

ראיון השער נשים במלחמה סיפורים אישיים קריירה חדר משלך

יחסים שף סטייל משפחה בריאות היריון ולידה

גיל המעבר תיירות ארכיון שערי לאשה עשו מנוי ללאשה



## מוצרי הטיפוח שעדיף לוותר עליהם במהלך ההריון

בהריון? שיהיה בשעה טובה! כעת, בין שלל הבדיקות וההכנות לרגע הגדול, חשוב שתבדקי גם: על מה חובה עלייך לוותר בשגרת הטיפוח, ובמה רצוי להשתמש. וגם: מה לגבי טיפולי אסתטיקה בהריון ובזמן ההנקה?

דניאל פסו, אהובית רבי גולן פורסם: 30.01.23, 08:34



מוצרים שהשתמשת בהם ואהבת לפני כן לא בהכרח יתאימו לך במהלך ההריון (צילום: Shutterstock)

נושאים קשורים הריון טיפוח יופי היריון

"הגוף עובר שינויים רבים בזמן ההיריון בגלל התנודות ההורמונליות, והעור לא שונה", אומרת לנו ד"ר אלגית ישורון, רופאה מתמחה ברפואת עור ובעלת עמוד אינסטגרם בנושא סקין קר (והריונית בעצמה). "מרבית השינויים נחשבים 'פיזיולוגיים', כלומר, כחלק מהמהלך התקין של ההיריון".

### על אילו שינויים מדובר?

"היפר־פיגמנטציה המופיעה אצל 90% מהנשים בהיריון, כשהאזורים המועדים לפורענות הם הקו המוביל מהמפשעה לטבור והעטרה. אי־אפשר לדבר על היפר־פיגמנטציה בלי להזכיר את ה'מלזמה' או 'מסכת ההיריון', שהיא פיגמנטציה בצורת מסכה בפנים, שיכולה להשתפר לאחר הלידה אבל גם להישאר בצורה עקשנית במיוחד אצל נשים עם גון עור כהה יותר.

## ד"ר אלגית ישורון: "יש לזכור שתקופת ההיריון היא זמנית ומשפיעה על כל אחת בצורה שונה: יש נשים שמרגישות זוהרות וקורנות בזמן ההיריון ויש כאלו שבדיוק הפוך"

"בנוסף, יכול להופיע שיעור יתר באזורים כמו פנים, חזה וגב. מצד שני, יש נשירת שיער מוגברת לאחר הלידה שמופיעה לרוב כשלושה חודשים לאחריה ויכולה להימשך גם מעל שנה. עוד תופעות הן סימני מתיחה שמופיעים בשל שינויים הורמונליים באזורי הבטן, הירכיים והשדיים; עלייה בנפח הדם עם היווצרות של כלי דם חדשים שמובילה לאנגיומות (גידול שפיר המורכב מכלי דם מורחבים, ד"פ), דלקות חניכיים, בצקות וורידים בולטים בגפיים התחתונות. כמו כן, ייתכנו מצבים של עלייה בהפרשה מבלוטות - גם בלוטות זיעה וגם בלוטות חלב - כשבלוטות החלב הן הבסיס להחמרה באקנה, שאכן יכול להחמיר במהלך ההיריון (אצל חלק לעומת זאת, זה דווקא משתפר) וכן נגעים עוריים וסרחי עור שנוטים להופיע בהיריון, בייחוד בטרימסטר האחרון, באזורי הפנים, הצוואר והקפלים (בתי שחי, מתחת לשדיים וכו')."

### נשמע כיף.

"מעבר לשינויים הפיזיולוגיים, גם מחלות עור קיימות (פסוריאזיס, אטופיק דרמטיטיס) יכולות להיות מושפעות מהכניסה להיריון ולהחמיר או להשתפר, ויש תפרחות עוריות שמופיעות באופן ספציפי בהיריון".

### מה הטיפים שלך לשגרת טיפוח בטוחה בהיריון?

"קודם כל לזכור שתקופת ההיריון היא זמנית ומשפיעה על כל אחת בצורה שונה: יש נשים שמרגישות זוהרות וקורנות בזמן ההיריון ויש כאלו שבדיוק



הפוך. הנקודה היא שבסוף זה עובר וגם אם הפנים לא במצב האידיאלי שלהן, זה ישתפר. יחד עם זאת, זה לא אומר שצריך 'לקבל את רוע הגזרה' ובהחלט יש דברים שאפשר לשלב בשגרת הטיפוח בזמן ההריון, כדי לטפל בשינויים האלו".



