

5 عناصر طبيعية لتخفيف علامات تمدد الجلد خلال الحمل

تبدأ علامات تمدد الجلد بالظهور لدى المرأة الحامل مع كبر حجم بطنها شهرًا بعد شهر. تبدأ علامات التمدد بالاختفاء تدريجيًا بعد الولادة في حال تمّ العناية بها بطريقة جيدة أثناء الحمل.

يمكن تخفيف حدّة علامات التمدد من خلال استعمال كريمات طبية أو مستحضرات ترطيب طبيعية، التي تعد طرق فعالة بتخفيف هذه المشكلة من دون أي آثار جانبية.

ينصح باستعمال منتجات العناية بالبشرة بدءًا من الشهر الرابع للحمل، حوالي ثلاث مرات في اليوم، للمحافظة على بشرة رطبة. تعرفي على أهم 5 عناصر طبيعية تساعد على الوقاية من علامات تمدد البشرة خلال الحمل:

زيت الجوجوبا: يعرف زيت الجوجوبا بفوائده بترطيب البشرة لفترة طويلة وامتدادها بالنعومة وتوحيد لونها.

زبدة الشيا وزبدة الكاكاو الخام: يعد هذان العنصران أفضل منتجان لترطيب البشرة ومنع علامات تمدد البشرة والتقليل من حدة العلامات القديمة. ينصح بتطبيق زبدة الشيا أو زبدة الكاكاو على البشرة الرطبة بعد الإستحمام.

زيت الأرجان: عليك شراء زيت الأرجان الأصلي، فهو يعد أهم زيت غني بالفيتامين E، الذي يعمل على ترطيب البشرة وتخفيف علامات التمدد وإضافة الليونة والمرونة الى البشرة خلال الحمل.

جل الألوفيرا: يساعد جل الألوفيرا على إضافة المرونة والليونة والترطيب الى البشرة بشكل ملحوظ أثناء الحمل، لذلك يمنع علامات التمدد ويخفف حدتها.

خلطة زيت الزيتون مع جوز الهند واللوز الحلو: تأكدي من شراء هذه الزيوت الثلاثة الأصلية، غير المخلوطة بالعطور أو المواد الكيماوية. هذه الوصفة تساعد على ترطيب وتنعيم البشرة وإمدادها بالمعادن الضرورية لمحاربة تشقق الجلد وعلامات التمدد.