

Perubahan Kondisi Kulit Saat Kehamilan

NOV 17, 2020

Perasaan haru dan senang tentu meliputi hati Mam dan Pap saat mengetahui akan ada anggota baru di tengah keluarga. Tapi kondisi kulit berubah? Ini dia berbagai perubahan yang terjadi pada kulit saat hamil.

Jangan khawatir akan perubahan ini, Mam. Toh saat keseimbangan hormon kembali membaik, kulit Mam dapat kembali seperti semula walaupun ada beberapa yang tidak hilang sama sekali.

Perasaan haru dan senang tentu meliputi hati Mam dan Pap saat mengetahui akan ada anggota baru di tengah keluarga. Lakukan pemeriksaan secara teratur dan jaga kondisi hingga saat melahirkan tiba. Tapi kok, kondisi kulit berubah? Ini dia berbagai perubahan yang terjadi pada kulit saat hamil.

JERAWAT

Dengan berubahnya keseimbangan hormon di dalam tubuh saat hamil, jerawat terkadang muncul pada kulit. Biasanya masalah ini muncul pada trimester pertama karena produksi hormon estrogen meningkat.

LINEA NIGRA

Jangan heran saat di bagian tengah perut Mam muncul garis menghitam. Gurat perut ini membujur vertikal mulai dari pusar ke bawah. Garis itu terjadi karena perubahan hormon selama kehamilan yang meningkatkan produksi melanin. Setelah melahirkan, linea nigra yang berwarna gelap akan berubah menjadi lebih terang.

HIPERPIGMENTASI

Tak jarang, kulit menghitam saat hamil, meski perubahan pigmen ini terjadi dengan derajat yang berbeda-beda. Melasma atau topeng kehamilan ini biasa muncul pada pipi, dahi, hidung, ketiak, daerah genital, paha dan pusar. Setelah melahirkan atau

sekitar 1 tahun setelahnya, biasanya lapisan kehitaman ini akan hilang atau berkurang menjadi samar dengan sendirinya.

IRITASI KULIT

Rasa gatal dan tidak nyaman bisa terjadi akibat pergesekan kulit ketika berat badan bertambah. Ruam biasanya muncul pada lipatan-lipatan kulit seperti di bawah payudara, perut, selangkangan dan ketiak. Untuk mengurangi rasa gatal yang timbul, oleskan body lotion atau body butter agar kulit tidak terasa kering.

STRETCHMARK

Kondisi ini cukup lazim terjadi, berupa tanda parut berupa gurat-gurat putih di permukaan kulit. Penyebabnya adalah peregangan kulit secara cepat sehingga merusak jaringan di dalam kulit. Selain di dinding perut, stretchmark juga bisa muncul di lengan atas, pinggul, paha, bokong dan payudara. Stretchmark karena kehamilan umumnya berwarna merah jambu dan lebar, kemudian berangsur berubah menjadi garis tipis warna putih atau kecokelatan. Mam bisa menggunakan krim atau lotion untuk merawat stretchmark untuk membantu menyamarkannya.

SELULIT

Perubahan kulit ini biasanya muncul di permukaan kulit berupa gelombang dengan tekstur seperti kulit jeruk. Umumnya selulit menumpuk di paha, bokong, perut, pinggul, betis dan lengan. Selulit pada ibu hamil terjadi akibat peningkatan kadar hormon estrogen dan progesteron secara drastis, sehingga tubuh menghasilkan ekstra lemak yang disimpan untuk melindungi janin.

Jangan khawatir akan perubahan ini, Mam. Toh saat keseimbangan hormon kembali membaik, kulit Mam dapat kembali seperti semula walaupun ada beberapa yang tidak hilang sama sekali. Lakukan juga olahraga dan ikuti pola makan yang sehat agar tubuh terjaga kesehatannya. Dapatkan pula informasi seputar kehamilan dan perawatan si Kecil di sini.

Sumber:

1. <https://www.thebump.com/a/top-6-annoying-pregnancy-skin-issues-how-to-deal>
2. <http://www.ayahbunda.co.id/kehamilan-gizi-kesehatan/berbagai-masalah-kulit-ibu-hamil->
3. <http://www.aafp.org/afp/2007/0115/p211.html>