זה ככל הנראה ההריון המפורסם בישראל. מעיין אדם (צילום: שי פרנקו, סגנון: איתי בצלאלי)

Sponsored Links by Taboola

**הסוד שחברות התעופה לא רוצות שנדע: כך תמצאו כרטיסי טיסה במחירי רצפה**

**בגיל 63 ביטלנו את ביטוח הבריאות הפרטי - מסתבר שיש אפשרות חסכונית יותר**

**התרסקות מחירים: מזון היוקרה יימכר בחודש הקרוב ב-1,690 ש"ח בלבד**

## מה חשוב לדעת?

**1. "להקשיב לעוה.** העור בזמן ההריון שונה מבשאר הזמן, כלומר, מוצרים שהשתמשת בהם ואהבת לפני כן לא בהכרח יתאימו לך עכשיו. תהיי גמישה

ותקשיבי לו, האם הוא מיובש יותר מדרך כלל? אולי דווקא שמנוני יותר? ותפעלי בהתאם.

**2. לעשות את זה פשוט וכיפי.** אחד הדברים שהכי חסרים לנו בהריון כשהעייפות משתלטת - זה אנרגיה, ולכן אני ממליצה לשמור על שגרה כמה שיותר פשוטה וכזו שתהיה לך מוטיבציה לבצע, ובייחוד, לא לוותר על ניקוי פנים בערב וקרם הגנה בבוקר. אם את יודעת שזה לא יתבצע בשום צורה אחרת, אני ממליצה לשמור פדי ניקוי ומים מיסלריים ליד המיטה, כך שתוכלי לפחות לעשות ניקוי מינימלי במצב מאוזן.



כריסי טיגן וג'ון לג'נד בהריון שנמשך כבר נצח (צילום: Splashnews)

**3. לא לשכוח את הבטן.** אמנם אין חומרים שיכולים למנוע סימני מתיחה, כי מדובר בנטייה גנטית בעיקר, אבל שימון וריכוך העור במשך כמה דקות באזורים מועדים לפורענות יכול מעט לסייע, אז כדאי לזכור אותם. אל תתפתי לקרמים ריחניים ונסי לחפש קרם גוף המכיל חומצה היאלורונית וסנטלה אסיאטיקה - רכיבים שנצפו במחקרים ככאלה שיכולים להפחית מעט את היווצרות סימני המתיחה.

**4. להתמקד במניעת פיגמנטציה.** הטיפולים הכי יעילים להיפר־פיגמנטציה אסורים בהיריון ובהנקה, ולכן מומלץ להתמקד במניעה. המלזמה מוחמרת בחשיפה לשמש ולכן חובה להשתמש בקרם הגנה ולא רק בבוקר, אלא לחדש אותו במהלך היום ולהשתמש בעוד אמצעים של הגנה משמש, כמו הימנעות בשעות השיא וחבישת כובע רחב שוליים. אנחנו לומדים בשנים האחרונות שגם אור נראה (אור כחול) יכול להשפיע על מלזמה, ולכן יש עדיפות לקרם הגנה עם גוון שמכיל iron oxide (תחמוצת ברזל) ושמגן גם מקרינה כחולה. מבחינת סוג קרם ההגנה, אם את חוששת מחדירה של חלק מהפילטרים למחזור הדם, אפשר להשתמש במקדמי הגנה מינרליים מבוססים Zinc oxide (תחמוצת אבץ) או Titanium dioxide (טיטניום דו־חמצני) או לכל הפחות, להימנע מהפילטר אוקסיבנזון שקיים בהמון תכשירי הגנה.

יש חומרים שנלחמים בפיגמנטציה ומותרים לשימוש בהיריון ורצוי לשלב אותם בשגרה, כמו: חומצה אזלאית, חומצה שמיוצרת באופן טבעי בגוף על ידי שמר המלסזיה וכן ויטמין B3 המוכר בשם ניאצינאמיד וויטמין C שהוא אנטי־אוקסידנט שנלחם ברדיקליים חופשיים.



השחקנית הילארי סוונק בהיריון ראשון בגיל 48 עם תאומים! (צילום: Splashnews)

**5. יש מה לעשות נגד אקנה, גם בהריון.** כאמור, התפרצויות אקנה מתרחשות בגלל עלייה בהפרשת הסבום מבלוטות החלב בזמן ההריון. החומרים הבטוחים לשימוש גם בזמן ההריון הם חומצה סליצילית וחומצה בטא-הידרוקסית, שיכולה לחדור לזקיק השערה ולנקות אותו מבפנים. זהו חומר שנחשב בטוח האפור כי באחוזים גבוהים יכולה להיות ספיגה לגוף, אך בשימוש ממוקד ובריכוזים נמוכים של עד 2% (הריכוז שניתן לרכוש ללא מרשם) היא מאושרת על ידי אקדמיית הדרמטולוגים האמריקאית והקולג' האמריקאי למיילדות וגינקולוגיה. אופציה נוספת שאני אוהבת במיוחד היא שימוש בסבון שמכיל חומצה סליצילית שנשטף מהפנים. רצוי לשהות איתו 30-60 שניות על הפנים כדי לאפשר לה לעבוד.



