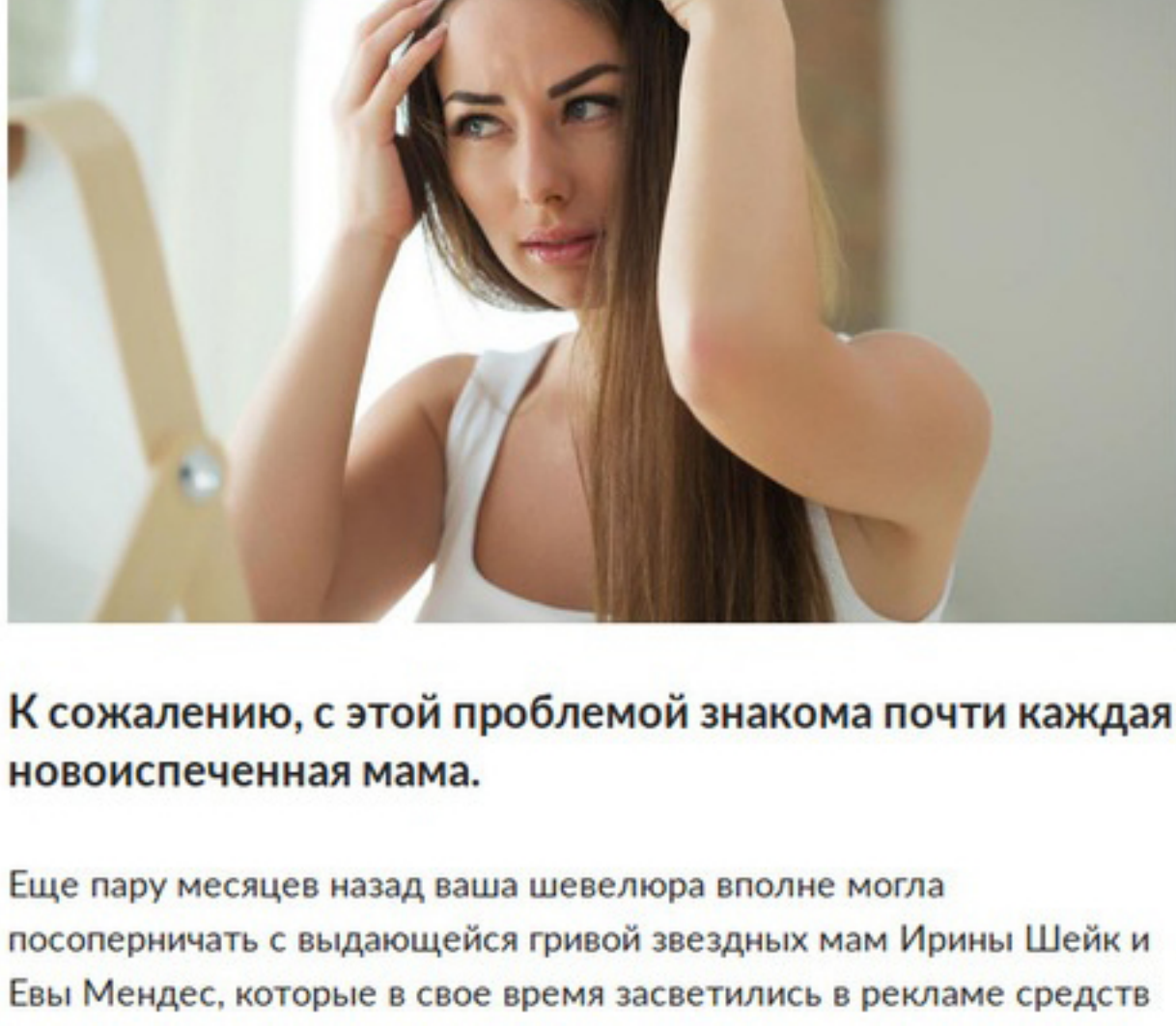
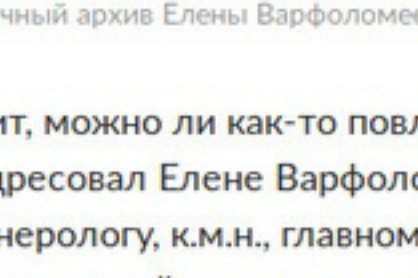


# 7 фактов про выпадение волос после родов, которые надо знать каждой маме



**К сожалению, с этой проблемой знакома почти каждая новоиспеченная мама.**

Еще пару месяцев назад ваша шевелюра вполне могла поспорить с выдающейся гривой звездных мам Ирины Шейк и Евы Мендес, которые в свое время засветились в рекламе средств для волос. Но сейчас, после рождения малыша, вы стали замечать, что ваша шевелюра день ото дня становится меньше и меньше.



