حامل وجميلة

أيتها الحامل: عالجي بشرتك من قلب الطبيعة

تعاني البشرة العديد من المشاكل خلال أشهر الحمل، ويمكن أن تخطئ المرأة الحامل في طرق علاجها، ولأنّ المرأة الحامل دائماً ما تعتمد على المستحضرات الطبيعية خوفاً من أي تحسس يصيبها ويؤثر على صحتها وبالتالي صحة جنينها، التقينا باختصاصية التجميل بالمواد الطبيعية ناهد ضناوي؛ لتحدثنا عن المشاكل التي تعاني منها بشرة الحامل، والطرق الطبيعية المتبعة لعلاجها.

غالباً ما تكون مشاكل البشرة خلال أشهر الحمل مؤقتة ويمكن علاجها؛ لأنها ناتجة عن تغير الهرمونات واحتباس المياه، فلا تقلقي عزيزتي الأُم، حيث إنّ لكلّ ِ مشكلة علاجاً، إليك عدداً من العلاجات الطبيعية والتي يمكنكِ صنعها بنفسك وفي منزلكِ.

كلف الحمل:

يظهر ما بين الشهر الثالث إلى السادس من الحمل، وقد يشمل الوجه كله، وأحياناً العنق وجزءاً من الصدر، ويكون أوضح على البشرة السمراء، وهو بلا شك استجابة جلدية للتغيرات الهرمونية، وعادة ما يزول بعودة الحيض، إليك هذه الوصفة التي تساعد في علاج الكلف.

1- اغسلي وجهك أو المنطقة التي يظهر عليها الكلف صباحاً ومساء بماء "الخطمي"، أو بمستخرج نقع أوراق وأزهار هذه النبتة في ماء مغلي بمعدل 3 ملاعق لكلّ ِ فنجان ماء.

2- استخدمي كمادات الفراولة المهروسة على الوجه ليلاً.

تصبغات البشرة:

غالباً ما تظهر التصبغات لدى المرأة الحامل في الشهور الأولى من الحمل، حيث تلاحظ المرأة عدم توحد لون بشرتها واسمرار بعض المناطق، إليك بعض التركيبات التي يمكنها التخفيف من هذه الظاهرة، وتوحد لون البشرة مع الاستمرار باستخدام الخلطات الآتية:

قناع دقيق اللوز:

1- اخلطي 3 ملاعق كبيرة من دقيق اللوز مع ملعقتين من دقيق الحمص.

2- أضيفي إليها كمية مناسبة من الحليب الدافئ؛ حتى يتكون لديك عجينة قابلة للبسط.

3- أفردي العجينة على الوجه والرقبة أو المكان الذي يعاني من البقع الداكنة.

4- اتركيه لمدة 15 دقيقة، ثمّ أزيليه بالماء الفاتر ثمّ البارد.

"لوسيون" الفجل والليمون:

1- اخلطي ملعقة صغيرة من الفجل البري المبشور مع عصير ليمونتين صغيرتين.

2- اتركيه لمدة 48 ساعة في حجرة دافئة، ثمّ عبئيه في زجاجة.

3- ضعي "اللوسيون" على البقع المخالفة للون الجلد يومياً بواسطة قطعة من القطن.

تورم اليدين والقدمين:

غالباً ما يظهر في الشهور الأخيرة من الحمل، ويكون نتيجة احتباس المياه، إلا إذا ظهر بطريقة مخيفة فيستحسن استشارة الطبيب، إليك بعضاً من التركيبات التي تفيد في التخفيف من انتفاخ اليدين والقدمين من خلال نقعهما فيها.

1- ضعي في كلّ ِ لتر ماء مقدار ملعقة من أزهار "الرز الذهبي"، ملعقة من أوراق وبراعم ا"لالعوسج"، ملعقة من "بتلات الورد الأحمر"، ملعقة من أزهار "الزيزفون"، ملعقة من "الخبازي"، ملعقة من "الخطمي"، وافركي بها أماكن الانتفاخ.

حب الشباب:

يظهر لدى بعض الحوامل خلال الأشهر الأولى من الحمل، ويعود لعدة أسباب، أهمها: تغير هرمون الجسم، فإذا كنتِ تعانين من الحبوب فإليك هذه الوصفة الطبيعية التي تساعدك على علاجها:

1- اخلطي مقدار ملعقة كبيرة من "الخميرة"، وملعقة حليب، وخيارة كبيرة.

2- ضعيها على منطقة الحبوب مدة نصف ساعة.

3- أزيليها بالماء الفاتر ثمّ البارد.

4- ينصح باستعمال هذا القناع مرتين بالأسبوع.

تشقق الحلمة:

هو أمر شائع لدى المرأة الحامل نتيجة لزيادة حجم الثديين، واستعدادهما للرضاعة الطبيعية. إليك هذه الوصفة التي تقيك من تشقق الحلمة قبل الولادة والإرضاع:

1- أضيفي لتراً من الماء إلى ملعقتين من "بذور الحلبة"، وملعقتين من أزهار "النسرين"، ملعقة من أزهار "البوصير"، ملعقة من الجذر المسحوق "للسنفيتون".

2- اغلي المزيج لمدة عشر دقائق ثمّ ضعيه على الحلمة، بعدها دلكي الحلمة بزيت اللوز الحلو، أو زيت الزيتون.

دوالي الساقين:

تكون نتيجة ضغط الرحم على أوردة الساقين:

1- استخدمي زيتاً مكوناً من 50 قطرة من زيت "السرو" العطري، 20 قطرة من زيت الليمون الحامض العطري، 100 ملل من زيت الزيتون.

2- اخلطي المقادير وادهني بها الساق من الأسفل إلى الأعلى فهي كفيلة بتنشيط الأوردة الدموية.

تشققات البشرة:

تكون نتيجة لتمدد الجلد أثناء الحمل، إليكِ هذا الزيت المقاوم لتشققات البشرة، والذي ينصح باستخدامه يومياً على البطن والأرداف والأماكن التي تظهر عليها التشققات.

1- اخلطي 50 مللتراً من زيت "الأفوكادو" مع عشرين نقطة من زيت "الليمون الحامض العطري"، ودلكي بها جسدك.

العرق الزائد:

هو ظاهرة طبيعية لدى المرأة الحامل، ويمكنك استخدام المستحضر التالي لعلاجها:

1- امزجي ثلاث نقاط من زيت "اللافندر"، ملعقة كبيرة من السكر، 600 مللتر من الماء المقطر.

2- بعد خلط المكونات معاً وتنقيتها، اتركيها لمدة أسبوعين في زجاجة تكون بعدها صالحة للاستعمال تحت الإبطين.

3- رجي الزجاجة قبل الاستعمال.

السيليولايت:

غالباً ما تظهر بدايته في الحمل، وإذا كنتِ تعانين منه قبل الحمل فقلة شرب المياه كفيلة بزيادة ظهوره، إليكِ وصفة تساعدكِ في التخفيف من ظهور السيليولايت، وتمكنك من علاجه.

1- ضعي ملعقة من بذور "العكرش" المسحوقة وملعقة من نبات "الطرخشقون"، ملعقة من أزهار "العراوة" أو ملكة المروج، ملعقة من شعيرات الذرة تخلط في لتر من الماء المغلي.

2- قومي بوضعها على المنطقة التي تعاني من السيليولايت.