

Đối với các mẹ sau sinh, mụn nội tiết là nỗi ám ảnh lớn và việc trị mụn nội tiết không hề đơn giản chút nào, để cùng đồng cảm với những nỗi lo ấy thì dưới đây là những **cách trị mụn nội tiết sau sinh** cho những người mẹ cùng tham khảo. Vậy làm cách nào để trị mụn sau sinh hiệu quả, chúng ta cùng tìm hiểu nhé!

Những thông tin về mụn nội tiết sau sinh và cách trị mụn nội tiết sau sinh hiệu quả.

Chắc hẳn người mẹ nào sau sinh nào cũng từng phải đau đầu về vấn đề mụn xuất hiện trên da mặt sau sinh và để tìm ra được **cách trị mụn nội tiết sau sinh** thì cũng là một điều khó kiếm tìm. Nhưng qua những tìm hiểu về thông tin và cách điều trị dưới đây thì bạn sẽ không cần phải lo lắng về những nốt mụn ấy nữa.



Mụn nội tiết tố là mụn trứng cá xuất hiện do sự tăng giảm đột ngột của lượng nội tiết tố estrogen trong cơ thể. Rối loạn nội tiết tố khiến da tiết nhiều dầu và bã nhờn. Lượng dầu và bã nhờn này sẽ gây bít tắc lỗ chân lông, từ đó vi khuẩn gây mụn sẽ bám vào lớp dầu này và sinh sôi trên bề mặt da và sinh ra mụn do nội tiết tố. Đặc biệt, loại mụn này không chỉ dừng lại ở mụn đầu đen, mụn đầu trắng,... mà còn phát triển nặng hơn thành mụn mủ, mụn viêm, sưng đỏ... gây đau nhức, khó chịu.

Mụn do rối loạn nội tiết tố đặc biệt xuất hiện ở phụ nữ khi mang thai và sau khi sinh con. Trên thực tế, mỗi người phụ nữ sẽ chứa 3 loại nội tiết tố. Hai trong số chúng được tiết ra từ buồng trứng: estrogen và progesterone. Loại hormone này sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi và mẹ bầu trong thời kỳ mang thai và cho đến sau khi sinh. Khi nội tiết tố thay đổi, hàng loạt vấn đề khác sẽ thay đổi, điển hình là mụn do nội tiết tố.

Nguyên nhân nổi mụn do nội tiết tố sau khi sinh Thay đổi nội tiết tố trong thời kỳ cho con bú



- Khi mang thai, lượng estrogen tăng đột biến từ 500 đến 1000 lần để phù hợp với sự phát triển của thai nhi nên cũng ảnh hưởng đến mẹ. Bạn có thể cảm nhận rất rõ điều này khi thấy tóc dài hơn, da căng hơn, móng tay chắc khỏe hơn ...
- Tuy nhiên, sau khi sinh con, hormone này giảm xuống. Và thay vào đó, hormone prolactin tăng lên để giúp mẹ tiết sữa cho con bú. Điều này cũng dẫn đến các biểu hiện như rụng tóc nhiều, móng tay dễ gãy, da nổi nhiều mụn, nếp nhăn, lão hóa da sớm.
- Nội tiết tố khi mang thai và sau khi mang thai sẽ khác nhau đối với mẹ. Đặc biệt là thời kỳ đầu sau sinh, nội tiết tố chưa ổn định. Nội tiết tố trong cơ thể vẫn chưa lấy lại được sự cân bằng, nội tiết tố androgen tăng lên khiến tuyến bã nhờn hoạt động mạnh hơn. Điều này khiến các lỗ chân lông bị tắc nghẽn. Từ đó, tạo điều kiện cho mụn phát triển và “nở” rất nhiều trên da mặt của mẹ.

Mất ngủ kéo dài, ăn uống thất thường



- Nguyên nhân khiến da mẹ bị nổi mụn sau khi sinh con là do thiếu ngủ, ăn uống thất thường. Sinh hoạt hàng ngày của mẹ bị đảo lộn khi vừa sinh con xong, phải thức đêm cho con bú, thay tã... Vì vậy, mẹ dễ cảm thấy mệt mỏi, căng thẳng và không thể ngủ ngon giấc.

- Đồng thời, chế độ ăn uống không khoa học như ăn đồ cay, nóng, nhiều dầu mỡ... cũng sẽ khiến da mặt nổi mụn. Theo thống kê, những điều này hầu như các mẹ sau sinh đều mắc phải. Vì vậy, mẹ phải cố gắng cân bằng giấc ngủ và tránh ăn quá nhiều đồ cay, nóng.

Tác động từ môi trường

- Với môi trường sống ngày càng ô nhiễm như hiện nay, khi da mặt tiếp xúc nhiều thì việc nổi mụn là điều không thể tránh khỏi. Khói bụi, ánh nắng tác động vào da rất mạnh.
- Chúng sẽ khiến da bị nhiễm chì, bít tắc lỗ chân lông, nổi mụn và kém mịn màng, sần sùi.

