiej (*Centella asiatica extract*) działają profilaktycznie oraz łagodzą stopień widoczności rozstępów już istniejących [1]. Niestety brak jest aktualnych danych dotyczących bezpieczeństwa stosowania *Centella asiatica extract* w okresie ciąży [4]. Według doniesień naukowych również kremy z kwasem hialuronowym w składzie zmniejszają częstość występowania rozstępów skórnych. Kwas hialuronowy jako aktywny składnik wielu kremów zwiększa odporność do sił mechanicznych poprzez stymulację aktywności fibroblastów oraz zwiększoną produkcję kolagenu [1, 8]. Wśród składników stosowanych w preparatach przeciw rozstępom można wskazać także: d-pantenol, witamina E ( tokoferol), wyciąg z krokosza barwierskiego, elastyna czy glikoproteiny [9]. Dla kobiet ciężarnych doskonałą alternatywą są naturalne oleje roślinne, do najczęściej wybieranych ze względu na właściwości nawilżające, natłuszczające i ujędrniające należą: olej kokosowy, masło shea, olej ze słodkich migdałów czy olej arganowy [10]. Kobieta ciężarna może również wykonywać peelingi, które usuwają zrogowaciały naskórek, poprawiają mikrokrążenie, jak również ułatwiają wnikanie substancji aktywnych zawartych w kremach przeciw rozstępom. Można je wykonać również podczas kąpieli używając w tym celu szorstkiej rękawicy [3]. Dodatkowo automasaż wydaje się być korzystną formą pielęgnacji skóry w okresie ciąży [5, 9], pobudza krążenie krwi i limfy, uelastycznia oraz ujędrnia skórę, zmniejszając ryzyko powstania rozstępów [5]. Pośladki oraz uda można masować zdecydowanymi ruchami, wykorzystując techniki samodzielnego głaskania, rozcierania czy delikatnego ugniatania, stosując w tym celu środek poślizgowy np. naturalny olejek kokosowy. Z kolei brzuch zaleca się omijać, by nie prowokować pojawienia się przedwczesnej czynności skurczowej [3]. Ciężarna może również skorzystać z usług wykwalifikowanego masażyście, który w przypadku braku przeciwwskazań medycznych wykona profesjonalny masaż klasyczny. Ten rodzaj masażu nie tylko pielęgnuje i wzmacnia skórę, zapobiegając nieestetycznym zmianom, ale także przyniesie ulgę np. w przypadku dolegliwości bólowych kręgosłupa [7].

### Celluilit

Kolejną niepożądaną zmianą jest cellulit, najczęściej zauważalny na brzuchu, pośladkach, biodrach oraz bocznej części ud [7, 11]. Wyróżnić można dwa główne typy cellulitu: wodny (twardy) i tłuszczowy (miękki), zależnie od podłoża na którym się formuje [11]. Ponadto rozpoznaje się: cellulit mieszany (połączenie cellulitu twardego i miękkiego), cellulit obrzękowy oraz rzekomy, który polega na opadaniu skóry i tkanki podskórnej [7, 11]. Na występowanie cellulitu, nazywanego w nomenklaturze medycznej

