

# ما هو الخط الداكن على بطنك؟

هذا الخط الداكن الجديد الذي يمتد من عظم العانة نحو الثديين يسمى خط النيغرا وهو نتيجة أخرى رائعة جراء تلك الهرمونات المستعمرة أثناء فترة حمله (هذا التغيير جراء زيادة في نسبة الميلانيين الذي يلون الجلد). في حين أنه قد لا يكون هذا التغيير الجسدي مرحب به كثيرا، سوف يتلاشى مع الوقت، لذلك لا تقلقي أيتها الأم!

قد تظهر خطوط داكنة أخرى أيضا حول زر البطن، الحلمة، والمهبل، ولكن يجب أن تخفي في فترة ما بين ٩ و ١٢ شهر بعد الولادة. ملاحظة للأمهات المرضعات: من المحتمل أن تخفي هذه الخطوط بعد فترة أطول قليلا. (لا أحد يعرف حقا لماذا يحصل هذا، ولكنه يميل إلى أن يكون اللوم على هرمونات الجسم).

خط النيغرا ليس هو التغيير الجلدي الوحيد الذي سوف تضطرين إلى التعامل معه على مدى الأشهر التسعة المقبلة (وربما الفترة ما بعد الولادة أيضا). تشمل بعض التغيرات الجلدية الشائعة الأخرى عروق العنكبوت، قناع الحمل، علامات تمدد الجلد، والبثور (تمسكي بروتين التطهير الخاص بك، ولكن تجنبي أدوية حب الشباب التي يمكن أن تحتوي على المواد الكيميائية الصارمة).

ولكن ليست كل العوارض سيئة - بعض الأمهات يتوجهن جراء الحمل، واطبي على ممارسة روتينك الجمالي اليومي، استخدمي المستحضرات التي تحتوي على الفيتامين اي، مارسي الرياضة قدر الإمكان، وتناوللي الفيتامين سي للحفاظ على عروق صحية وبشرة متوجهة بطريقة صحيحة.