Mụn sau sinh để lại bao lâu thì hết?

- Mụn có thể xuất hiện ở bất kỳ vị trí nào trên cơ thể, nhưng phần lớn mụn sẽ ở mặt, đặc biệt là trán, cằm và má do những vùng này tiết ra nhiều bã nhờn.
- Mụn trứng cá sau sinh chỉ là tạm thời, nhưng có những trường hợp mụn sẽ biến mất trong vài tuần hoặc vài tháng, tùy thuộc vào thời gian để nội tiết tố trở lại bình thường.
- Ngoài ra, hormone gây mụn cũng tăng lên trong thời kỳ cho con bú nên phụ nữ cho con bú sẽ lâu bị mụn hơn.



Mụn sau sinh khiến chị em mất tự tin khi tiếp xúc với người đối diện

Cách trị mụn sau sinh hiệu quả cho mẹ Điều trị mụn nội tiết sau sinh từ bên ngoài

Các mẹ sau sinh thường rất bận rộn nhưng cũng đừng quên làn da của mình nhé. Hãy thực

Hiện các bước sau để làm sạch da cũng như bảo vệ da tốt nhất là cách trị mụn nội tiết hiệu quả.
Làm sạch da



- Sau một ngày dài mệt mỏi, bạn cần rửa mặt thật sạch.
- Buổi tối trước khi đi ngủ, bạn làm sạch da bằng sữa rửa mặt.
- Nên chọn sản phẩm sữa rửa mặt có độ pH từ 5-6 để có hiệu quả làm sạch tốt nhất, không gây hại cho da và trị mụn.

Dưỡng ẩm cho da

- Sau khi làm sạch da, sữa rửa mặt sẽ cuốn trôi hết bụi bẩn và dầu trên da. Điều này sẽ dẫn đến khô da.
- Vì vậy, mẹ cần nhanh chóng cung cấp độ ẩm cho da bằng các loại kem dưỡng ẩm, serum hay toner.
- Đây vừa là bước chăm sóc da quan trọng, vừa hỗ trợ điều trị mụn nội tiết sau sinh rất hiệu quả.

Cần làm kem chống nắng cho da

- Tia UV từ ánh nắng mặt trời không chỉ khiến da đen sạm mà còn khiến da trở nên nhăn nheo, nổi mụn. Để có một làn da khỏe đẹp, kem chống nắng luôn cần thiết mỗi khi ra ngoài.
- Ngay cả trong một ngày nhiều mây, nắng, vẫn có rất nhiều tia cực tím trong môi trường.
- Vì vậy, hãy lựa chọn cho mình một loại kem chống nắng phù hợp để bảo vệ làn da mỗi ngày nhé!

Trị mụn nội tiết sau sinh từ bên trong Ăn uống lành mạnh



- Hạn chế ăn đồ cay, nóng, đường, chất béo, carbohydrate tinh chế và đồ hộp. Vì đây là thủ phạm dẫn đến rối loạn nội tiết tố. Vì vậy, mẹ hãy xây dựng một chế độ ăn uống hợp lý để duy trì sức khỏe sau sinh và cải thiện làn da nhé.
- Những thực phẩm tốt cho da sau sinh bao gồm: trứng, cá béo, rau xanh, thực phẩm có màu vàng đỏ, đậu nành, các loại hạt hoạt ...
Tăng cường luyện tập thể thao
- Vận động cơ thể mỗi ngày sẽ giúp cơ thể dẻo dai, chống lại bệnh tật và tăng sức đề kháng.
- Lựa chọn các bài tập nhẹ nhàng, yoga, thiền và dành 20 phút tập luyện sẽ giúp cơ thể thư thái, săn chắc da và trị mụn do nội tiết tố rất tốt.

Giảm căng thẳng



- Hãy dành nhiều thời gian để nghỉ ngơi, thư giãn để cơ thể phục hồi năng lượng.
- Tránh để cơ thể căng thẳng vì như vậy dễ bị rối loạn nội tiết tố và nổi mụn.

Dùng thuốc trị mụn sau sinh

Các loại thuốc trị mụn an toàn có thể được sử dụng khi cho con bú là:

- Benzoyl peroxide
- Axit salicylic
- Thuốc kháng sinh

Chức năng của các loại thuốc này là kháng khuẩn, chống viêm, tẩy tế bào chết và làm thông thoáng lỗ chân lông.

Các bác sĩ thường khuyên cáo phụ nữ sau sinh chỉ sử dụng thuốc bôi trong thời gian cho con bú, tùy theo mức độ nặng nhẹ mà bác sĩ sẽ chỉ định loại thuốc phù hợp. Tránh để thuốc tiếp xúc với vú mẹ vì sẽ khiến trẻ nuốt phải thuốc khi bú.

Sẽ có thêm nhiều cách trị mụn sau sinh cho phụ nữ đang trong thời kỳ cho con bú, bác sĩ sẽ kê thêm thuốc bôi retinoids hoặc thuốc uống trị mụn ngoài các loại thuốc kể trên.

