رفع سیاهی زیر چشم در بارداری

25 اردیبهشت 1403

در بعضی موارد، مادران در حین حاملگی، اطراف چشم‌هایشان، کبودی و سیاهی به وجود می‌آید که نگرانی را در آنها افزایش می‌دهد. معمولا برای مادران سوال پیش می‌آید که علت سیاهی زیر چشم در بارداری چه چیزی می‌تواند باشد؟

این عارضه که در دوران بارداری کاملا طبیعی است می‌تواند، دلایل مختلفی داشته باشد که در زیر به آنها می‌پردازیم:

تغییرات هورمونی و سیاهی زیر چشم در بارداری

یکی از دلایل مهمی که در به وجود آمدن سیاهی زیر چشم در اوایل بارداری تاثیر زیادی دارد، تغییرات هورمونی است که در بدن مادر ایجاد می‌شود. این هورمون‌ها، ممکن است برای افزایش جریان خون به دن جنین، رگ‌های خونی را تحت تاثیر قرار دهد و به این ترتیب باعث گشاد شدن آنها برای جریان بیشتر خون شود و در نتیجه در قسمت‌های از بدن مادر که ظرف‌تر هستند مثل، اطراف چشم،باعث ایجاد رنگ تیره‌تری شود.

سیاهی زیرچشم در بارداری به دلیل اختلالات تیروئید و احتباس مایعات

اختلالات تیروئیدی نیز می‌تواند دلیل سیاهی دور چشم در بارداری باشد، تقریبا ۷۰ درصد از زنانی که در دوران بارداری و یا در زمان استفاده از قرص‌های ضد بارداری با این عارضه مواجه می‌شوند. از جمله علائمی که نشان دهنده اختلالات تیروئیدی است می‌توان به احتباس مایعات اشاره کرد که باعث می‌شود رگ‌های خونی اطراف چشم،گشادتر شوند و به این ترتیب حلقه سیاهی در اطراف چشم نمایان شود.

سیاهی زیرچشم در بارداری به دلیل کمبود خواب

کمبود خواب در دوران بارداری نیز می‌تواند باعث ایجاد سیاهی دور چشم شود. وقتی که مادر زمان کافی را به خوابیدن اختصاص ندهد، باعث استرس بر روی چشم می‌شود و خلقه سیاهی در اطراف چشم نمایان می‌شود.

ورزش نکردن و سیاهی زیرچشم در بارداری

نکته مهمی که باید بدانید این است که خون انسان، مقادیر بسیار زیادی اکسیژن را در خود حمل می‌کند. اگر مادری در زمان بارداری ورزش‌های مناسبی انجام دهند، باعث می‌شود که اکسیژن لازم به بدن او وارد شود و به این ترتیب پوستی سالم و شفاف داشته باشد. زمانی که یک مادر، در دوره بارداری خود، ورزش کافی انجام ندهد، سنتر اکسیژن در خون او کاهش می‌یابد و به این ترتیب، رنگ خون، تیره‌تر

می‌شود و در قسمت‌هایی از بدن که پوست نازک‌تری داشته باشد، مثل اطراف چشم، باعث ایجاد تیرگی می‌شود.

درمان خانگی سیاهی دور چشم در بارداری

برای اینکه در زمان بارداری از شر سیاهی زیر و اطراف چشم خود خلاص شوید می‌توانید با کمک پزشک متخصص و در منزل خود اقدام به درمان این عارضه کنید. برای درمان می‌توانید از موارد زیر استفاده کنید:

۱. درمان سیاهی زیر چشم در بارداری با استفاده از ویتامین C

ویتامین C قدرت کلاژن سازی را در پوست افزایش می‌دهد. می‌توانید در دوره حاملگی از مواد غذایی و میوه‌هایی که سرشار از ویتامین C هستند استفاده کنید مثل پرتقال، جعفری تازه، اسفناج، کلم بروکلی، لیمو ترش، کیوی، توت فرنگی و میوه‌های گرمسیری مثل پاپایا.

