

# چگونه می توان لک های بارداری را محو کرد؟

کلواσμα رنگدانه بارداری و به رنگ تیره می باشد که روی پوست ظاهر می شود و ظهور آن ها در [بارداری](#) به دور از انتظار نیست. این لکه های تیره به نام های هایپرپیگمانتاسیون، **ملاσμα** یا ماسک بارداری نیز شناخته می شوند و در قسمت های زیر مشاهده خواهند شد :

- اطراف گونه ها
- بینی
- پیشانی
- لب فوقانی
- چانه
- دو طرف گردن

- با گذشت زمان، با تولد نوزاد و یکبار شیردهی این لکه های بارداری بهبود میابند.
- هنگام غروب خورشید باید مراقب باشید زیرا نور ماوراء بنفش خورشید سلول ها را به تولید رنگدانه بیشتر تحریک می کند بنابراین بهترین کاری که می توانید برای جلوگیری از ظهور یا تشدید این لکه ها انجام دهید آن است که در معرض نور خورشید قرار نگیرید. چنانچه در خارج از منزل هستید از ضدآفتاب های SPF50 ، کلاه آفتابی پهن و عینک های آفتابی استفاده کنید.
- اطمینان حاصل کنید که دوز کافی از اسید فولیک را مصرف می کنید زیرا علاوه بر کمک به کاهش خطر نقص لوله های عصبی در نوزاد، مطالعات نشان داده است که کمبود ویتامین B با افزایش لکه های بارداری نیز مرتبط می باشد.

## استرس خود را مدیریت و کنترل کنید :

هورمونی که هنگام استرس ترشح می شود محرک تولید [لکه های بارداری](#) می باشد.

## تعادل هورمون های خود را بررسی کنید :

این که در گذشته لکه های بارداری را تجربه کرده اید یا خیر مهم

نیست اما این بار مهم است که از تعادل هورمون های خود اطمینان حاصل کنید. از طریق آزمایش های قبل از بارداری از تعادل آن ها مطمئن شوید . اصلاح عدم تعادل هورمونی می تواند سبب شود تا احتمال ابتلا به لکه های بارداری را کاهش دهید.

## **رژیم غذایی سالم داشته باشید :**

برای سلامت بدن لازم است از درون خود شروع کنید و غذاهای سالم بخورید زیرا از طرفی تعادل هورمون ها نیز به غذای شما مربوط می شوند. از مواد مغذی سالم و با کیفیتی چون تخم مرغ، سبزیجات ارگانیک، میوه ها، چربی های سالم مانند روغن نارگیل، کره گیاهی و آووکادو مصرف کنید . بدن برای عملکرد بهتر خصوصا برای تولید هورمون به چربی های اشباع و غیر اشباع نیاز دارد. همچنین از قند های تصفیه شده بطور کامل دوری کنید. اکثر افراد عدم تعادل بین اسید های چرب امگا سه و شش دارند و به این دلیل است که از روغن های گیاهی اشباع نشده مانند کانولا که دارای سطح بالایی از اسیدهای چرب امگا شش می باشد مصرف می کنند. اجتناب از این نوع روغن ها تقریبا محال است زیرا در غذاهای رستورانی و آماده وجود دارند. با مصرف غذاهای خانگی تا حد ممکن می توانید از مقادیر زیاد چربی های اشباع نشده جلوگیری کنید. حداقل دو بار در هفته نیز از غذاهای دریایی و ماهی های سالم مصرف کنید.

## **در معرض سموم قرار نگیرید :**

مواد تمیز کننده، محصولات زیبایی، ظروف پلاستیکی و سموم دفع آفات می توانند تولید هورمون ها را در بدن تقلید کرده و بدن را از تولید خود به خود هورمون متوقف کنند. بنظر می رسد اجتناب از آن ها ناممکن است اما ایجاد تغییرات کوچک می تواند تفاوت بزرگی را بوجود آورد. به عنوان مثال: محصولات تمیز کننده سابق خود را با تمیز کننده های طبیعی جایگزین کنید، شامپو سر و بدن ملایم تری انتخاب کنید و از ظروف شیشه ای بجای ظروف پلاستیکی استفاده کنید.

## **خواب کافی داشته باشید :**

این مورد برای بسیاری از زنان در بارداری اول دشوار است. برای تعادل هورمون ها خواب کافی و با کیفیت ضروری است.

## **بیش از حد ورزش نکنید :**

ورزش بیش از حد ممکن است که استرس بیشتری را در بدن وارد کند. در

واقع سبب عدم تعادل هورمونی خواهد شد. ورزش های سبکی چون پیاده روی، شنا، یوگا و ورزش های مخصوص بارداری انجام دهید.