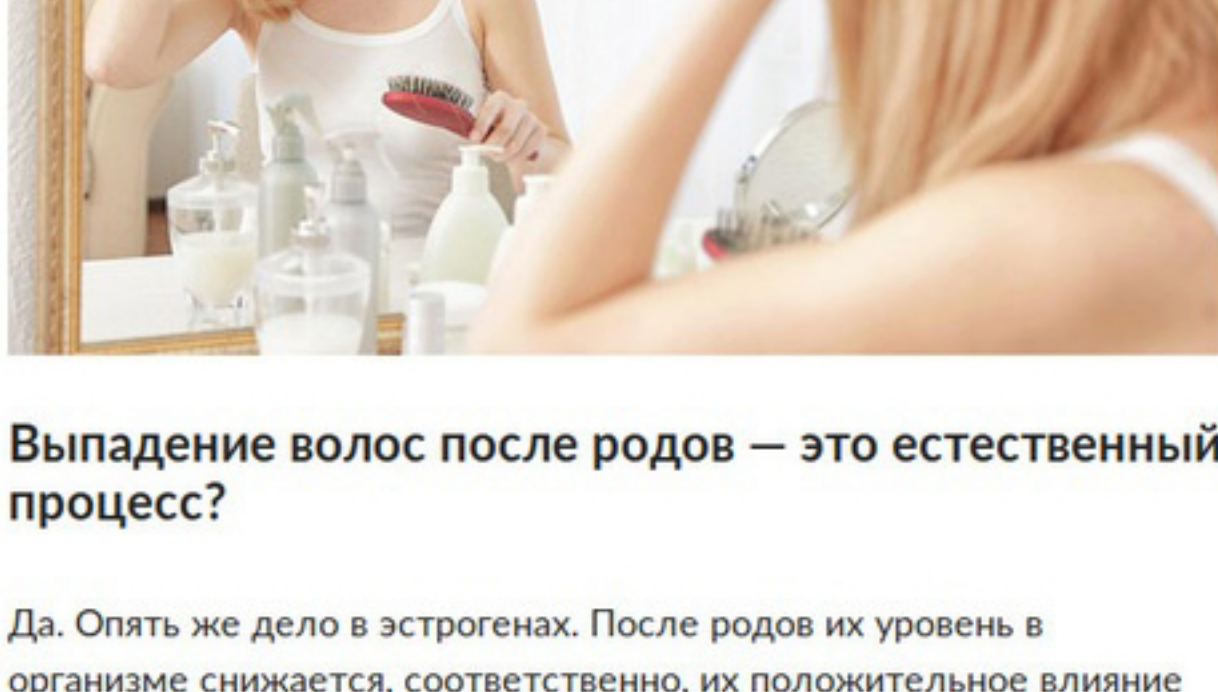
Елена Варфоломеева, врач-трихолог, дерматовенеролог, к.м.н., главный врач международной инновационной трихологической клиники «Капиллум»  
Личный архив Елены Варфоломеевой

Почему это происходит, можно ли как-то повлиять на ситуацию? Эти вопросы «Летидор» адресовал Елене Варфоломеевой, врачу-трихологу, дерматовенерологу, к.м.н., главному врачу международной инновационной трихологической клиники [«Капиллум»](#).

## Почему в период ожидания малыша состояние волос значительно улучшается?

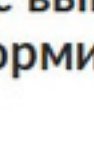
Во время беременности строение волос и их вид действительно меняются в положительную сторону: они активнее растут, становятся крепкими, более густыми и пышными.

Причина кроется в женском гормоне эстрогене — его количество в период ожидания малыша возрастает. А эстрогены увеличивают фазу роста и срок жизни волос.



## Выпадение волос после родов — это естественный процесс?

Да. Опять же дело в эстрогенах. После родов их уровень в организме снижается, соответственно, их положительное влияние на жизнедеятельность волос сокращается (то есть продолжительность жизни волос становится исходной — какой была в добеременный период).



*Поэтому когда малышу будет 2-3 месяца, его мама заметит, что волосы начинают выпадать.*

## Меняется ли ситуация с выпадением волос в зависимости от того, кормит женщина грудью или нет?

Естественно, разница есть. Чем дольше идет процесс лактации, тем на протяжении более длительного периода будут выпадать волосы. Это напрямую связано с уровнем эстрогенов.



*У некормящей женщины или у той, у кого период лактации был коротким, проблема с волосами может пройти незаметно.*



## Когда нужно бить тревогу?

То, что волосы после родов выпадают, это нормально! Процессы должны нормализоваться постепенно — в период от трех месяцев до года (сроки будут у всех разные).

Нормы выпадения волос разные, это зависит от состояния здоровья женщины после родов. Однако если вы чувствуете, что за короткое время хвостик «похудел» в полтора раза, любимая заколка уже не фиксирует прическу, волосы стали непослушными, тусклыми, ломкими, плохо расчесываются и укладываются, лучше записаться на консультацию к врачу.