בנזואיל פרוקסיד הוא חומר מצוין לטיפול נקודתי באקנה. גם לגביו הדעות חלוקות, אך המרכז הטרטולוגי בארץ מאשר אותו, בייחוד כשמדובר באחוזים נמוכים של עד 5% ובטיפול נקודתי. ניתן למצוא אותו בצורה של סבון ואז להוריד את הספיגה אף יותר. עוד רכיבים שיעילים לטיפול באקנה הם חומצה אזלאית וניאצינאמיד, שהזכרנו כבר קודם.

**6. קודם כל ומעל הכל - קרם הגנה.** מרבית סימני ההזדקנות הם בשל נזקי השמש. כאמור, ניתן לשלב חומצות אלפא-הידרוקסיות כמו חומצה גליקולית עד 10% ואנטי-אוקסידנטים כמו ויטמין C וגם חומצה היאלורונית, שסופחת אליה נוזלים ונותנת אפקט זמני של מילוי קמטוטים ובוסט של לחות. רכיב יחסית חדש שמקבל הרבה יחסי ציבור לאחרונה הוא בקוציול - אנטי-אוקסידנט ממקור צמחי שנחשב לחלופה הטבעית לרטינול. הוא גורם לפחות גירוי לעור, ואכן כמה מחקרים הראו יעילות בשיפור הטקסטורה של העור ושל היפרפיגמנטציה וקמטוטים בעקבות השימוש בו. יש המחשיבים אותו בטוח בהריון, אך אין לנו מחקרים בנושא כדי להגיד זאת בצורה ודאית ועל כן מומלץ להתייעץ בנושא עם הרופא המטפל."

### **ומאילו חומרים מומלץ להימנע?**

"חומרים שחשוב להימנע מהם באופן גורף הם רטינואידים, נגזרות של ויטמין A וזה כולל רטוויט, אדפרין, אפידו במרשם וגם רטינול שאפשר לקנות במרשם. בנוסף, תרופות ממשפחת הרטינואידים שלוקחים דרך הפה (כמו רואקוטן) מסוכנות מאוד לעובר, ולכן גם אוסרים להשתמש בהן בחומרים מקומיים. כמו כן, הידרוקווינון (יכול להימצא בתכשיר איזומד ובמשחות הבהרה שונות) והרכיב אלפא-ארבוטין המתפרק בגוף להידרוקווינון ולכן גם כן שנוי במחלוקת."

