

**Cách làm trắng da sau sinh** luôn được các mẹ bầu quan tâm, vì khi đang trong giai đoạn mang thai, nhiều mẹ bầu do quá quan tâm đến bé mà quên mất việc chuẩn bị chăm sóc bản thân vào hậu kỳ thai sản. Đặc biệt đối với làn da, sự thay đổi nội tiết khi mang bầu khiến làn da mẹ sau sinh trở nên khô, thâm nám, sạm màu. Bên cạnh đó, việc phải thường xuyên lo lắng và mất ngủ khi chăm lo cho bé sẽ thể hiện rõ trên làn da của mẹ bằng các hiện tượng lão hóa. Hãy cùng nhau tìm hiểu những cách làm đẹp da sau sinh dưới đây để giúp mẹ có được làn da trắng hồng hào, mịn màng không tì vết như thời còn con gái nhé.

Vì sao mẹ bầu quan tâm cách làm trắng da sau sinh?

**Cách làm trắng da sau sinh** được tìm hiểu nhiều vì:

Khoảng 6 tháng đầu sau sinh, tình trạng nội tiết tố mạnh ở phụ nữ vẫn không ngừng cải thiện. Và đây cũng là nguyên nhân chính dẫn đến các vấn đề về da của phụ nữ sau sinh như da xỉn màu, đen sạm, không đều màu, đốm nâu, sạm da....

Vì rối loạn nội tiết tố thường xảy ra khi mẹ mang thai và sinh em bé. Điều này khiến cho hàm lượng estrogen trong cơ thể tăng cao sẽ kích thích sự phát triển của các hắc sắc tố Melanin – nguyên nhân chính khiến mẹ bầu bị sạm đen.



#### **Một số nguyên nhân khác làm tình trạng da các mẹ xấu đi**

- Sinh hoạt ăn ngủ không điều độ, thường xuyên thức khuya chăm con, cho con bú dẫn đến thiếu ngủ.
- Ăn uống thất thường, không cung cấp đủ chất dinh dưỡng cho cơ thể dẫn đến mất cân bằng nội tiết tố
- Không có thời gian chăm sóc da thường xuyên, không chăm sóc da đúng cách
- Không thoa kem chống nắng để bảo vệ da khi đi ra ngoài
- Rối loạn nội tiết tố, tăng sắc tố melanin là một trong những nguyên nhân chính khiến da sau sinh bị sạm đen.
- Rối loạn nội tiết tố, tăng sắc tố melanin là một trong những nguyên nhân chính khiến da sau sinh bị sạm đen.
- Bên cạnh đó còn có những nguyên nhân khác như: sức đề kháng yếu nên dễ bị tác động

bởi các yếu tố bên ngoài, sau sinh bị stress kéo dài,....  
Tại sao nên sử dụng các biện pháp tự nhiên để làm trắng da sau sinh?  
Hiện nay có rất nhiều phương pháp làm trắng da cấp tốc, chỉ với một cú click chuột là bạn có thể tìm thấy hàng trăm loại mỹ phẩm khác nhau. Nhưng làn da sau sinh của phụ nữ rất nhạy cảm do các yếu tố sinh dưỡng, sinh hoạt trong thời kỳ hậu sản cũng như sự thay đổi nội tiết tố.



Có rất nhiều dòng kem dưỡng trắng da từ cao cấp đến kem trộn cũng khiến chị em hoang mang không biết đâu mới là công dụng “thần thánh” cứu làn da của phái đẹp. Để đảm bảo sức khỏe và sự an toàn cho làn da của bạn, các sản phẩm chăm sóc da phải có thành phần tự nhiên để tránh làm mỏng da và tổn thương, để lại hậu quả lâu dài như kích ứng, mẩn đỏ, dễ nổi mụn, sạm da, v.v.

Không chỉ vậy, mỹ phẩm còn có khả năng gây mẫn cảm cho làn da của trẻ nhỏ nên khi sử dụng mẹ phải lựa chọn thật kỹ cách làm trắng da sau sinh nhé!

