

اتبعي هذه الخطوات للقضاء على تشقق 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 التشقق والإعتناء جيداً بها منذ بداية الحمل وعدم الإنتظار لبدء أثارها بالظهور. اليك أهم الطرق للتخفيف من علامات التمدد:

الترطيب المستمر: اعلمي على الحرص على ترطيب البشرة باستمرار وتحديدًا 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 الى النوم.

المحافظة على الوزن: تجنّبي زيادة الوزن خلال الحمل بطريقة مبالغ فيها فالزيادة الطبيعية تتراوح بين 9 و11 كغ فقط. استهلكي الأطعمة المغذية وقليلة الدهون والزيوت والسعرات الحرارية وابتعدي عن الحلويات والمقالي والأطعمة الدهنية.

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

الإكثار من شرب الماء والسوائل: يساعد شرب الماء بكمية جيدة على إزالة السموم من الجسم ويحافظ على ترطيب الجسم ويبقيه مرناً بالتالي يخفف من علامات التمدد. احرصي على شرب 8 الى 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 بتدليكها بخليط من العسل مع زيت الزيتون والسكر بواسطة منشفة خشنة، تعمل هذه الطريقة على تنشيط الدورة الدموية وتحافظ على نضارة وصحة البشرة.