

## جمالكِ والحمل



تهمل بعض السيدات الحوامل أجسامهنّ ووجوههنّ وشعورهنّ، طناً منهم بأنّ فترة الحمل تقل فيها هذه الاهتمامات في حين أنّ هذا الطن خطأ كبير، حيث يتعارض مع أبسط أصول الحياة ولا يتفق مع متطلبات هذا الدور الحيوي وطبيعتها؛ فالحوامل يعيشن فترة الحمل حسب خصائصها البيولوجية والنفسية، ويتشكلن إلى حد كبير وفق أطوارها. ولذلك فمن الميسور أن تكون السيدة حاملاً ومشرقة بالصحة والجمال في آن واحد. ففي خلال فترة الحمل تتغير أنسجة الجلد؛ إذ يصير الجلد الدهني جافاً أو العكس. وعلى الحامل أن تعالج هذه الحالة بأن تلجأ إلى منتجات التجميل التي تتناسب مع بشرتها، على أن تراعي اختيار الكريمات والمساحيق المضادة للحساسية. وقد يتحول شعر الحامل الدهني إلى شعر جاف أو العكس، مما يستدعي العلاج باستخدام أنواع من "الشامبو" الملطفة. وإذا كانت درجة جفاف الشعر شديدة فعليها بعمل حمامات شعر زيتية (يدخل في تكوينها نباتات) مثل حمام زيت بذرة القمح. كما نشير بأن تقوم الحامل بقص أطراف الشعر بانتظام وليس هناك ما يمنع من أن تعمل "برمانت" (تموج في الشعر يحدث بوسائل آلية ويستمر عدة أشهر) أو أن تصبغ شعرها على أن تجري اختباراً بسيطاً قبل الشروع في ذلك.

وهناك بعض مظاهر الحمل الوقتية تبدأ في نهاية الشهر الثالث مثل ظهور بقع ملونة على الجبهة والخصدين والصدر، كما يظهر خط رمادي على البطن ويرجع السبب في ظهورها إلى النشاط الفجائي في إفراز الهرمونات بسبب الحمل.. ولكن كلّ هذه المظاهر تختفي تلقائياً بعد الولادة.

أما بخصوص الوجه فيجب العناية به باستخدام وسائل الزينة غير الصارة، والتي لا تسبب حساسية. ولكي يزداد الوجه إشراقاً يلزم استخدام المواد المزيلة للدوائر الزرقاء حول العينين لأنّها تضيء على الوجه جمالاً وبهاء.

هذا وتتكون بعض العيوب الجلدية الأخرى كشيء طبيعي بسبب الحمل مثل التشققات الخفيفة التي تظهر على الصدر والبطن والخصدين والردفين نتيجة لتمزق الألياف المرنة الموجودة في أنسجة الجلد، ويخشى أن تترك هذه العيوب آثاراً لا تمحى بسهولة، ولكن لحسن الحظ توجد بعض من مستحضرات التجميل تعمل على إزالة تلك العيوب والوقاية من أضرارها، إلى جانب أنّها تكسب الجلد مرونة فائقة. وعليه فمن الواجب على الحامل - ابتداء من شهور الحمل الأولى أن تغذي بشرتها جيداً بتلك الكريمات، مع التركيز على مناطق معينة مثل الرقبة والصدر وهي المناطق الأكثر تعرضاً للعيوب الجلدية. وينبغي أن تستخدم الحامل كريمات العناية المناسبة بعد أن تكون قد أخذت حماماً، وعليها أن تراعي التدليك في حركة دائرية مرة يومياً على الأقل. ويفضل أن يتم هذا التدليك مساءً.

وإنّنا ننصح الحامل ألا تتكاسل لحظة عن العناية المطلوبة لجسمها حتى تساعد على أن يمر طوال مراحل الحمل سليماً خالياً من كلّ عيب. ومما يجب أن ننبه إليه أن تراعي أنّ الساقين تكونان عند النوم في وضع أعلى من الجسم قليلاً حتى تتم الدورة الدموية على الوجه الأكمل، وذلك لمقاومة "ثقل الساقين" وتورمهما علاوة على استخدام بعض "الدهانات" الخاصة لتفادي ظهور الدوالي التي تسبب تشوهاً لجمال الساقين.

وهكذا نرى أنّ جمال الحامل ضرورة لا غنى عنها وما أجمل أن يجتمع الجمال والسعادة معاً! ►

المصدر: مجلة طبيّ رب نفسك/ مجلة الوقاية والعلاج