Các cách làm trắng da sau sinh tại nhà

Bạn không cần phải tìm kiếm, đắn đo khi lựa chọn các sản phẩm làm đẹp da mà những phép màu lành tính đơn giản, dễ kiếm này sẽ giúp bạn cải thiện làn da sau sinh một cách đáng kể

Mặt nạ sữa chua nghệ Chuẩn bị

- 3 thìa cà phê bột nghệ
- 1/2 hộp sữa chua không đường



#### Cách làm

- Cho khoảng 3 thìa cà phê bột nghệ vào cốc.
- Đổ 1/2 hộp sữa chua không đường vào và dùng thìa hoặc mặt nạ trộn đều cho đến khi hỗn hợp đồng nhất và mịn.
- Rửa sạch mặt và dùng cọ thoa đều hỗn hợp lên mặt.
- Thư giãn với mặt nạ trong khoảng 30 phút rồi rửa sạch với nước. Sử dụng 1-2 lần một tuần để thấy hiệu quả rõ rệt.

#### Tắm trắng toàn thân bằng tinh bột nghệ

Một trong những nguyên liệu được lựa chọn nhiều nhất là tinh bột nghệ được chiết xuất từ củ nghệ có tác dụng kháng viêm, đẩy lùi máu xấu, giúp da luôn mịn màng và tràn đầy sức sống. Nghệ còn chứa curcumin – một hoạt chất quan trọng có tác dụng chống oxy hóa, làm mờ vết thâm, trị mụn, trị nám và đặc biệt là giúp da trắng hồng, mịn màng tự nhiên. Đây là một trong những cách làm trắng da sau sinh được ưa chuộng nhất hiện nay. Chuẩn bị

- Tinh bột nghệ
- 1 bịch sữa tươi
- 1 thìa cà phê nước cốt chanh
- Dầu ô liu hoặc dầu dừa

#### Cách làm

- Trộn đều các nguyên liệu trên với một lượng vừa đủ để tạo thành hỗn hợp sánh mịn, thoa

hỗn hợp này lên cơ thể, massage nhẹ nhàng, thư giãn trong vòng 15 – 20 phút rồi tắm lại bằng nước ấm.



- Bột nghệ và nước cốt chanh sẽ giúp loại bỏ hết bụi bẩn và các tác nhân gây bít lỗ chân lông, kháng viêm thâm thấu sâu vào da, kết hợp với sữa rửa mặt nhẹ nhàng lấy đi các lớp da chết, kích thích da. Tế bào da mới phát triển, dưỡng da trắng mịn tự nhiên.
- Thực hiện 2 lần / tuần để có kết quả trắng sáng và mịn màng tức thì.

Làm trắng da sau sinh bằng rượu gừng nghệ

Dùng rượu gừng nghệ làm trắng da sau sinh là một trong những phương pháp dân gian được nhiều chị em áp dụng hiệu quả.



Chuẩn bị

- Rượu gừng nghệ được ủ ở đó đúng 100 ngày dùng để đắp mặt nạ trị vết thâm trên mặt và toàn thân.

Cách làm

- Thực hiện hàng ngày trước khi tắm để mang lại hiệu quả như mong muốn.

**Lưu ý:** tránh tiếp xúc với mắt.

Làm trắng da sau sinh bằng bột đậu đỏ

Thành phần bột đậu đỏ chứa hàm lượng cao protein, kali, chất chống oxy hóa, sắt, chất xơ, vitamin có khả năng chống lão hóa theo thời gian, se khít lỗ chân lông, dưỡng da mịn màng và trắng sáng da. Ngoài ra, đậu đỏ còn giúp da giải phóng ánh nắng mặt trời nhanh chóng giúp phục hồi làn da của bạn.

Bột đậu đỏ được biết đến và áp dụng khá phổ biến vì công dụng dưỡng da mặt hiệu quả.

Không những vậy, bạn có thể dùng bột đậu đỏ để làm trắng da toàn thân. Các dưỡng chất: protein, kali, sắt, vitamin A, B, E,... thẩm thấu vào da kích thích sản sinh collagen giúp da hồng hào, mờ các vùng da nâu. Tắm trắng bằng bột đậu đỏ là cách làm trắng da sau sinh phù hợp với mọi phụ nữ ở tháng thứ 3, an toàn cho sức khỏe hơn các sản phẩm kem tắm trắng.



