

ما هو الخط الداكن على بطنك؟

هذا الخط الداكن الجديد الذي يمتد من عظم العانة نحو الثديين يسمى خط النيجرا وهو نتيجة أخرى رائعة جراء تلك الهرمونات المستعرة أثناء فترة حملك (هذا التغيير جراء زيادة في نسبة الميلانين 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 تختفي في فترة ما بين ٩ و ١٢ شهر بعد الولادة. ملاحظة للأمهات المرضعات: من المحتمل أن تختفي هذه الخطوط بعد فترة أطول قليلا. (لا أحد يعرف حقا لماذا يحصل هذا، ولكنه يميل إلى أن يكون اللوم على هرمونات الجسم).

خط النيجرا ليس هو التغيير الجلدي الوحيد الذي سوف تضطرين إلى التعامل معه على مدى الأشهر التسعة المقبلة (وربما الفترة ما بعد الولادة أيضا). تشمل بعض التغييرات 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 الضارة).

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