

اتبعي هذه الخطوات للقضاء على تشدق الجلد خلال الحمل

تبدأ علامات التمدد في الظهور في أماكن من الجسم بعد أشهر الحمل الأولى وخصوصاً في منطقة الأرداف والبطن والذراعين، التي تعد أكثر عرضة لعلامات التمدد.

يجب البدء بحماية البشرة من علامات التشدق والإعتناء جيداً بها منذ بداية الحمل وعدم الإنتظار لبدء أثارها بالظهور. اليك أهم الطرق للتخفيف من علامات التمدد:

الترطيب المستمر: اعملي على الحرص على ترطيب البشرة باستمرار وتحديداً عند منطقة البطن والأرداف منذ أيام الحمل الأولى. رطبي بشرتك من خلال تطبيق زيت الزيتون أو زيت جوز الهند مع التدليك بحركات دائرية قبل الخلود إلى النوم.

المحافظة على الوزن: تجذّب زيادة الوزن خلال الحمل بطريقة مبالغ فيها فالزيادة الطبيعية تتراوح بين 9 و11 كيلو فقط. استهلكي الأطعمة المغذية وقليلة الدهون والزيوت والسرعات الحرارية وابتعدى عن الحلويات والمكالي والأطعمة الدهنية.

ممارسة الرياضة: يجب المواظبة على ممارسة الرياضة طوال فترة الحمل مع الحرص على ممارسة التمارين المناسبة للحامل والتي لا تعرشك أو الجنين لأي خطر. تساعد الرياضة على تحسين البشرة والمحافظة على نضارتها وليونتها بتنشيط الدورة الدموية. يمكنك ممارسة اليوغا والمشي والتمارين الخفيفة والبساطة والسباحة.

الإكثار من شرب الماء والسوائل: يساعد شرب الماء بكمية جيدة على إزالة السموم من الجسم ويحافظ على ترطيب الجسم ويبقيه من بالتالي يخفف من علامات التمدد. احرصي على شرب 8 إلى 10 كوب من الماء يومياً وشرب العصائر الطبيعية دون إضافة السكر والإكثار من تناول الخضار والفاكهة الغنية بالماء.

تقشير الجسم: يحسن التقشير نوعية البشرة ويقلل من ظهور علامات التمدد. لتقشير بشرة جسمك قومي بتدليكيها بخلط من العسل مع زيت الزيتون والسكر بواسطة منشفة خشنة، تعمل هذه الطريقة على تنشيط الدورة الدموية وتحافظ على نضارة وصحّة البشرة.