#### Chuẩn bị

- 2 thìa cà phê bã cà phê hoặc 2 thìa cà phê tinh bột cám gạo
- 1 chén bột đậu đỏ (khoảng 50g sống hoặc chín)
- 2 thìa dầu ô liu hoặc bạn có thể dùng dầu dừa

#### Cách làm

- Trộn đều các nguyên liệu trên với một lượng vừa đủ để tạo thành hỗn hợp sánh mịn
- Thoa hỗn hợp này lên cơ thể, massage nhẹ nhàng, thư giãn trong vòng 15 – 20 phút rồi tắm lại bằng nước ấm.
- Thực hiện 2 lần / tuần để có kết quả trắng sáng tức thì

#### Sử dụng sữa mẹ để làm trắng da tự nhiên

Sữa mẹ là nguồn “thức ăn” chính để nuôi dưỡng bé từ lúc mới sinh cho đến khi ăn dặm, bởi không một sản phẩm sữa nào có thể sánh được về hàm lượng dinh dưỡng của sữa mẹ. Ngoài việc tốt cho sức khỏe của bé, từ xa xưa ông bà ta đã biết dùng cây vú sữa để chữa các bệnh ngoài da như hăm tã, mụn trứng cá, ...



Bên cạnh đó, sữa mẹ còn có công dụng làm trắng da cho mẹ sau sinh mà ít người biết đến và sử dụng. Tác dụng làm trắng da của nó đã được khoa học chứng minh: trong sữa mẹ có chứa lượng Vitamin A dồi dào, cùng với lượng khoáng chất gấp nhiều lần so với sữa tươi tiệt trùng. Vì vậy, khi sử dụng sữa mẹ để tắm trắng, da sẽ trắng lên từ 2-3 tone, da căng bóng, mịn màng.

Chuẩn bị

- Sữa mẹ

Cách làm

- Rửa mặt thật sạch và thoa đều sữa mẹ lên khắp mặt.
- Massage nhẹ nhàng khoảng 2 phút rồi nằm thư giãn 20 phút rồi tắm lại bằng nước sạch.
- Nên áp dụng cách làm trắng da sau sinh 3 lần / tuần để tăng hiệu quả dưỡng trắng nhanh hơn.

Ngoài cách làm trắng da mặt, mẹ cũng có thể áp dụng công thức này, cho tất cả các vùng da khác, khi cảm thấy lượng sữa mẹ vừa đủ để mẹ và bé sử dụng.

#### **Làm trắng da body sau sinh với tinh chất dầu dừa**

Dầu dừa có lẽ là một nguyên liệu rất quen thuộc với các mẹ, vì nó thường được các chị em cả trước và sau khi sinh sử dụng với mục đích chống rạn da, dưỡng mi, dưỡng tóc, chống vàng tóc cho trẻ sơ sinh, v.v.



Bên cạnh đó, dầu dừa còn có tác dụng làm trắng da cực tốt, vừa an toàn lại lành tính cho làn da của mẹ. Vì trong dầu dừa có chứa hàm lượng cao Vitamin E, phenol, khoáng chất, và một số chất chống oxy hóa. Các thành phần này có tác dụng ức chế sự hình thành sắc tố melanin, tăng sức đề kháng bảo vệ da khỏi tác động của ánh nắng mặt trời.

Từ đó, làn da ngăm đen của mẹ bỉm sữa sẽ trắng sáng trông thấy. Đây là nguồn nguyên liệu làm đẹp vô cùng thân thiện với làn da mỏng manh và dễ tổn thương của các mẹ. Cùng xem cách làm nhé!

Chuẩn bị

- 4 muỗng canh dầu dừa
- 8 thìa sữa chua

Cách làm

- Trộn đều cho đến khi hỗn hợp kết hợp thành một
- Nhẹ nhàng xoa bóp và để yên trong 30 phút
- Rửa sạch da bằng nước mát.

