## نصائح للوقاية من تشققات البطن بعد الولادة



- ترطيب الجسم: يساعدك ترطيب الجسم في التخلص من جفاف الجلد كما يساعدك في تقليل ظهور مشكلة التشققات.
- تغذية البشرة: من بين الامور التي تساعدك في الوقاية من تشققات البطن تغذية الجلد، حيث يساعدك تناول الأطعمة الغنية بفيتامين ج على تقليل فرص ظهور التشققات والترهلات أثناء الحمل، كما تساعد في الحفاظ على لون البشرة.
- مراقبة الوزن: قد ذكرنا سابقا انه من بين أسباب تشققات البطن بعد الولادة مشكلة إكتساب الوزن، لذلك تجنبي عدم إكتساب الوزن اثناء الحمل كي لا تزيد فرص ظهور التشققات.

لذا ينصح الخبراء بعدم الإكثار في تناول الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية لتفادي تشقق منطقة أسفل البطن لأنها المنطقة المعرضة بكثرة لهذه التشققات.