

Perdere capelli dopo la gravidanza

In Gravidanza

in collaborazione con
www.bravibimbi.it

Un problema comune tra le neo mamme, molto frustrante. Perdere i capelli dopo la gravidanza è una situazione transitoria.

La perdita dei capelli dopo la gravidanza è piuttosto comune, ma può essere piuttosto snervante, specialmente per chi diventa madre per la prima volta. Fa parte di quelle cose che non sempre ti dicono e che le madri scoprono a fatto avvenuto. Il problema è definito effluvio telogeno ed è provocato dagli sbalzi ormonali che seguono la nascita del bambino. Durante la gravidanza parte dei capelli passa dalla fase di riposo alla fase crescente, mentre dopo il parto cadono – in alcuni casi anche a livelli estremi.

Anche se si tratta di un problema comune, può essere molto frustrante. Solitamente avviene dalle 6 alle 12 settimane dopo il parto, e i capelli possono staccarsi addirittura a ciocche. Il momento dopo la doccia era il peggiore per me. Avere capelli estremamente folti non mi ha aiutato con il problema, si staccavano a manciate ogni giorno, per quasi due mesi. In alcuni casi la perdita può durare fino a sei mesi, quindi non disperare se ti sembra che duri più di qualche settimana. Sfortunatamente, non vi è una cura.

A differenza della normale perdita di capelli, nessuno dei prodotti solitamente utilizzati avranno effetto. Proprio come la gravidanza, dovrai sopportare il problema per qualche mese e poi passerà. Fortunatamente, di solito non è un problema permanente e i capelli torneranno a crescere. Tuttavia, in alcuni casi rimangono dei punti di calvizie che resteranno tali. Questo solitamente non succede e i capelli torneranno al loro stato normale in pochi mesi, se non prima. Nel frattempo, puoi continuare a colorarli e tagliarli come faresti normalmente – non influirà affatto comunque sulla perdita dei capelli.

Se la perdita è molto abbondante, puoi parlarne con il medico. Dopo il parto a volte viene diagnosticato un ipotiroidismo, e la perdita di capelli è uno dei principali sintomi nelle donne. Altri sintomi potrebbero essere stanchezza, incapacità di per-



dere peso, voce roca, depressione e aumento di peso. Questi sintomi sono molto comuni nelle mamme che hanno partorito da pochi mesi, quindi la perdita di capelli sarà molto probabilmente provocata dalla gravidanza stessa.

Tuttavia, se sei preoccupata, contatta il medico per fargli tutte le domande necessarie e, se vuoi, per fare le analisi del caso.

Al tuo compagno e alla tua famiglia posso solo dire di starti vicini perchè, anche se sembra stupido a dirsi e a scriversi, i capelli per una donna solitamente contano davvero molto ed è facile scivolare in situazioni di tensione e malumore proprio per questo motivo. E' una situazione transitoria e, come detto, passerà.

Le fibre, un aiuto in caso di alterato equilibrio intestinale **in gravidanza**

La gravidanza è un momento speciale della vita di una donna, durante il quale è essenziale mantenere una corretta alimentazione e uno stile di vita sano, al fine di garantire la buona salute sia della futura mamma che del bambino. Inoltre, durante il periodo della gestazione, molte funzioni organiche vengono modificate per l'adattamento a questa nuova condizione e uno degli apparati maggiormente interessati da queste alterazioni funzionali è quello gastro-intestinale: le normali funzioni cambiano ed è frequente per le future mamme un alterato equilibrio intestinale causa di molti fastidi.

Assumere maggiore quantità di alimenti ricchi di fibre, come frutta e verdura, può aiutare l'equilibrio intestinale, migliorando sensibilmente la qualità della vita della futura mamma. In caso di ridotto apporto di fibre con la dieta, per aiutare a raggiungere la quantità quotidiana di fibre raccomandata dalle più importanti Società di Nutrizione, in aggiunta ad un'alimentazione varia ed equilibrata e ad uno stile di vita sano, può essere utile per le future mamme, dietro consiglio del medico, arricchire la dieta con integratori di fibre.



Per ulteriori informazioni visita il sito www.benefibra.it