Làm trắng da bụng, nách, vùng kín sau sinh bằng mật ong

Mật ong có tác dụng 2 trong 1 vừa kháng khuẩn, tiêu viêm, trị mụn, vừa làm mờ các vết thâm trên da nên có thể dùng để làm trắng da sau sinh.



Chuẩn bị

- 15ml mật ong

Cách làm

- Ở khu vực bạn muốn điều trị vết thâm, hãy thoa trực tiếp mật ong lên.
- Dùng các đầu ngón tay massage để dưỡng chất thẩm thấu nhanh, rửa sạch sau 15 phút.

Ngoài ra, kết hợp chế độ ăn uống nhiều vitamin từ rau xanh, trái cây để da dễ hồng hào, mịn màng hơn.

Làm trắng da sau sinh bằng dầu oliu

Nhờ thành phần dầu oliu có chứa nhiều Vitamin E, A, và một số khoáng chất,... có tác dụng phục hồi làn da bị tổn thương do tác động bên ngoài, tái tạo da, đẩy lùi sắc tố melanin. Nhờ đó, khi sử dụng dầu oliu, làn da được nuôi dưỡng và sáng dần lên sau một thời gian sử dụng.



Chuẩn bị

- 2 thìa dầu oliu
  - 1 hộp sữa chua không đường
- Cách làm
- Trộn hai thành phần với nhau cho đến khi chúng mịn
  - Vệ sinh da thật sạch rồi thoa toàn bộ hỗn hợp lên da
  - Massage trong vòng 2 phút, sau đó nằm thư giãn khoảng 15 phút rồi tắm lại bằng nước sạch
  - Với công thức tắm trắng da tại nhà này, bạn có thể thoa lên mặt, và toàn thân. Áp dụng 2-3 lần / tuần để nhận thấy sự cải thiện của làn da trắng sáng, tươi trẻ hơn.

Tắm trắng sau sinh tại nhà bằng lá tía tô

Lá tía tô được biết đến là một loại cây thảo dược không chỉ được dùng trong các món ăn truyền thống của người Việt mà nó còn được dùng để chữa nhiều bệnh như cảm, sốt, trị mụn, tàn nhang,... Ít ai biết rằng lá tía tô còn có tác dụng làm trắng da cực tốt. .

Bởi trong lá tía tô có chứa một lượng lớn tinh dầu như limonene, dihydrocumin, a-pinene, perilladehyd, Vitamin A, C... có tác dụng phá vỡ cấu trúc liên kết của sắc tố melanin, kích thích tái tạo collagen. Da mới hơn, sáng hơn, mịn hơn. Và đặc điểm quan trọng là dùng được cho cả mẹ bầu và cho con bú vì tính an toàn và thân thiện với làn da.



Chuẩn bị

- 1 nắm lá tía tô đã rửa sạch
- 2 thìa muối biển trắng.

Cách làm

- Đun sôi 1 lít nước sạch, sau đó cho lá tía tô và muối vào.
- Dùng đũa khuấy đều lá tía tô với nước, đun sôi khoảng 5 phút thì tắt bếp, để nguội.
- Lọc lấy nước lá tía tô để tắm, phần lá dùng để tẩy tế bào chết cho da. Sau khi tắm bằng lá tía tô, bạn rửa lại bằng nước sạch
- Công thức tắm trắng da sau sinh tại nhà bằng lá tía tô này, các mẹ có thể áp dụng 2 lần/ tuần để nhận thấy sự thay đổi trắng sáng của làn da, sau một thời gian sử dụng. Ngoài kết hợp với muối, mẹ bìm sữa cũng có thể kết hợp với chanh để vừa làm trắng da, vừa giảm mụn và thâm đáng kể.

Làm trắng da sau sinh bằng trà xanh

Theo nghiên cứu của các chuyên gia dinh dưỡng, trong trà xanh có chứa hai thành phần cực kỳ tốt cho da là phenolic và catechin. Đây là 2 chất có tác dụng chống oxy hóa, hấp thụ Tannin, kháng khuẩn, loại bỏ các hắc sắc tố trên da giúp da trắng sáng, đều màu và tươi trẻ hơn.