także lipodystrofią GLD (*Gynoid lipodystrophy*), ma wpływ wiele czynników wewnętrznych, jak również zewnętrznych. Zaburzenia metabolizmu, zmiany hormonalne i predyspozycje genetyczne uważa się za najbardziej znaczące w patogenezie powstawania cellulitu. Przypuszcza się również, że znaczący wpływ mają: niewłaściwe odżywianie, niska aktywność ruchowa, palenie tytoniu oraz przewlekły stres. Z kolei na powstanie cellulitu w okresie ciąży największy wpływ mają zmiany hormonalne (w szczególności wzrost poziomu estrogenów i progesteronu), sprzyja temu także tendencja do zatrzymywania wody w organizmie, przerost komórek tłuszczowych oraz zaburzenie w przepływie krwi i chłonniki. W konsekwencji dochodzi do niedostatecznego dotlenienia tkanek oraz osłabienia sprawności w usuwaniu toksyn [7]. Aby efektywnie powstrzymać pojawienie się cellulitu należy zadziałać wielokierunkowo. W tym przypadku zaleca się zastosowanie odpowiednich kremów dla kobiet w ciąży, zawierających substancje o właściwościach wygładzających i ujędrniających, które przyczynią się do poprawy kondycji skóry. W przypadku cellulitu bardzo ważne jest również właściwe nawodnienie organizmu. Podczas ciąży zaleca się spożywanie około 2300 ml wody na dobę, pijąc ją wolno i w małych porcjach. Należy unikać napojów słodzonych, gazowanych oraz tych, które zawierają taurynę bądź kofeinę [12]. Zabiegi antycellulitowe w gabinecie kosmetycznym wykonuje się po zakończeniu okresu laktacji.

### Przebarwienia

Niemal u wszystkich kobiet ciężarnych pojawiają się przebarwienia będące skutkiem wzrostu pigmentacji skóry. Zmiany te są zwykle bardziej widoczne u kobiet o ciemniejszej karnacji [4], pojawiają się już w pierwszym trymestrze ciąży [14]. Hiperpigmentacja skóry jest powiązana z podwyższonym poziomem progesteronu i estrogenów, stymulujących melanocyty do produkcji melaniny. Kresa biała (*linea alba*) to linia środkowa brzucha, która podczas ciąży ciemnieje i nazywana jest kresą czarną (*linea nigra*). Kresa czarna zwykle znika w kilka miesięcy po porodzie [13, 14].

### PIELĘGNACJA SKÓRY

#### Pielęgnacja skóry biustu

Piersi w okresie ciąży zmieniają się już od samego początku. Począwszy od pierwszych dni stają się nabrzmiałe, nieco bolesne i wrażliwe na dotyk. Piersi stopniowo się powiększają oraz zmieniają swój kształt, co związane jest z nagromadzeniem się tkanki tłuszczowej, jak również z rozwijaniem się gruczołów mlecznych [9]. Otoczka wokół brodawek sutkowych ciemnieje, powiększeniu i uwypukleniu ulegają gruczoły łojowe na otoczce (gruczoły Montgomery'ego) [14]. Zmiany zachodzące w piersiach kobiety ciężarnej mogą przyczynić się do powstawania niechcianych rozstępów, dlatego ważna jest ich pielęgnacja. W tym okresie zaleca się zastosowanie kuracji ujędrniającej, w postaci naprzemiennego prysznica (ciepła woda – zimna

woda), kończąc na zimnej, w celu poprawy mikrokrążenia [9]. Na rynku dostępne są specjalistyczne kremy do pielęgnacji biustu dla kobiet w ciąży oraz w okresie laktacji [9, 10]. Wśród składników aktywnych zawartych w tych kosmetykach są m.in. olejek ze słodkich migdałów, masło kakaowe czy masło shea. Ważne jest, aby preparat posiadał pozytywną opinię Instytutu Matki i Dziecka. Można również zastosować do pielęgnacji biustu zwykłą oliwkę, bądź naturalne oleje roślinne o właściwościach natłuszczających, nawilżających oraz poprawiających elastyczność skóry, które stosowane są do pielęgnacji ciała [10]. Od około 20. tygodnia ciąży pojawia się powstająca w gruczołach mlekowych siara, która może podrażniać naskórek. Warto w celach pielęgnacyjnych nakładać na brodawki sutkowe krem z lanoliną [15]. Natomiast w celach higienicznych należałoby zastosować wkładki laktacyjne dla kobiet karmiących piersią. Biorąc pod uwagę tendencję do powiększania się piersi w okresie ciąży, jak również fakt, że po zakończeniu karmienia piersi mogą nie powrócić do stanu sprzed okresu ciąży, a wręcz stają się wiotkie i opadają, należy regularnie wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie piersiowe [9, 15]. Podczas pielęgnacji piersi w okresie ciąży należy zwrócić szczególną uwagę na dobór biustonosza. Powinien być dopasowany, dobrze podtrzymujący piersi, najlepiej bawełniany [3].

