



## **Rạn da là gì?**

Vết [rạn da](#) thực chất cũng là các lớp mô sẹo hình thành do sự rách lớp trung bì của da. Khi những vết rách này lành lại tạo thành các vết sẹo mỏng được gọi là vết rạn da.

Nguyên nhân của tình trạng này có thể liên quan đến sự thay đổi hormon và phá vỡ mô liên kết dưới da. Sợi elastin thường ngắn mỏng hơn so với vùng da khác.

Rạn da là một trong những hiện tượng phổ biến đối với [phụ nữ mang thai](#), đặc biệt trong các tháng cuối [thai kỳ](#). Vị trí thường gặp: bụng, đùi, mông,...

## **Một số yếu tố dẫn đến sự xuất hiện của các vết rạn da**

Tiền sử gia đình hoặc cá nhân bị rạn da. Tuổi càng lớn hoặc tuổi quá trẻ cũng dễ bị rạn da.

1. Tăng cân nhanh hoặc giảm cân nhanh.
2. Sử dụng thuốc corticosteroid.
3. Mang thai già tháng hoặc đa thai.

4. Uống ít nước, sử dụng nhiều rượu bia.

### Phòng ngừa rạn da

Rạn da có thể xuất hiện từ đầu thai kỳ, tần suất nhiều là 3 tháng giữa và 3 tháng [cuối thai kỳ](#).

Nên phòng ngừa xuất hiện rạn da là quan trọng, chúng ta có thể áp dụng những phương pháp sau để giúp da khỏe hơn, ít xuất hiện rạn da hơn.

1. **Duy trì cân nặng hợp lý.** Tùy vào cân nặng từ trước để kiểm soát việc tăng cân trong thai kỳ. Nếu người mẹ có cân nặng bình thường BMI từ 19 - 24,9 thì mức tăng cân lý tưởng là 10-12 kg.
  - 3 tháng đầu : tăng 1 kg
  - 3 tháng giữa : tăng 4-5 kg
  - 3 tháng cuối : tăng 5-6 kg
2. **Dưỡng ẩm da thường xuyên** (dầu dừa, dầu olive, chiết xuất rau má...) Sử dụng sản phẩm hỗ trợ chống rạn da.
3. **Chế độ ăn uống giàu dinh dưỡng.** Uống Vitamin A,C,E giúp tăng cường sức khỏe làn da. Kẽm và Omega -3 có lợi cho việc tái tạo da.
4. **Tập thể dục nhẹ nhàng** giúp cải thiện lưu thông máu, tăng cường độ đàn hồi của da và kiểm soát cân nặng
5. **Massage** vùng da dễ bị rạn.
6. **Tránh tắm nước nóng quá** vì có thể làm khô và giảm đàn hồi của da

### Thời điểm quan trọng

Bắt đầu chăm sóc da khi biết mình mang thai. Việc phòng ngừa từ sớm sẽ giúp giảm đáng kể nguy cơ bị rạn da.

Lưu ý quan trọng: Rạn da có thể bị ảnh hưởng bởi yếu tố di truyền vì vậy dù bạn đã áp dụng các biện pháp phòng ngừa nhưng đôi khi vẫn không thể tránh hoàn toàn. Hãy giữ tinh thần thoải mái vì rạn da không ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn hay em bé. Sau khi sinh, bạn có thể áp dụng các biện pháp chăm sóc da để làm mờ vết rạn

Phòng ngừa rạn da là một quá trình cần kiên nhẫn và sự chăm sóc đều đặn. Với sự quan tâm đúng mức, bạn không chỉ bảo vệ làn da mà còn tận hưởng một thai kỳ khỏe mạnh.

## CHUYÊN ĐỀ: PHÒNG NGỪA RẠN DA TRONG THAI KỲ



**Tài liệu tham khảo:**

<https://tudu.com.vn/vn/y-hoc-thuong-thuc/suc-khoe-thai-ky/>

**Phòng KHTH**