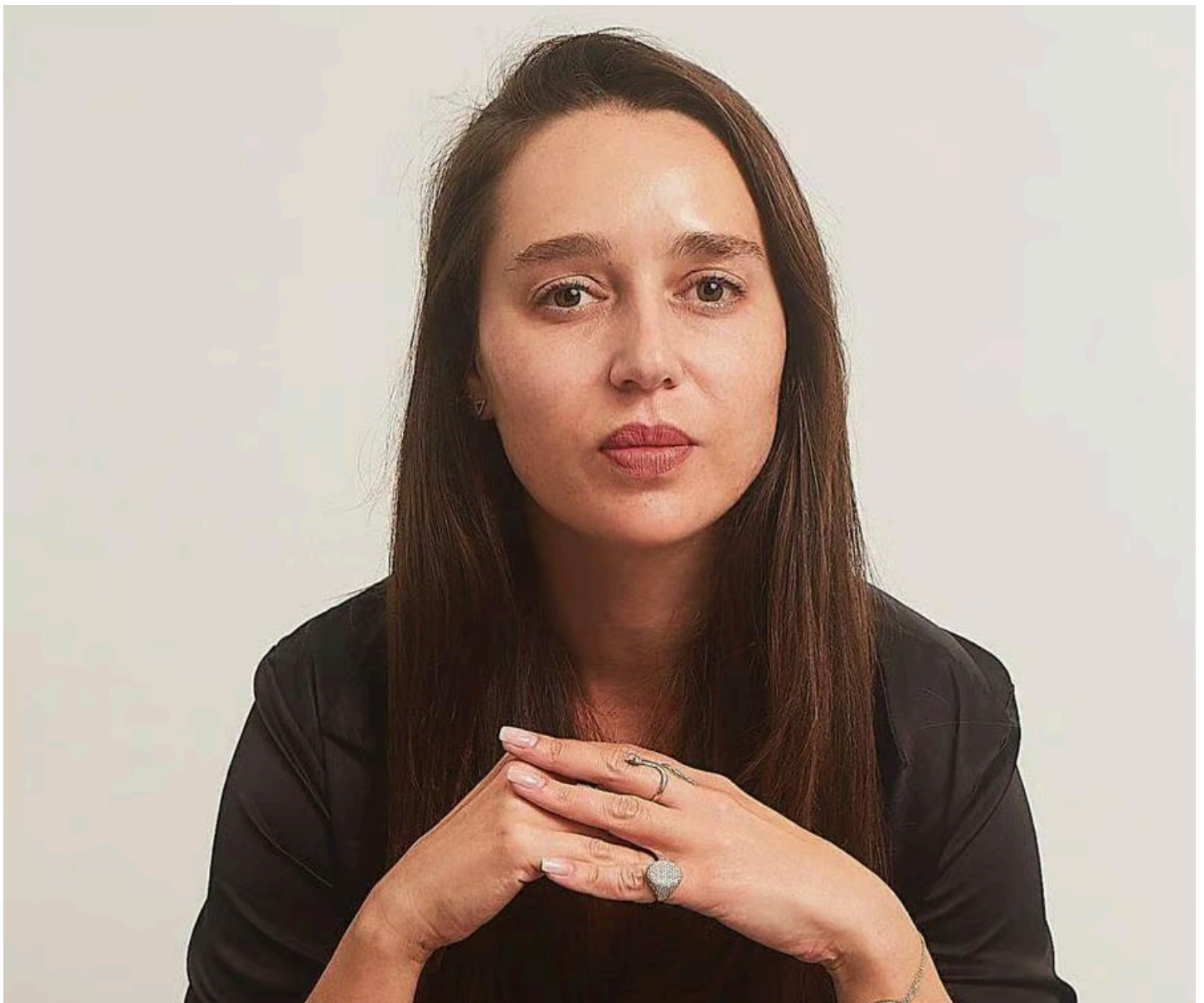
### **ומה לגבי טיפולי אסתטיקה בהריון ובזמן ההנקה?**

"אין איסור רשמי של רשויות רפואיות לגבי איסור הזרקה בהריון, מפני שלא נעשים מחקרים בתחום ואף אחד לא יודע בוודאות אם הבוטוקס גורם סכנה

לעובר. ועדיין, הקונצנזוס בחברה הרפואית הוא שאין לעשות שום טיפול אסתטי בהזרקה בשום שלב של ההריון, ולרוב גם לאורך כל זמן ההנקה", מסבירה ד"ר **אנה זנקוביץ**, רופאה אסתטיקאית ומרצה בתחום האסתטיקה.

### למה בעצם?

"ראשית, בוטוליניום טוקסין, הלוא הוא הבוטוקס, הוא רעלן חזק מאוד שאחראי לחסימה של האיתות לשרירים מהמוח, דבר שמונע מהשרירים להתכווץ. ה-FDA מזהיר שבוטוליניום טוקסין עלול להתפשט מעבר לאזור המטופל ולהשפיע על אזורים אחרים באותה הצורה. בניסויים בבעלי חיים לא נמצא שהטוקסין עובר אל השליה, אך מחקרים דומים לא נעשו בבני אדם, וכנראה שגם אף פעם לא יבוצעו. טיפולים אסתטיים למטרות יופי ואנטי-אייג'ינג הם מותרות ולא חובה מצילת חיים".



ד"ר אנה זנקוביץ. "טיפולים אסתטיים למטרות יופי הם מותרות" (צילום: דג הזהב)

**מה לגבי טיפולי בוטוקס בזמן ההנקה?**

"גם לשאלה זו אין תשובה ברורה, אבל כיוון שהטוקסין יכול להתפשט מעבר לאזור הטיפול המבוקש, למה להסתכן במעבר שלו לחלב האם? לנשים הרגילות למצח חלק וגבות מורמות כחלק מהמראה היומיומי שלהן, הדבר עלול במחשבה ראשונה להישמע כמאתגר: לא להזריק במשך כל ההיריון ובזמן ההנקה - שיכולה להימשך כמה שנים אצל חלקנו - אבל האתגר מתגמד כלא היה כשזה קשור לבטיחות הילדים שלנו. כמובן, מי שאינה מיניקה, יכולה לחזור לשגרת הטיפולים שאליה היא רגילה. התייעצו עם הרופא/ה המטפל/ת שלכן בכל שאלה שעולה ואם אתן לא בטוחות, ישנם מרכזי הנקה שישמחו לסייע".