Ngoài ra, trà xanh còn bổ sung vitamin C, A, E giúp tăng sức đề kháng cho da bảo vệ da khỏi các tác nhân khiến da sạm đen. Trà xanh cũng là nguyên liệu tốt cho làn da của mẹ sau sinh, vì vậy hãy áp dụng cách làm trắng da sau sinh dưới đây để thay một màu mới cho làn da của mình nhé.

Chuẩn bị

- 1/2 thìa bột trà xanh
- 2 thìa bột đậu đỏ
- 50ml nước ấm.

Cách làm

- Cho cả ba nguyên liệu vào bát và khuấy đều cho đến khi mịn
- Vệ sinh da thật sạch sau đó thoa đều hỗn hợp lên da

Massage khoảng 2 phút theo chuyển động tròn rồi nằm thư giãn khoảng 20 phút rồi tắm lại bằng nước sạch

Công thức tắm trắng da tại nhà này có thể áp dụng cho cả mặt và toàn thân. Áp dụng 2-3 lần/tuần bạn sẽ thấy da lên tông rõ rệt.

Làm trắng da sau sinh bằng nước vo gạo

Nước vo gạo chứa nhiều dưỡng chất tốt cho da như Vitamin C, B5, và một số khoáng chất như sắt, kẽm, magie,... Các thành phần này có tác dụng tăng sức đề kháng bảo vệ da, tái cấu trúc tế bào, tế bào da, tăng sinh collagen, giảm thâm nám bên trong da, và nhiều tác dụng khác.

Nhờ những công dụng này mà khi sử dụng nước vo gạo, làn da sẽ vừa được nuôi dưỡng, vừa có được làn da trắng mịn, tươi tắn. Nhiều công dụng là vậy nhưng chúng ta vẫn thường bỏ đi nước vo gạo thì ngay bây giờ hãy tận dụng và sử dụng nó để thay đổi làn da của mình nhé.



#### Chuẩn bị

- Khi vo gạo để nấu cơm, bạn hãy đổ bỏ nước vo gạo đầu tiên, vo gạo ở nước thứ 2 và thứ 3, sau đó giữ lại nước vo gạo trong một chiếc bát nhỏ.
- Chờ cho nước vo gạo lắng xuống, tách lấy phần nước trong và phần lõi, sau đó gạn lấy phần nước trong.

#### Cách làm

- Dùng mặt nạ giấy cho vào bát để thấm hết nước vo gạo.
- Rửa mặt thật sạch rồi đắp mặt nạ nước vo gạo lên mặt
- Nằm thư giãn khoảng 20 phút thì gỡ mặt nạ ra và rửa lại bằng nước sạch.
- Thoa toner để cân bằng độ pH và độ ẩm cho da
- Nên áp dụng cách làm trắng da sau sinh này 2-3 lần / tuần để tăng hiệu quả dưỡng trắng da sau sinh an toàn và hiệu quả.

#### Làm trắng da sau sinh bằng bột yến mạch

Bột yến mạch cũng không thua kém các nguyên liệu làm trắng da khác, bởi nó sở hữu các thành phần Carbohydrate, Protein, chất béo và một số khoáng chất như Sắt, Canxi, Natri, Canxi, Magie, Kẽm, v.v.

Nhờ hàm lượng dinh dưỡng cao như vậy nên bột yến mạch thường được dùng để làm trắng da, tẩy tế bào chết, dưỡng da, mờ vết nám, kiểm soát dầu,... Bột yến mạch cũng rất lành tính và an toàn cho da nên bạn có thể áp dụng để cải thiện làn da của mình trong những cách sau:



Chuẩn bị

- Một cốc yến mạch
- 5 thìa sữa mẹ

Cách làm

- Ngâm yến mạch trong nước ấm, sau khi yến mạch nở mềm thì trộn với sữa mẹ, cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn.
- Vệ sinh da thật sạch sau đó thoa đều hỗn hợp lên da, để khoảng 20 phút rồi tắm lại bằng nước sạch.

Công thức làm trắng da sau sinh này có thể áp dụng cho mặt và toàn thân. Các mẹ bím sữa nên đắp 2-3 lần / tuần để nhanh chóng nâng cao hiệu quả làm trắng da.

