كيف يؤثر الحمل على بشرتك؟

خلال فترة الحمل تعاني الكثير من السيدات من مشاكل في البشرة، بما فيها الطفح الجلدي، الاحمرار، حب الشباب، وتغيير اللون، وغيرها من العوارض. اذ تعمل هرموناتك عند الحمل بشكل مضاعف، ما يتسبب بإفراز بشرتك للزيوت الزائدة في مسامتك، ويجعلك عرضة للطفح الحراري وتغيير الألوان على وجهك وساقيك، وراحة يديك وبطنك. إنها حتى مسؤولة عن علامات تمدد الجلد، خصوصاً تحت ذراعيك.

اليك هذه الخطوات لمعالجة مشاكل البشرة اثناء الحمل:

- التمسك بالنظام الغذائي الخاص بالحمل. ويحتوي على التوازن الصحيح من العناصر الغذائية كافة للحفاظ على نضارة بشرتك قدر الإمكان -في ظل هذه الظروف العصيبة.
- تناولي 8 أكواب ماء في اليوم. فشرب الكثير من الماء يحافظ على رطوبة وصحة بشرتك.
- إذا ظهرت البثور على وجهك، اغسلي وجهك مرتين في اليوم واستخدمي مطهر دقيق ورقيق.
- ابحثي عن عبارة "غير زؤاني" و "عديم الرائحة" عند ابتياع المكياج ومنتجات العناية بالبشرة، والمنتجات الخالية من الزيوت لمنع الزيوت الزائدة التي تسد المسام.
- المكمل B6 قد يساعدك في الحالات الصعبة من حب الشباب. تشاوري مع طبيبك حول هذا الموضوع.
- أخبري طبيب الأمراض الجلدية بأنك حامل عند زيارته. فبعض الأدوية التي تستخدم لعلاج حب الشباب قد تؤذي الجنين.
- الاستحمام كثيراً يجرّد البشرة من رطوبتها، استحمي قليلاً تحت الماء الدافئ واستخدمي مطهرا معتدلا لا يحتوي على الصابون. للبشرة الجافة جداً، حاولي استخدام مرطب أو وضع مرطب للجو داخل غرفتك.
- إذا عانيت الأكزيما في بشرتك، يمكنك استخدام جرعة منخفضة من دهون الكورتيزون وعادة ما تكون آمنة، ولكن تحدثي مع طبيبك، واطلبي منه توصياته الخاصة.
- عند احمرار راحة اليدين، لا تخافي. فعادة ما تختفي هذه الحالة بعد الولادة.
- وعادة ما تظهر علامات على البشرة خلال فترة الحمل وتختفي بعد الولادة. إذا لم تختفي عندها، يمكن لطبيب الأمراض الجلدية إزالتها بسهولة.

- للطفح الحراري، حافظي على حرارة جسم باردة. تجنبي الملابس الضيقة أو الدافئة بشكل مفرط. وارتدي طبقات عدة من الملابس، بحيث يمكنك خلعها في حال شعرت بالحرّ.