### Pielęgnacja skóry kończyn dolnych oraz górnych

W okresie ciąży równowaga układu limfatycznego oraz krwionośnego jest zaburzona, dlatego też kończyny górne oraz dolne narażone są na obrzęki. Ponadto może pojawić się niewydolność żylna. Żyłki w ciąży to częsty problem, a główną przyczyną pojawiania się żylaków kończyn dolnych jest ucisk żyły głównej dolnej powodowany przez powiększającą się macicę oraz wzrost objętości krwi. Ponadto pod wpływem hormonów rozszerzają się naczynia krwionośne. Te czynniki wpływają na utrudnienie związane z dopływem krwi do serca, a w konsekwencji przyczyniają się do powstawania żylaków. Ryzyko wystąpienia żylaków wzrasta, gdy: istnieją predyspozycje genetyczne, problem pojawił się już przed ciążą, ciąża jest mnoga, występuje spora nadwaga, kobieta jest mało aktywna ruchowo, bądź dużo czasu spędza w pozycji siedzącej lub stojącej [16]. Kobietom w ciąży poleca się używanie kremów i żeli, które zawierają wyciąg z kasztanowca, którego zadaniem jest zwiększenie napięcia ścian naczyń krwionośnych i działanie przeciwzapalne [7]. Należy mieć na uwadze fakt, że te preparaty zmniejszają jedynie dolegliwości, nie usuwają ich przyczyn. Warto również dokładnie przyjrzeć się składowi preparatu, ponieważ część z nich zawiera heparynę, która nie jest polecana dla kobiet ciężarnych [9, 17]. Aktywność fizyczna, odpowiednio zbilansowana dieta, wygodna odzież, to jedne ze sposobów zapobiegania dolegliwościom ze strony układu krwionośnego [7]. Lekarze flebologzy zalecają w walce z żylakami kompresoterapię, polegającą na noszeniu rajstop leczniczych o odpowiednim ucisku, poprawiając w ten sposób krążenie [17]. Zmiany w układzie krążenia są ściśle powiązane z powstawaniem obrzęków. Zaburzona jest

równowaga osmotyczna tkanek, spada stężenie albumin, jednocześnie wzrasta poziom globulin. Dodatkowo, wzrost masy ciała oraz dieta bogata w sód sprzyjają gromadzeniu się wody w organizmie [16]. Obrzęki występujące u ciężarnych można łagodzić wykonując zimne okłady, poprzez odpoczynek z kończynami dolnymi uniesionymi do góry, czy stosując chłodzące żele [7]. Żele te najczęściej zawierają mentol, zmniejszają zatem obrzęk, koją zmęczenie i ból [9]. Od czasu do czasu warto rozmasować stopy, co również daje uczucie odprężenia. Podczas pielęgnacji dłoni używa się kremów przeznaczonych w tym celu (najlepsze będą kremy z gliceryną) lub zwykłej oliwki. Poleca się natomiast zrezygnować z noszenia pierścionków, które mogą nasilać obrzęki w obrębie palców. Zabiegi manicure oraz pedicure są dozwolone, ponieważ nie udowodniono ich szkodliwego działania na rozwijający się płód, aczkolwiek dla kobiet ciężarnych polecany jest głównie manicure japoński, działający odżywczo na paznokcie [3].