Các cách tự nhiên để điều trị mụn trứng cá sau sinh Trị mụn sau sinh bằng giấm táo



Công thức

- Giấm táo khô và nước tinh khiết theo tỷ lệ 1: 3 sẽ tạo ra nước hoa hồng giàu enzyme tự nhiên và axit alpha hydroxy.
- Nhúng một miếng bông vào hỗn hợp và đắp lên mặt để hút dầu.
- Nên ngừng sử dụng khi da quá khô và mất nước và tránh dùng giấm chưa pha loãng vì nó có tính axit cao, dễ gây bỏng.

Trị mụn sau sinh bằng trái cây họ cam, quýt

Trong các loại trái cây họ cam quýt như chanh, cam có chứa axit alpha hydroxy có tác dụng trị mụn rất hiệu quả.

- Bạn có thể nhúng một miếng bông vào nước cốt chanh và thoa trực tiếp lên nốt mụn
- Để trong 10 phút rồi rửa sạch với nước.
- Đặc tính làm se và kháng khuẩn của chanh sẽ làm thông thoáng lỗ chân lông và loại bỏ tế bào chết.



Mẹ bỉm có thể sử dụng những nguyên liệu từ tự nhiên để trị mụn Trị mụn sau sinh bằng nghệ Từ lâu, nghệ đã được sử dụng trong việc điều trị mụn và sẹo thâm rất hiệu quả.

- Lấy phần nước cốt nghệ nguyên chất xay nhuyễn nghệ tươi rồi thoa lên mặt.
- Thư giãn trong vòng 15 – 20 phút rồi gội sạch với nước.
- Nếu kiên trì thực hiện theo cách này, bạn sẽ thấy mụn giảm đi rõ rệt và làn da trở nên hồng hào, rạng rỡ.

Trị mụn sau sinh bằng mật ong

- Đặc tính kháng khuẩn và khử trùng của mật ong sẽ giúp làm dịu vùng da bị mụn.
- Bôi trực tiếp mật ong lên nốt mụn và để khoảng 20 – 30 phút rồi rửa sạch.

Trị mụn sau sinh bằng dầu dừa



- Dầu dừa có đặc tính kháng khuẩn và kháng nấm nhưng cũng nhẹ nhàng trên da và dễ dàng hấp thụ.
- Trước khi đi ngủ, thoa dầu dừa nguyên chất thay cho kem dưỡng ẩm của bạn. Trị mụn sau sinh bằng sữa mẹ
- Sữa mẹ có chứa axit lauric, có đặc tính kháng khuẩn và hỗ trợ loại bỏ mụn trứng cá.
- Kiên trì thoa sữa mẹ lên mặt trong một thời gian sẽ thấy da sạch mụn và vết thâm.

Một số lưu ý chăm sóc da bị mụn do nội tiết tố sau sinh

Ngoài việc sử dụng thuốc điều trị, để đạt được hiệu quả tốt nhất cần kết hợp các phương pháp chăm sóc da:

- Rửa mặt đều đặn ngày 2 lần bằng sữa rửa mặt và các sản phẩm chăm sóc da chuyên dụng.
- Khi đi ra ngoài, hãy thoa kem chống nắng. Che đầy kỹ lưỡng. Thoa đều kem chống nắng lên da để bảo vệ da khỏi tác hại của tia UV.
- Hình thành thói quen đi ngủ sớm trước 11h đêm để da có thời gian phục hồi và nghỉ ngơi. Nó cũng làm tăng quá trình tái tạo.
- Uống nhiều nước lọc hoặc trà xanh để giải nhiệt và làm sạch cơ thể thải độc tố. Lựa chọn những thực phẩm giàu chất dinh dưỡng và vitamin tốt cho da.



Thoa kem chống nắng là một trong những giải pháp bảo vệ da rất hiệu quả Tổng kết Trên đây là những *cách trị mụn nội tiết sau sinh* cho các bà mẹ bỉm sữa có thể tham khảo. Hi vọng những người mẹ đã hi sinh bản thân mình cho gia đình sẽ tìm được giải pháp điều trị mụn nội tiết sau sinh hiệu quả nhất cho mình nhé!

Xem thêm các thông tin mới tại: <https://trimunlamdep.com/>

The post [Cách trị mụn nội tiết sau sinh hiệu quả an toàn | Mẹo cho mẹ bỉm](#) appeared first on [Tổng hợp các cách trị mụn hiệu quả, các sản phẩm, kem, serum trị mụn tốt.](#)

Nguồn: Cách trị mụn – Tổng hợp các cách trị mụn hiệu quả, các sản phẩm, kem, serum trị mụn tốt

<https://trimunlamdep.com/cach-tri-mun-noi-tiet-sau-sinh/>

<https://trimunlamdep.com>

Xem thêm tại: <https://drive.google.com/drive/folders/1dpsmV7ef0MwKdKFhuEUxI3J-su-Tajzn>