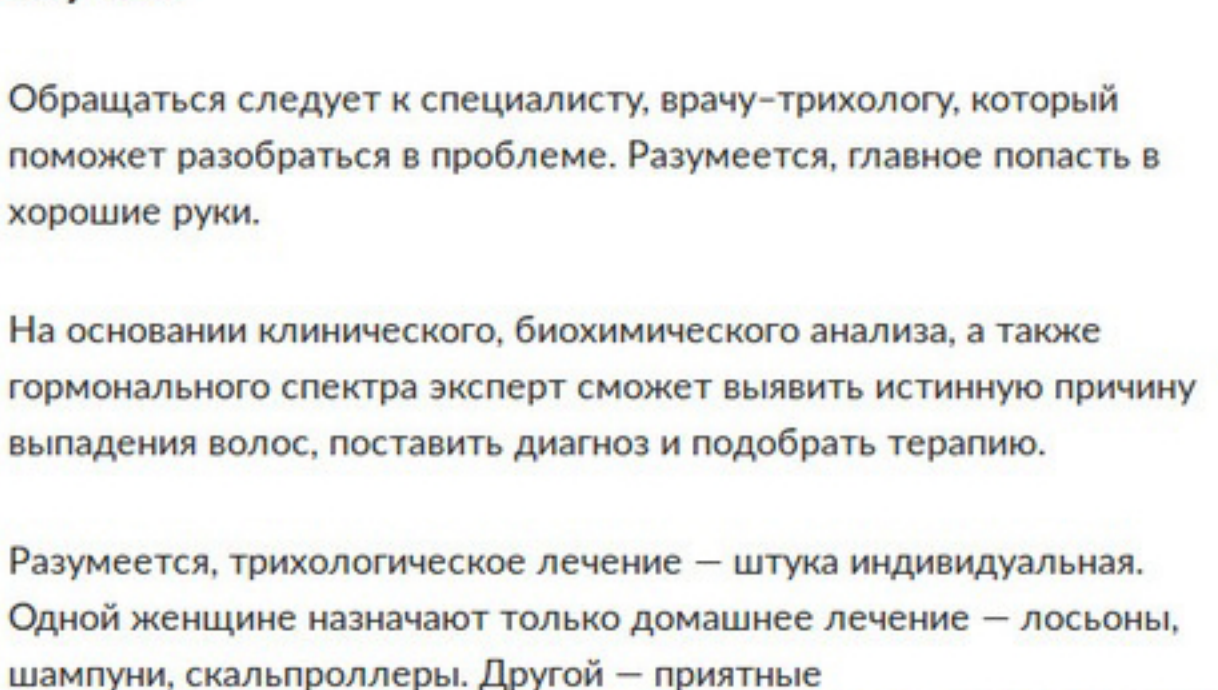
Важно учитывать сопутствующие состояния молодой мамы — железодефицит, нехватка витаминов, минералов, в частности кальция.

Шевелюра может терять густоту и из-за других причин. Волосы не чувствуют себя лучше, если вы постоянно находитесь в стрессовых ситуациях, не соблюдаете режим труда и отдыха, неполноценно и несбалансированно питаетесь.



*Кроме того, волосы могут выпадать на фоне перенесенной операции, в ходе которой применялся общий наркоз (например, если женщине была проведена операция кесарева сечения).*

Тогда и стоит бить тревогу.

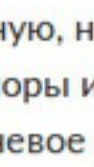


## Куда обращаться, если ситуация стала критической? Какие анализы сдаются в этом случае?

Обращаться следует к специалисту, врачу-трихологу, который поможет разобраться в проблеме. Разумеется, главное попасть в хорошие руки.

На основании клинического, биохимического анализа, а также гормонального спектра эксперт сможет выявить истинную причину выпадения волос, поставить диагноз и подобрать терапию.

Разумеется, трихологическое лечение — штука индивидуальная. Одной женщине назначают только домашнее лечение — лосьоны, шампуни, скальпроллеры. Другой — приятные физиотерапевтические процедуры. Третьей показана лазеротерапия. А четвертой (если у нее выраженная проблема) — инъекции (мезотерапия, плазматерапия, плацентотерапия, озонотерапия, карбокситерапия, клеточная стимуляция).



*Если у новоиспеченной мамы глубокий витаминodefицит, ей могут рекомендовать капельницы с витаминами и микроэлементами.*

## Можно ли какими-то бытовыми способами минимизировать процесс выпадения волос?

Я бы не советовала возлагать серьезных надежд на использование каких-то специальных расчесок или на сушку волос феном при низких температурах.

Помочь постепенно выправить ситуацию может разве что правильное, полноценное питание и здоровый сон в необходимом количестве.

Но я бы выделила самую вредную, на мой взгляд, бьюти-привычку. Сухие шампуни закупоривают поры и способствуют накоплению сальных пробок, затрудняя тканевое дыхание и питание, препятствуя росту волос.

## Смогут ли косметические средства решить проблему выпадения волос после родов?

К сожалению, никакие косметические средства не в состоянии решить эту проблему. Они могут стать разве что помощниками в непростой борьбе за здоровье волос. Да и то их роль в этом процессе невелика.



*Самый сильный натуральный компонент трихологических средств — экстракт карликовой пальмы.*

Любая проблема, касающаяся здоровья, должна решаться в специализированных учреждениях, где созданы необходимые условия, есть большой спектр лекарственных средств, а также специализированное оборудование. Это касается и сложностей с волосами.

Специалист направит пациента, поможет решить проблему и разобраться с возникшей ситуацией. И уж тем более не стоит заниматься самолечением.