

# Amatasunaren arrastoak

Larruazaleko orbanak, aknea, zelulitisa eta ildoak dira haurdunaldiak sortzen dituen ondorio ohikoenetakoak

**H**aurdunaldiak seinale edo sintoma asko ekartzen dizkie emakumeei. Begietako distira, zoriona eta sabel handia dira horietako batzuk –agerikoenak, segur aski–, baina ez bakarrik. Emakumeen larruazalari ere eragiten dio haurdunaldiak, garai horretan hainbat aldaketa sortzen baitzaizkie gorputzean, hormonon iraultzak eraginda edo beselako gorabehera metaboliko, baskular edo endokrinoen ondorioz. Ildoak, melasmak edo orbanak, lehortasuna eta barizeak agertzea izaten da ohikoena, eta aknea ere bai zenbaitetan. Ezinezkoa da horiek saihestea, baina etorri bezala joaten dira batzuetan, erditu ostean. Dena den, neurri batzuk hartzea komeni dela nabarmentzen dute espezialistek, aldaketa horiei aurre hartzeko edo, gutxienez, horien eragina murrizteko.

## Haurdunaldia eta ildoak

Hormonak dantzan hasten dira haurdunaldian eta, horretaz gain, emakumeek pisu handia hartzen dute, nahiko bat-batean, gainera; bi aldaketa horiek ezin aproposagoak dira larruazalean ildoak sortzeko. Haurdunaldiko bigarren hiruhilekoan agertu ohi dira, larruazalari nabarmenago tira egiten zaionean, bai sabelaldean eta bai gorputzeko beste atal batzuetan ere (bularrak, aldakak edo izterrak).

Haurdun dauden emakume ugari izaten dituzte ildoak, eta oso zaila gertatzen da horiek desagerraraztea. Beraz, prebentzioa da aurka egiteko modurik onena. Produktu eta osagai ugari daude haurdunaldian ildoak tratatzeko, baina prebentzio-tratamendu seguru eta eraginkorrek ere badira. Hona hemen haurdunaldian aintzat hartzeko zenbait aholku:

↳ Haurdunaldian pisu egokiari eustea komeni da, eta gizenduz gero, poliki-poliki egitea, bat-bateko aldaketarik gabe.



- ↳ Larruazala maiz hidratatu (egunean bitan edo gehiagotan), haurdunaldirako egokia den krema batekin eta masajeak emanez, larruazalak hobeki xurga dezan.
- ↳ Behar adina ur edan, gorputza ongi hidratatuta egon dadin.

## Larruazala pigmentatzea: melasma edo 'haurdunaldiko maskara'

Dermatologiako eta Benereologiako Espainiako Akademiak honelaxe definitzen du melasma terminoa: pikor gisako pigmentazioa edo partxe gisakoa, ezarian-ezarian agertzen dena eta denborarekin desagertzen dena. Oso ohikoa izaten da haurdun dauden emakumeetan (% 50ek edukitzen dituzte), eta, hori dela eta, "haurdunaldiko maskara" ere esaten zaio. Haurdunaldiko bigarren edo hirugarren hilabeteetan eraten dira orbanak, begitarrean, masailetan eta goiko ezpainaren gainean, gehien-gehienean.

Gutxika-gutxika nabarmentzen dira, haurdunaldiak aurrera egin ahala, baina behin erdituta, berez desagertzen dira urtebeteko epean edo. Ez beti, ordea: gerta daiteke kasuen % 30ean orbanak ez desagertzea. Merkatuan badira era horretako orbanak desagerrarazteko kremak (pigmentugabetzekoak), baina, adituen esanetan, ez da komeni haurdunaldian erabiltzea, fetuari kalte egin diezaioketen printzipio aktiboak daukate eta osagaien artean. Honako gomendio hauek ematen dituzte dermatologoek orban horientzat: saihestu eguzkiak zuzenean jotzea larruazalean, babes handiko eguzki-iragazkiak erabili haurdunaldiko lehen egunetik, eta ez erabili xaboi urragarririk eta larruazala narritatzen duen produkturik (*peeling* edo *dermourragarriak*).

## Haurdunaldia eta larruazaleko beste arazo batzuk

**Lehortasuna:** gorputzeko jariakinak galtzearen ondorioz, gerta daiteke haurdunaldian larruazala lehorrago egotea. Larruazala egun osoan hidratatuta edukitzeko, gorputzean eta aurpegian krema hidratatzaileak emateaz gain (haurdunaldian erabiltzeko modukoak, betiere), ur asko edan behar da, eta saihestu egin behar da eguzkitan maiz egotea.

**Aknea:** haurdun geratu aurretik aknea zeukatzen emakumeei arazoa agian larritu egingo zaie haurdunaldian, batez ere lehen hilabeteetan. Espezialistek diote larruazala garbi-garbi eduki behar dela, eta ez direla erabili behar erretinoideak dituzten kremak.

**Zelulitisa:** haurdunaldiak areagotu egin dezake zelulitisa. Horri aurre hartzeko, zangoetako zirkulazioa aktibatuta behar da paseo luzeak eginez, dieta osasungarria egin behar da eta ur asko edan, hidratatuta egoteko.

**Barizeak:** haurdunaldian handitu egiten da odol-bolumena eta -zirkulazioa, eta horren ondorioz, barizeak ager daitezke emakume haurdunen zangoetan. Horiek saihesteko edo horien eragina gutxitzeko, ez da komeni orpo handiko oinetakoak erabiltzea edo luzaroan zutik egotea. Atsedean hartzea komeni izaten da, zangoak aldakak baino gorago jarrita; zangoak ez dira maiz gurutzatu behar, eta dutxa hotzak eman behar zaizkie zangoei.

➔ [www.consumer.es](http://www.consumer.es)



## LARRUAZAL DISTIRATSUKO HAURDUNA, MITOA EDO EGIA?

Haurdun dagoen emakumeak aurpegi distiratsua izan ohi duela esaten da. Batzuetan halaxe da, baina ez beste hainbatetan. Haurdunaldian gertatzen diren aldaketa hormonalek eta odol-zirkulazioa areagotzeak handitu egin dezake larruazalaren distira, eta leunagoa eta hidratatuagoa ere egon daiteke, nahiz eta bestelako eragin batzuk ere –ez hain atseginak– eduki ditzakeen.

Aldaketa horietako batzuk maizago agertzen dira haurdun geratu aurretik ere larruazaleko arazoak zeukatzen emakumeengan. Beste batzuk, berriz, orokorragoak eta saihestezinak dira. Eta haurdunaldian agertzen diren bezala, desagertu egiten dira hura amaitzean.