همچنین استفاده از ماسک های دارای ویتامین C برای برطرف کردن سیاهی زیر چشم بسیار مفید است. برای این کار می‌توانید از جوز هندی و شیر برای تهیه ماسک استفاده کنید، از ترکیب آنها یک خمیر تهیه کنید و به مدت نیم ساعت بر روی پوست اطراف چشم خود بگذارید.

۲. رفع سیاهی دور چشم در بارداری با روغن گیاهی بادام و نارگیل

روغن‌های گیاهی نیز تاثیر فوق‌العاده‌ای بر درمان سیاهی دور چشم در بارداری دارند. این محصولات به سرعت جذب پوست می‌شوند که می‌توانید با استفاده از آنها می‌توانید به راحتی در منزل اقدام به درمان این عارضه کنید.

یکی از روغن‌های گیاهی بسیار مناسب برای درمان این عارضه، **روغن بادام** است که مقادیر زیادی ویتامین E در ترکیب آن وجود دارد بنابراین به سرعت به درمان سیاهی اطراف چشم کمک می‌کند و

باعث روشن شدن پوست اطراف چشم می‌شود.

یکی دیگر از روغن‌های گیاهی بسیار مناسب برای درمان سیاهی زیر چشم در بارداری، **روغن نارگیل** است. این روغن خاصیت آبرسانی و مرطوب کننده دارد که می‌تواند علاوه بر اینکه باعث درمان عارضه سیاهی دور چشم در بارداری شود، چین و چروک‌های پوستی این ناحیه را نیز درمان می‌کند.

۳. رفع سیاهی دور چشم در بارداری با گلاب

گلاب یکی دیگر از محصولات گیاهی است که می‌توانید با استفاده از آن در دوران بارداری به درمان حلقه سیاه اطراف چشم خود بپردازید. این محصول، خاصیت روشن‌کنندگی دارد و باعث جمع شدن پوست می‌شود. اگر به صورت روزانه، مقداری گلاب به پوست اطراف چشم خود اسپری کنید و یا با کمک پنبه به آن بمالید، خواهید دید که به سرعت، سیاهی اطراف چشم ناپدید می‌شود و پوستی روشن و شفاف به شما می‌بخشد.

۴. رفع سیاهی زیر چشم در بارداری با استفاده از نعناع

استفاده از برگ نعناع نیز به سرعت باعث رفع کبودی اطراف چشم می‌شود. برای این کار می‌توانید مقداری برگ نعناع را در یک لیوان آب بریزید و بگذارید بر روی شعله به مدت ۵ دقیقه بجوشد و بعد به کمک یک حوله تمیز صورت خود را بر روی آن بخور دهید.

همچنین نیز می‌توانید یک یک مشت برگ نعناع را خرد کنید، آب آن بگیرید و با مقداری آب گوجه‌فرنگی مخلوط کنید. و بر روی پوست اطراف چشم خود بمالید و بعد از ۱۰ دقیقه ان را بشویید.

۵. درمان سیاهی دور چشم با کمک خیار و سیب‌زمینی

برش‌های خیار و سیب‌زمینی نیز در درمان سیاهی دور چشم بسیار موثر هستند. چرا که خاصیت مرطوب‌کنندگی دارند و می‌توانند باعث گردش مناسب خون در اطراف چشم، بهبود ببخشد.

۶. رفع سیاهی اطراف چشم در بارداری با ماساژ

در کنار استفاده از داروهای گیاهی، ماساژ دادن نیز می‌تواند باعث از بین رفتن سیاهی زیر چشم در بارداری شود. می‌توانید با ماساژ ساده و آرام نیز باعث بهبود گردش خون در اطراف چشم شوید و به این ترتیب باعث روشن شدن پوست در اطراف چشم شوید.