

# ما السبب وراء التعرق أثناء الحمل؟

المعلومات التي قد تحتاجي إلى معرفتها والتي تقول ما إذا كان أو لم يكن التعرق الكثيف أثناء الحمل يستحق القلق أم لا...

ما هو التعرق أثناء فترة الحمل؟

العرق يأتي من الغدد العرقية الموجودة في الجلد، ويساعد على تنظيم درجة حرارة الجسم عندما يصبح الجسم حار جدا. العديد من النساء الحوامل يعانين من التعرق الكثيف أثناء فترة الحمل.

ما الذي قد يسبب التعرق أثناء فترة الحمل؟

قد تشعر المرأة الحامل أن جسمها حار للغاية في الآونة الأخيرة من حملها بسبب زيادة نسبة الهرمونات في جسمها، تدفق الدم، والتمثيل الغذائي (كلها بسبب الحمل)، فالجسم يحاول تهدئة الوضع من خلال التعرق. من الممكن أن تعاني المرأة من التعرق الزائد بعد الولادة لأن جسمها يتخلص من السوائل الزائدة، ونسبة الهرمونات تتغير من جديد. نشاط الغدة الدرقية الزائد أو وجود عدوى قد أيضا يكون السبب للتعرق الكثيف، ولكن هذه الأسباب هي أقل احتمالا.

متى يجب استشارة طبيب عند التعرق الكثيف؟

يجب مراجعة الطبيب إذا كان التعرق الكثيف حقا مزعج أو غير مريح، أو إذا كان مصحوبا مع أعراض مثل الحمى، سرعة ضربات القلب، أو أي تغييرات أخرى قد تتدخل في نوعية الحياة اليومية. يمكن أن يكون السبب جراء مشاكل الغدة الدرقية لدى النساء الحوامل، لذلك قد يحتاج الطبيب إلى التحقق من وجود أية مشاكل من هذا النوع.

كيف يمكن علاج التعرق الكثيف؟

احصلي على جهاز مكيف للهواء! أو على الأقل تجنبني الخروج في الهواء الطلق خلال أحر ساعات اليوم. أيضا، اشربي الكثير من السوائل (نحن نوصي على الأقل ثمانية أكواب من الماء يوميا)، استحمي بمياه باردة، استخدم مسحوق خالي من التلك لتجنب الرطوبة، ارتدي ثياب خفيفة ورقيقة، والبسي عدة طبقات من الملابس لكي

تستطيعي أن تخلعيها عندما تشعرين بالحر.