



מאמר

## סימני מתיחה בהריון ? כל מה שכדאי לדעת

נשים רבות יחוו על גופן סימני מתיחה בהריון. למרות שאינה מסוכנת, תופעה זו עלולה להעסיק אותנו בתקופת ההיריון ולאחר הלידה. ריכזנו עבורכן את כל המידע החשוב על סימני מתיחה בהריון ועל הדרכים לטפל ולהקל.

המאמר נכתב בשת"פ עם חברת WELEDA

בזמן ההריון עובר גופה של האישה שינויים רבים, שמטרתם לגדל ברחמה עובר בריא ולהגן עליו עד ליציאתו לאוויר העולם. תהליך זה משפיע על הגוף ולעיתים מותיר בו סימנים במהלך ההריון ואחריו. אחד מהסימנים הנפוצים הוא סימני מתיחה על גבי העור, המופיעים אצל עד 90% מהנשים ההרות ולא חולפים לגמרי מיד אחרי הלידה. הנה כל מה שצריך לדעת על סימני מתיחה בהריון וכיצד ניתן להקל על הופעתם.

## מהם סימני מתיחה בהריון?

סימני מתיחה בהריון, או בשםם הלועזי סטריאה (Striae distensae), הם כאמור אחת התופעות השכיחות ביותר בהריון. הסימנים נוצרים כתוצאה מתהליך שבו במהלך ההריון הופכת שכבת העור החיצונית (האפידרמיס) לדקה יותר, במקביל להיווצרותם של קרעים בשכבת הביניים של העור (הדרמיס). חלק מהנשים יבחינו בסימני מתיחה כבר בשליש השני של ההריון, אך אצל רובן מופיעים הסימנים החל מהשליש השלישי וחלקם חולפים כמה חודשים לאחר הלידה.

## כיצד נזהה את סימני המתיחה?

סימני המתיחה בהריון נראים כמו פסים או קרעים מחורצים על גבי העור. תחילה, יופיעו הסימנים בצבע ורוד-אדום או סגול, ולאחר הלידה הם נוטים להתבהר עד לצבע של גוון העור, ואף בהיר יותר. באופן טבעי, המקומות הנפוצים ביותר בהם יופיעו סימני המתיחה הם הבטן וצידי הירכיים, משום שבהם מתרחשת בהכרח הגדילה המשמעותית ביותר של הגוף בזמן ההריון. מקומות אופייניים נוספים בהם יתכן ויופיעו סימני המתיחה הם החזה, הזרועות, הגב התחתון, בית השחי, המפשעה והעכוז.

## מדוע נוצרים סימני המתיחה בעור?

העור הוא איבר דינמי המושפע משינויים שונים המתרחשים בגוף ומחוצה לו. מהלך ההריון גורם, בין היתר, לירידה בפעילות המערכת החיסונית שהעור הינו חלק ממנה. שינויים משמעותיים נוספים המשפיעים על העור קשורים להפרשות של הורמונים שונים במהלך ההריון, למשל הפרשה מוגברת של סטרואידים המעכבים את תהליך הבנייה של העור. ההורמונים המופרשים בהריון גורמים גם לירידה במידת הגמישות של סיבי הקולגן והאלסטין, המעורבים בתהליך היצירה של רקמות עור חדשות. הקרעים בעור נוצרים אם כך, כתוצאה מגדילה מוגברת של הבטן ושל איברים נוספים, הנמצאת ביחס הפוך למידת גמישותו של העור.

# מה מעלה את הסבירות להיווצרות סימני מתיחה בהריון?

- גנטיקה: אישה שבהריונות קודמים או אצל נשים אחרות ממשפחתה הופיעו סימני מתיחה בהריון.
- גיל האישה: ככל שגיל האישה בהריון צעיר יותר, כך עולה הסיכוי להיווצרות סימני מתיחה בהריון.
- מאפייני האישה: סימני המתיחה יופיעו בסבירות גבוהה יותר אצל נשים בעלות עור בהיר, ונשים עם נטייה לעלייה משמעותית במשקל במהלך ההריון.
- מאפייני העובר: היקף ראש גדול ומשקל עובר גבוה מובילים אף הם לסיכויים גדולים יותר של היווצרות סימני מתיחה בהריון.
- מאפייני ההריון: הריון מרובה עוברים מגדיל את הסיכון להיווצרות סימני מתיחה בעור.

## כיצד ניתן לטפל בסימני מתיחה בהריון ואחרי הלידה?

- שתייה מרובה ותזונה נכונה: חשוב להקפיד על שתייה מרובה במהלך ההריון. לצד שמירה על הבריאות, המים גם תורמים לגמישות העור. חשוב להקפיד בנוסף על צריכה של מזונות בריאים ולהימנע ממאכלים עשירים במלח ושתייה של משקאות משתנים כמו קפה וקולה.
- טיפול מקדים מסייע: כבר בשלבים הראשונים של ההריון מתחילים שינויים המשפיעים על העור ונראים באופן מובחן מאוחר יותר לקראת השליש השלישי ובמהלכו. שגרת טיפוח קבועה כבר משלב מוקדם של הריון, באמצעות תכשירים המותאמים לשימוש יומיומי של נשים בהריון, יכולים לסייע במידה מסוימת בהפחתת כמות הסימנים שיופיעו במהלך ההריון ועוצמתם.
- הקפדה על שגרת טיפוח יומיומית: בדומה לשמירה על בריאות השיניים, מומלץ להקפיד על שגרת טיפוח קבועה בוקר וערב, החל מרגע גילוי ההריון ועד שלושה חודשים לאחר הלידה או סיום ההנקה.

## למה חשוב לשים לב כאשר בוחרים מוצרים לטיפול בסימני מתיחה

# בהריון?

- התאמה לשימוש בהריון: בשוק קיימים מגוון גדול של מוצרים המיועדים לטיפול בסימני מתיחה, אך בזמן ההריון חשוב להקפיד על בחירת מוצרים שנבדקו קלינית ונמצאו מתאימים, בטוחים ויעילים לנשים בהריון.
  - מוצרים המבוססים על חמאות ושמונים טבעיים: חמאות טבעיות, כמו חמאת שיאה וחמאת קקאו, מכילות אחוזי שומן גבוהים ונוגדי חמצון טבעיים. תוספת של שמונים טבעיים העשירים בויטמין E ובריקוז גבוה של אומגה 9, מעודדת ומשמרת את גמישות העור ומונעת תחושת גרד. שמונים שמומלץ לחפש ברכיבי המוצרים הם שמן שקדים, שמן נבט חיטה ושמן חוחובה.
  - מוצרים המכילים תמצית סנטלה אסיאטיקה: סנטלה אסיאטיקה הוא צמח מיוחד שנמצא במחקרים כיעיל בשיעור מסויים, בהפחתת סימני מתיחה הנגרמים במהלך ההריון, באמצעות השפעתו על תאי העור וסיבי הקולגן והאלסטין.
- בעוד שחלק ניכר מסימני המתיחה המופיעים על גבי העור בזמן ההריון עתידיים להיעלם עד מספר חודשים לאחר הלידה, ישנם סימנים שישאירו את חותמם על הגוף.טיפול מקדים ותומך כבר מתחילת ההריון ולאורך השבועות השונים, עשוי לסייע.
- שימי לב כי במיוחד בהריון, חשוב לבחור מוצרים מתאימים שיסייעו ככל האפשר. כאשר הדגש צריך להיות על בחירת מוצרים ממקור טבעי שנבדקו ונמצאו בטוחים ויעילים לשימוש בזמן ההריון.