

孕婦可以染頭髮嗎？

孕婦可以染髮嗎？這是大家在染髮風尚潮流中所關切的，愛美是人的天性，懷孕中的準媽媽們並不願在漫長的孕期中，成為別人眼中邋邋的大肚婆，同樣希望能當個美美的「孕媽媽」。不過在染髮前，最好先了解懷孕時髮質的變化，藥劑對皮膚可能產生的影響，以及使用後對母體、胎兒可能產生的問題，才不會既花錢又傷身，甚至還要擔心腹中的寶寶受到連累。

那染髮劑對於胎兒到底有沒有影響呢？普遍來說，染髮劑有不少種類，一般的暫時性染劑是沒有什麼關係，比較有疑慮的是效力較持久的染劑，因為它的成分主要是 p-phenylenediamine (PPDA)、tertiary-butylhydroquinone 等。文獻上對於染髮劑的研究，主要是針對它們對於皮膚的影響，以及造成癌症的可能性，而持久性染髮劑就是具有相當毒性的物質。在 1981 年，Marks 學者就曾對老鼠進行皮下注射染髮劑成分的實驗，發現要 32 mg / kg / day 以上高劑量的染劑才可能造成胎兒成長遲緩，若要造成畸型或是發育問題則要更高的劑量。次年，Brusick 學者則是用皮膚塗抹的方式來對老鼠做研究，也就是比較接近正常染髮的情況，結果發現劑量從 15~1500 mg / kg，都沒有產生任何影響，因此從這項研究看起來，似乎如果正常使用染髮劑是不會有問題發生

陳秀珍

護理師





的。

而染髮的處理步驟是另外一個有關染髮對孕婦的可能影響，一般如果是染成較深的顏色，多半可以不用脫色劑，但如果是想染成淺色，可能還是會用到脫色劑，而雙氧水便是常使用到的脫色劑。1990年，日本學者 Watanabe 曾經在細胞實驗中，測試染髮劑在使用雙氧水後引起細胞變異的可能性，結果發現有加上雙氧水處理的染髮劑比較有致畸胎的可能性，只是這些研究還是比較理論性的，未來仍然需要更深入的探討。

從上面提及的研究看來，懷孕時期染髮雖然不是百分之百的安全，但目前倒也沒有發現明確造成胎兒畸型或是影響的證據。只是，這些藥劑畢竟還是有毒性的，不少的動物實驗顯示，在藥量增加的狀況下仍然造成了胎兒的問題，所以懷孕期間如果要染髮，應該把握下面的一些原則：

1. 最好等到懷孕三個月以後再染髮，因為懷孕前三個月正值胎兒器官發育期，最容易造成畸型。
2. 盡量減少染髮的次數，以免累積的藥物真的造成影響。
3. 染髮時最好可以只處理頭髮中、尾段的部分，以減少頭皮對藥物的吸收或是過敏。
4. 如果以前沒有染過髮的人，最好不要在懷孕中嘗試，以免膚質不合適造成過敏，在治療時徒增困擾。
5. 髮質不好的人最好不要染髮。

6. 適當地使用護髮劑，對於頭髮的修補以及保持是有幫助的。

有人說愛美是女人的天性，而欣賞美女則是男人的天性，不管您是為悅己者容，還是自己高興，偶爾漂亮一下也是不錯的。不過如果懷孕了，就不只是自己一個人的事情了，在染髮前先做好功課，才不致提心吊膽影響到懷孕的心情。其實，頭髮也不一定要染，一頭烏黑亮麗、屬於東方美的秀髮也是不錯的啊！

