

لوازم آرایشی که در دوران بارداری هرگز نباید استفاده کرد

31 مرداد 1401

برخی از زنان باردار به دلیل تغییرات هورمونی و پوستی تمایل بیشتری به استفاده از محصولات زیبایی و آرایشی پیدا می کنند اما در این دوره، حرف و حدیث های فراوانی درباره استفاده از لوازم آرایشی وجود دارد. برخی خطرات استفاده از لوازم آرایشی را افسانه و دروغ می دانند و برخی دیگر در خصوص استفاده از لوازم آرایشی به [زنان باردار](#) هشدار جدی می دهند اما از نظر علمی کدام باور درست است؟ زنان باردار به چه صورتی می توانند از لوازم آرایشی استفاده کنند؟ محققان توصیه می کنند محصولات مراقبت شخصی و لوازم آرایشی در دوران بارداری باید با دقت انتخاب و استفاده شوند چراکه مواد شیمیایی موجود در این محصولات می توانند از طریق جذب از پوست (مانند کرم ها و لوسیون ها)، دهان (مانند رژ لب) و استنشاق (مانند عطرها) وارد بدن انسان شوند.

سازمان غذا و دارو (FDA) توصیه می کند که قبل از خرید لوازم آرایشی بررسی کنید که آن ها به درستی برچسب خورده باشند و دستورالعمل استفاده داشته باشند. همچنین اطمینان حاصل کنید که محصولات دارای مواد سمی نیستند زیرا قرار گرفتن در معرض موادی مانند پارابن ها، سدیم لوریل سولفات، فتالات ها و غیره می تواند باعث بثورات پوستی و حتی سرطان پوست شود. چنین ترکیبات شیمیایی سمی که اغلب در کرم های پوست، رژ لب و لاک ناخن وجود دارند، برای مادران باردار بسیار خطرناک هستند.

در دوران بارداری با احتیاط آرایش کنید

به گزارش سازمان غذا و دارو (FDA) □ مواد شیمیایی سمی می توانند تأثیر قابل توجهی در دوران بارداری یا بر سلامت باروری داشته باشند. مادران باردار باید قبل از خرید هرگونه لوازم آرایشی به دنبال عباراتی مانند «بدون BPA» □ «بدون عطر»، «بدون DEA» □ «بدون پارابن» و «بدون فتالات» باشند، به سراغ لوازم آرایشی ارگانیک فاقد گلوتن بروند و اگر در مورد مواد شیمیایی موجود در محصولات مطمئن نیستند، باید کمی تحقیق کرده و برای عوارض جانبی با پزشک متخصص خود مشورت کنند.



استفاده از کدام مواد آرایشی در دوران بارداری مضر است؟

1. رژ لب

رژلب یکی از محصولات آرایشی پرطرفدار در بین خانم‌ها است اما وارد شدن رژلب داخل دهان و خوردن آن، می‌تواند برای کودک مضر باشد لذا زنان باردار باید از رژلب‌های حاوی مواد سمی مانند سرب، رتینیل پالمیتات، توکوفریل استات و غیره اجتناب کنند زیرا می‌تواند خطرات بالقوه‌ای برای آن‌ها ایجاد کنند. رنگ‌دانه‌ها نیز به همان اندازه مضر هستند.

خانم‌های باردار به جای رژلب‌های شیمیایی می‌توانند رژلب‌های ارگانیک ساخته‌شده از مواد طبیعی مانند موم زنبورعسل، روغن کنجد، روغن بادام، روغن جوجوبا، روغن گل رز، روغن آرگان، عسل، کره کاکائو و حتی کره شفاف را امتحان کنند. این رژلب‌ها ماندگاری طولانی دارد و هیچ تهدیدی برای سلامت جنین ایجاد نمی‌کند.

2. کرم صورت

ابتلا به آکنه در دوران بارداری بسیاری رایج است اما در انتخاب کرم‌های پوست در این دوران باید دقت شود. بنزوئیل پراکسید، اسید سالیسیلیک و رتینوئیدها موادی هستند که می‌توانند منجر به نقص مادرزادی شوند و بر رشد جنین تأثیر بگذارند لذا برای استفاده از کرم صورت باید به دنبال عباراتی مانند «هیپوآلرژنیک»، «بدون عطر»، «ارگانیک» و غیره باشید تا مطمئن شوید که هیچ ماده مصنوعی یا مواد شیمیایی در آن استفاده نشده است.

3- لاک ناخن

لاک‌های ناخن ترکیبی به نام تولوئن دارند که اگر توسط خانم‌های باردار استنشاق شود، ممکن است

باعث نقص رشد جنین شود. این ترکیبات شیمیایی همچنین باعث تحریک پوست و چشم، حالت تهوع و سرگیجه می‌شود. بسیاری از مواد سمی دیگر در آن وجود دارد که می‌تواند مانع رشد کودک شود؛ بنابراین در [دوران بارداری](#) بهتر است از مصرف لاک ناخن خودداری کنید و اگر مجبور به استفاده از آن برای مناسبتی هستید، حتماً از مارکی استفاده کنید که تولوئن ندارد.

4- رژ گونه و سایه چشم

رژ گونه‌ها و سایه چشم‌ها همچنین حاوی تعداد زیادی ترکیبات شیمیایی همچون پارابن و سولفات سدیم هستند که می‌توانند برای سلامت مادر و جنین مضر باشند لذا برای استفاده از این مواد آرایشی به دنبال یک مارک ارگانیک باکیفیت خوب بروید و از ایمنی آن اطمینان حاصل کنید.

5- کرم پوست

زن باردار به دلیل تغییرات هورمونی ممکن است علائمی همچون ترک پوستی، تیرگی پوست، خط سیاه و رگ‌های واریسی را تجربه کند اما انجمن آکادمی پوست آمریکا (AAD) توصیه می‌کند که برای درمان ترک‌های پوستی از یک متخصص پوست مشورت بگیرید و از هر کرمی استفاده نکنید زیرا برخی کرم‌ها، لوسیون‌ها و ژل‌ها اگرچه ترک‌های پوستی را درمان می‌کنند اما حاوی رتینول هستند که می‌تواند به جنین آسیب برساند.

6- کرم ضد آفتاب شیمیایی

کرم‌های ضد آفتاب ممکن است حاوی مختل‌کننده‌های هورمونی مانند اکسی بنزون یا آووبنزون باشند که می‌توانند در رشد سیستم عصبی کودک اختلال ایجاد کنند؛ بنابراین به جای ضد آفتاب‌های شیمیایی به صورت طبیعی - با استفاده از کلاه یا چتر- از خود در برابر آفتاب محافظت کنید یا از ضد آفتاب‌های غیر شیمیایی استفاده نمایید.

هدی سادات پاک‌نهاد