### Pielęgnacja skóry twarzy

Delikatna skóra twarzy kobiety ciężarnej również wymaga odpowiedniej pielęgnacji. Kosmetyki używane w tym celu powinny zawierać jak najmniej barwników, substancji aktywnych, substancji zapachowych oraz konserwantów, dlatego też warto wybierać kosmetyki dla cery wrażliwej. W związku z tym do przemywania twarzy poleca się zastosować wodę termalną lub płyn micelarny. Podstawą pielęgnacji jest również krem nawilżający. Ponadto niezwykle ważne jest unikanie w okresie ciąży kremów przeciwzmarszczkowych. W tych preparatach kosmetycznych często stosowany jest retinoid, który jest pochodną witaminy A i w nadmiarze może działać teratogennie [9]. Teratogenny wpływ na płód mają również doustne retinoidy tj. izotretinoina oraz etretinat, które są stosowane w leczeniu dermatologicznym [9, 18]. Leki te należą do grupy X według kategoryzacji Agencji Żywności i Leków FDA (*Food and Drug Administration*) i są bezwzględnie przeciwwskazane w okresie ciąży oraz karmienia piersią [9]. Spośród dostępnych zabiegów w gabinecie kosmetycznym, kobiety w ciąży mogą skorzystać z zabiegów mikrodermabrazji diamentowej lub oksybrazji, które są całkowicie bezpieczne w tym okresie. Polecane są również maski o działaniu pielęgnacyjnym i relaksujący masaż twarzy oraz szyi. U kobiet ciężarnych na skutek hiperpigmentacji często pojawia się ostuda (chloasma). Zmiany mają postać ciemnobrunatnych, nieregularnych plam, umiejscowionych najczęściej w okolicy grzbietu nosa, policzkach czy czole. W przypadku pojawienia się tego typu zmian zaleca się zastosowanie kremów z wyciągiem z ogórka, w celu rozjaśnienia zmian [3]. Narażenie na światło słoneczne i inne promieniowanie ultrafioletowe pogarsza stan skóry twarzy, dlatego istotne okazuje się być stosowanie filtrów przeciwsłonecznych z wysokim filtrem oraz o szerokim spektrum (UVA i UVB). W okresie ciąży nie jest wskazane żadne specjalistyczne leczenie, a ostuda ciążowa zanika po porodzie w większości przypadków [4].

## PREPARATY KOSMETYCZNE ORAZ ZABIEGI NIEWSKAZANE W OKRESIE CIĄŻY

Do zabiegów wykonywanych w gabinecie kosmetycznym, które nie są zalecane dla kobiet ciężarnych można zaliczyć zabiegi z wykorzystaniem prądów np. jonoforeza, galwanizacja, zabiegi z wykorzystaniem fal radiowych, zabiegi rozgrzewające (np. sauna), zabiegi wykorzystujące ultradźwięki (np. peeling kawitacyjny), zabiegi wykorzystujące promieniowanie UV, zabiegi emitujące podczerwień, zabiegi przeciwtętnikowe oraz usługi związane z naruszeniem ciągłości skóry: np. makijaż permanentny czy tatuaż [3, 7]. Ze szczególną ostrożnością mogą być wykonywane zabiegi depilacji ciała z wykorzystaniem gorącego wosku, czy zabieg endermologii. Z kolei wybierając preparaty kosmetyczne stosowane w domu warto jest czytać etykiety i kupować te, które nie zawierają szkodliwych dla płodu substancji tj.: retinolu, kwasów owocowych o wysokich stężeniach AHA, kwasu salicylowego, czy też dużej ilości konserwantów [3].

## PODSUMOWANIE

Obecnie panuje moda na „zdrowy styl życia” również wśród kobiet ciężarnych, które coraz częściej dbają o utrzymanie ciała w dobrej formie zarówno przed, jak i po porodzie. Wzrasta również wśród kobiet świadomość zachodzących w organizmie zmian, które również znacząco wpływają na stan skóry ciężarnej. Problemy skórne w ciąży pojawiają się bardzo często i nierzadko pozostawiają nieestetyczne zmiany. Bardzo ważne jest zatem, by odpowiednio zatroszczyć się o skórę już od samego początku ciąży.

