

## 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 بالسرعات الحرارية لتفادي تشقق منطقة أسفل البطن لأنها المنطقة المعرضة بكثرة لهذه التشققات.

