

نصائح جمالية للنساء الحوامل

الحمل يغير كل شيء بجسم وشكل المرأة، وبعض التغييرات تسبب المضايقات التي لا يمكن حلها مع الروتين المعتاد. فيما يلي 8 نصائح جمالية للنساء الحوامل ، لتدليك نفسك خلال هذه الفترة:

شرب الماء

يمكن أن يؤدي إنتاج السائل الأمنيوسي وزيادة حجم الدم والغثيان الحوامل إلى الجفاف بسرعة. اشربي الماء قدر ما تشائين ، ، وضعي في الاعتبار أن النساء الحوامل عادة ما يحتاجن إلى 300 مل إضافي من السائل لما مجموعه حوالي 2 لتر في اليوم. هذه الاحتياجات أيضا تزيد لدى النساء المرضعات ، ليصل إلى 450 مل إضافية في اليوم. يمكنك إضافة شرائح الليمون إلى الماء لتحسين بشرتك.



العناية بالبطن والجلد

للحد من خطر علامات التمدد، عليك ترطيب بشرتك يوميا. تم إنتاج العديد من المنتجات خصيصًا لهذه الحالة، يمكنك أيضًا استخدام زبدة الكاكاو وزيت اللوز الحلو. ابدئي في وقت مبكر! ستشعرين كما لو كانت بشرتك تشرب الكريمة وسرعان ما ستقومين بترطيبها كل يوم لأنها تجعلك تشعرين بتحسن.

الشعر

في حين أن معظم النساء يتوقفن عن إلقاء الشعر أثناء الحمل والحصول على مظهر حورية البحر ، والبعض الآخر يفقد شعرهن بشكل كبير. إذا كانت حالتك ، فربما تعاني من نقص غذائي. نقص البروتينات ، من بين أمور أخرى ، يمكن أن يسبب فقدان الشعر. تحدثي مع طبيبك. يمكنك أيضا استخدام الشامبو الناعم التركيبة.



البثور

سواء كان ذلك بسبب التوقف عن العلاج أو بسبب تقلب الهرمونات ، فإن العديد من النساء الحوامل يعانين من حب الشباب. لأنك لا تستطيعين

أن تأخذي معظم العلاجات المتاحة ، سوف تحتاجين إلى منع وإخفاء الشوائب. اغسلي وجهك يوميا بالصابون المعتدل وتجنبي تناول الكثير من السكر المكرر.

يمكنك أيضًا استخدام الكريمات والمستحضرات المصممة للبشرة المعرضة لحب الشباب ، وإذا استمرت المشكلة ، فاستشيري طبيب الأمراض الجلدية الذي سيصف كريمًا للنساء الحوامل آمنين لطفلك. مهما حدث ، لا تضغطي البثرات والرؤوس السوداء! سوف تزيد من سوء الوضع.

ثقل الساقين

الأرجل الثقيلة هي واحدة من الأمراض الأكثر شيوعًا في الحمل. لتحسين الدورة الدموية ومنع التورم ، ضعي ساقيك على وسادة عند الاستلقاء أو الجلوس. أيضًا ، كوني حذرا مع المنتجات المضادة ، العديد من يشار إليها خلال فترة الحمل.

وسادة الأمومة

إذا كنت ترغبين في النوم كطفل رضيع على الرغم من بطنك ونزيف الدم الذي تعاني منه ، قومي بشراء وسادة أمومة. هناك عدة نماذج مصنوعة من مواد مختلفة. التلاعب قليلة قبل اختيار لك. إذا كنت لا تحبين التسوق ، تباع الصيدليات وسادة ذاكرة كبيرة. أيهما كان النموذج الذي تختاريه ، سيكون بمثابة مسند للذراعين ووسادة للتمريض ووسادة للنوم. لن تندمي أبدًا على شرائك هذه الوسادة!

الوقاية خير من العلاج

عندما يحدث أي انزعاج ، لا تترددي في استشارة طبيب العظام ، أخصائي العلاج بالوخز بالإبر ، معالج تدليك أو مقوم العظام الذي يتخصص في الحمل قبل أن تصبح مشكلة صغيرة . هؤلاء الأخصائيين على دراية بتطور الحمل وسيقومون بتقديم المشورة لك ومعالجتك.

بالإضافة إلى ذلك ، مع المراقبة المناسبة ، سوف يفهمون حالتك المحددة ويخففوا بسهولة من الألم الذي سيتطور عندما يزيد وزنك وتعانين من الإصابات وتقلبات الحمل والأعراض الأخرى. سيساعدونك أيضًا في الاستعداد للولادة.

في صالون التجميل

عادة ما تعاني المرأة الحامل من مشكلة عدم التمكن من وضع المواد الكيميائية الضارة على شعرها وخاصة في مستحضرات التجميل أو التجعيد الدائمة أو حتى الصبغة، لكن لا تقلقي يمكنك اللجوء الى الصبغات المصنوعة من الأعشاب الطبيعية. تؤثر المنتجات الموجودة في صبغات الشعر فقط على شعر الأم وليس على دمها أو السائل الأمنيوسي.

على الرغم من ذلك ، لا يجب أن تجري علاج للشعر لأول مرة! مستويات هرمونك تجعلك أكثر عرضة لردود الفعل التحسسية.

