

# WELEDA

## Peau et grossesse : comprendre les changements pour mieux en prendre soin

Mémo pratique  
pour les patientes

### Ce qui change pendant la grossesse

- La peau devient plus sensible
- Elle peut être plus sèche
- Des taches pigmentaires peuvent apparaître
- Des vergetures peuvent se former

Ces changements sont fréquents et normaux.



### Les bons gestes au quotidien

- Hydrater sa peau matin et soir
- Masser doucement les zones sollicitées (ventre, seins, hanches)
- Utiliser des soins doux et adaptés à la grossesse
- Boire régulièrement et manger équilibré
- Se protéger du soleil

### Focus vergetures

- Elles ne sont pas liées à un manque de soin
- L'hydratation et le massage peuvent aider à améliorer le confort de la peau
- Chaque peau réagit différemment

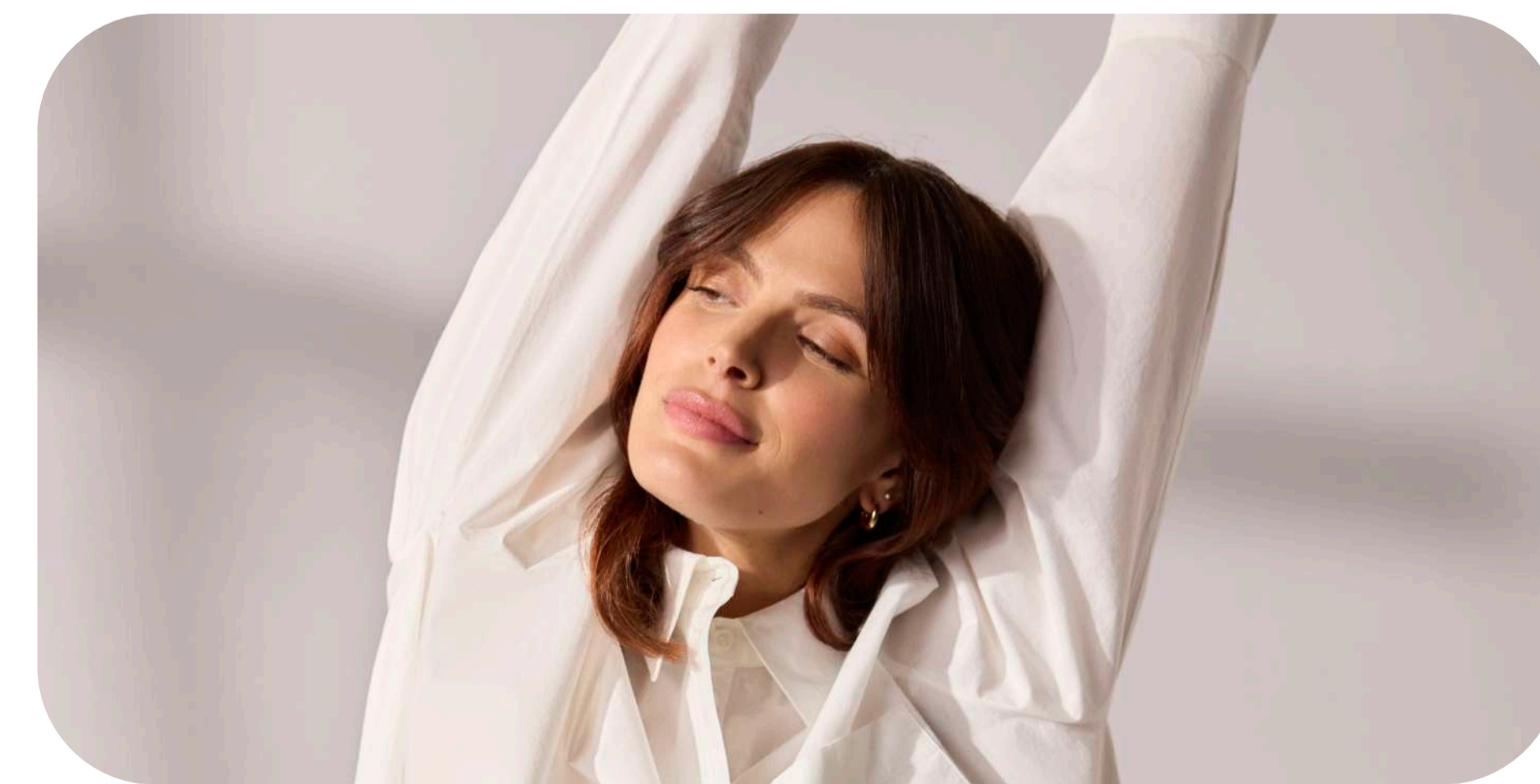


### Focus masque de grossesse

- Éviter l'exposition solaire directe
- Utiliser une protection solaire adaptée
- Les taches s'estompent le plus souvent après l'accouchement

### À éviter

- Les produits irritants ou trop décapants
- Les soins non adaptés à la grossesse
- La comparaison avec d'autres femmes



### Quand demander conseil ?

- Démangeaisons importantes
- Inconfort cutané persistant
- Questions ou inquiétudes sur l'évolution de la peau

Parlez-en à votre sage-femme ou à un professionnel de santé.



### Avec la contribution de Ketsia Vigne

Sage-femme en maternité (salle de naissance et suites de couches) depuis 10 ans.

# WELEDA