Obecnie wybór preparatów bezpiecznych dla kobiet ciężarnych jest duży, a firmy kosmetyczne stale udoskonalają swoje produkty. Ponadto gabinety kosmetyczne oferują zabiegi dedykowane kobietom w tym szczególnym okresie. Warto również pamiętać o umiarkowanej aktywności ruchowej oraz prawidłowym, racjonalnym odżywianiu.

## LITERATURA

1. Farahnik B, Park K, Kroumpouzou G, Murase J. Striae gravidarum: Risk factors, prevention, and management. *International Journal of Women's Dermatology* 2017, vol. 3(2): 77-85.
2. Chang AL, Agredano YZ, Kimball AB. Risk factors associated with striae gravidarum. *Journal of the American Academy of Dermatology* 2004, vol. 51(6): 881-885.
3. Bień A, Turkosz A, Stadnicka S, Kasprzak J, Jamróg M. Zabiegi pielęgnacyjne i pielęgnacja skóry kobiety ciężarnej. *European Journal of Medical Technologies* 2014, vol. 2(3): 66-71.
4. Tunzi M, Gray GR. Common skin conditions during pregnancy. *American Family Physician* 2007, vol. 75: 211-218.
5. Żuralska-Lazar A. Kiedy skóra nie wytrzyma. *Beauty forum* 2013, vol. 1-2.
6. Al-Niami F. The treatment of striae - Where is the evidence? *Prime International Journal of aesthetic and anti-ageing medicine*, <https://www.prime-journal.com/the-treatment-of-striae-where-is-the-evidence/> (dostęp 01.12.2018).
7. Skorupińska A, Sekuła N. Zmiany zachodzące w organizmie kobiet w ciąży. *Kosmetologia Estetyczna* 2017, vol. 3: 283-286.
8. Korgavkar K, Wang F. Stretch marks during pregnancy: a review of topical prevention. *British Journal of Dermatology* 2015, vol. 172(3): 606-615.
9. Kaczmarzyk D. Pielęgnacja skóry i włosów u kobiet w czasie ciąży oraz laktacji. *Kosmetologia Estetyczna* 2012, vol.3: 177-181.
10. Urtnowska K. Przegląd wybranych kosmetyków dla kobiet w ciąży i po porodzie dostępnych w drogeriach. *Kosmetologia Estetyczna* 2016, vol. 5(4), 483-488.
11. Załęska-Zyła I. Cellulit jako problem medyczny. *Problemy Higieny i Epidemiologii* 2008, vol. 89(4): 487-491.
12. Wendołowicz A, Stefańska E, Ostrowska L. Żywność kobiet w okresie ciąży. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu* 2014, vol. 20(3): 341-345.
13. Barankin B, Silver SG, Carruthers A. The Skin in Pregnancy. *Journal of Cutaneous Medicine and Surgery* 2002, vol. 6: 236-240.
14. Vora VR, Gupta R, Mehta MJ, Chaudhari AH, Pilani AP. Pregnancy and Skin. *Journal of Family Medicine and Primary* 2014, vol. 3(4): 318-324.
15. Dylewska-Grzelakowska J. Pielęgnacja piersi w domu i gabinecie kosmetycznym. *Kosmetyka stosowana* 1999, (online) <https://books.google.pl> (dostęp 01.12.2018).
16. Fuerst N, Adamczewska K. Znaczenie aktywności fizycznej i zalecane formy ćwiczeń ruchowych u kobiet w ciąży. *Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie* 2017, vol. 16(3): 139-151.
17. Staniszewski R. Zakrzepica żył powierzchownych u chorej w 25. tygodniu ciąży. *Perinatologia, Neonatologia i Ginekologia* 2013, vol. 6(2): 115.
18. Kulczycka L, Woźniacka A. Leczenie dermatologiczne w okresie ciąży i laktacji. *Postępy Higieny i Medycyny Doświadczalnej* 2010, vol. 64: 67-77.