

زيوت طبيعية لعلاج علامات التمدد بعد الولادة

تعتبر مشكلة علامات التمدد أو التشققات الجلدية أثناء الحمل من أكثر المشاكل الشائعة التي تعاني منها أكثر من 75% من الحوامل. وتظهر علامات التمدد على شكل خطوط بيضاء تظهر تحت الجلد، خاصة في منطقة البطن والأرداف والصدر بسبب تمدد الجلد في هذه الأجزاء خلال فترة الحمل، خاصة في الأشهر الثلاثة الأخيرة نتيجة زيادة الوزن بشكل كبير.

ولقد أثبتت الدراسات الطبية أنه لا يمكن علاج علامات التمدد تماماً، بل يمكن تقليل ظهورها بنسبة كبيرة. وهناك زيوت طبيعية تعتبر من أفضل ما يستخدم في تقليل ظهور علامات التمدد بنسبة كبيرة للغاية، وهذه الزيوت هي:

1- زيت الزيتون: يعتبر زيت الزيتون من أفضل الزيوت الطبيعية المستخدمة في علاج علامات التمدد، فهو غني بفيتامينات (أ)، و(د)، و(هـ) بالإضافة إلى غيرها من العناصر الغذائية الضرورية ومضادات الأكسدة. كما أن زيت الزيتون مصدر آمن للأحماض الدهنية (أوميغا 3، وأوميغا 6).

ومن أفضل الوصفات الطبيعية لعلاج هذه العلامات باستخدام زيت الزيتون، هي مزج كوب ونصف من زيت الزيتون مع ربع كوب من خلاصة نبات الصبار، و6 كبسولات فيتامين (هـ) و4 كبسولات فيتامين (أ) – متوافرة في الصيدليات، يتم خلط هذه المكونات في إناء نظيف، ويغطى ويحفظ في الثلاجة، وتستخدم هذه الوصفة يومياً في تدليك المنطقة المصابة.

2- زيت جنين القمح: زيت جنين القمح هو أغنى الزيوت الطبيعية بفيتامين (هـ)، كما أنه يحتوي على نسبة عالية من فيتامين (أ)، وفيتامين (د)، بالإضافة إلى أنه يعتبر من المصادر الغنية بالبروتين والليسيثين (lecithin). ويعمل زيت جنين القمح على تجديد خلايا البشرة في المنطقة المصابة بعلامات التمدد.

وزيت جنين القمح من الزيوت القوية، لذا لا يستخدم بمفرده في تدليك المناطق التي تظهر فيها الخطوط البيضاء، بل يجب مزجه وتخفيفه بزيت الزيتون أو زيت اللوز الحلو.