Xông hơi bằng thảo dược giúp làm sạch, mịn da

Xông hơi bằng thuốc bắc sau sinh giúp cơ thể nhanh chóng phục hồi và là giải pháp hữu hiệu trong việc làm đẹp da cho mẹ sau sinh.

Chuẩn bị

- Các loại lá như tía tô, kinh giới, sả, hoa ngũ sắc... đem phơi hoặc sấy khô.



#### Cách làm

- Khi sử dụng chỉ cần cho nước vào đun sôi.

Đây là một trong những phương pháp dân gian được mọi người chia sẻ và áp dụng cho hiệu quả tốt. Các loại thảo dược chứa nhiều tinh dầu, không chỉ có tác dụng sát khuẩn loại bỏ lớp da chết mà liệu pháp xông hơi bằng thảo dược còn mang lại cảm giác dễ chịu cho làn da của bạn. Không chỉ là cảm giác da mịn màng. Da sạch mịn sau khi xông hơi mà cơ thể cũng khỏe mạnh, có sức sống hơn.

#### Lưu ý

Trong quá trình làm trắng da, để đảm bảo hiệu quả, an toàn và tránh những rủi ro không đáng có, các mẹ cần lưu ý một số điều dưới đây trong quá trình áp dụng các cách làm trắng da sau sinh:

- Nên mua nguyên liệu làm trắng da ở những nơi cung cấp thực phẩm sạch, không thuốc trừ sâu, đảm bảo nguồn gốc, xuất xứ để đảm bảo an toàn khi sử dụng cho da.
- Nên tẩy tế bào chết cho da 2 lần / tuần để tăng hiệu quả dưỡng trắng hơn.
- Trước khi thoa hỗn hợp làm trắng da, bạn nên thử lên một vùng da nhỏ trên mu bàn tay khoảng 20 phút trước khi thoa lên toàn mặt và toàn thân, để xem phản ứng của da.



- Hãy dành thời gian để nâng niu làn da của bạn mỗi ngày, tuân thủ đầy đủ các bước chăm sóc da, đừng bỏ sót một ngày nào để duy trì làn da khỏe mạnh, ẩm mượt và được nuôi dưỡng đầy đủ. Điều này hỗ trợ quá trình làm trắng da sau sinh hiệu quả hơn.
- Chăm sóc da mỗi ngày sẽ giúp quá trình làm trắng da của mẹ hiệu quả hơn
- Trước khi ra ngoài phải bảo vệ da bằng kem chống nắng trước khi ra ngoài 30 phút, đồng thời nên che chắn, mặc quần áo kín đáo để da không tiếp xúc với các tác nhân bên ngoài.
- Không nên thức khuya, ngủ đủ giấc để các tế bào da thực hiện đúng chức năng của chúng. Điều này sẽ làm cân bằng nội tiết tố trong cơ thể.



- Nên sống lành mạnh, ăn uống khoa học sau khi sinh, hạn chế ăn những thực phẩm làm tăng sắc tố melanin làm đen da như rau muống, tương, thịt bò,... Bổ sung nhiều rau, củ, quả, chất đạm, giàu vitamin C, E, A, khoáng chất,... để thúc đẩy quá trình làm trắng da từ bên trong.

#### Tổng kết

Ngoài những *cách làm trắng da sau sinh* trên đây, bạn cũng cần uống đủ nước mỗi ngày, kết hợp với chế độ ăn uống đầy đủ dinh dưỡng, tăng cường vitamin A, C, E để tăng cường collagen trong da giúp da ngày càng đẹp hơn và mượt mà hơn.

Xem thêm các thông tin mới tại: <https://trangda.vip/>

Bài viết [13 cách làm trắng da sau sinh tại nhà cho mẹ bầu | Hướng dẫn, Lưu ý](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [TRANGDA.VIP](#).

Nguồn: Cách làm trắng da – TRANGDA.VIP

<https://trangda.vip/cach-lam-trang-da-sau-sinh/>

<https://trangda.vip>

Xem thêm tại: <https://drive.google.com/drive/folders/1Z8Bo0COi5-3No-1gDNAZLZYy0IH0rS5p>