

Publicado em *Nestlé Baby & Me* (<https://www.nestlebabyandme.com.br>)

[Início](#) > Queda de cabelo pós -parto: 5 dicas para diminuir a queda de cabelo depois do nascimento do bebê

Compartilhar Artigo

X



Queda de cabelo pós -parto: 5 dicas para diminuir a queda de cabelo depois do nascimento do bebê

Saiba as causas da alopecia pós-parto

<https://www.nestlebabyandme.com.br/queda-cabelo-pos-parto-5-dicas-diminuir> ^[1]



Queda de cabelo pós -parto: 5 dicas para diminuir a queda de cabelo depois do nascimento do bebê

Saiba as causas da alopecia pós-parto

segunda-feira, Julho 15th, 2019

- ^[6]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartilhar](#)

Muitas mães já devem ter vivido ou conhece alguma mulher que teve queda de cabelo pós-parto ^[7]. Isso

costuma acontecer entre o primeiro e quarto mês depois do parto, é comum que você note uma queda excessiva de cabelo -situação contrária ao que acontecia durante a gravidez, onde seu cabelo era abundante e saudável. Para entender por que isso acontece, primeiro você precisa saber que vida do cabelo tem três fases naturais:

- A primeira fase se chama anágena, dura entre 3 e 4 anos; e é o crescimento do cabelo;
- A segunda fase, chamada catágena, dura duas semanas, e é quando o cabelo se desprende da raiz e avança para a superfície do couro cabeludo;
- Durante a terceira fase, telógena, dura entre 3 e 4 meses, nela os cabelos se desprendem e caem; dando passagem para a primeira fase em cada folículo piloso.

Durante a gestação, os níveis de estrogênios aumentam, fazendo com que a segunda fase se prolongue; é por isso que você tem a impressão de ter mais cabelo quando está grávida. Não obstante, estes hormônios diminuem drasticamente depois do parto, debilitando-o e provocando a queda.

A queda de cabelo pós-parto é passageira

Mas, fique tranquila! É uma situação passageira, que será normalizada em questão de, aproximadamente, um ano; sabemos que é muito tempo, por isso daremos uma série de cuidados que a ajudarão a evitar que caia tanto:

- Escove seu cabelo o mínimo possível;
- Tente não prender ou fazer tranças no cabelo;
- Evite expor seu cabelo a fontes de calor como o secador ou chapinha;
- Lave sua cabeça com água morna ou fria;
- Os shampoos antiqueda podem ser de grande ajuda.

Uma alimentação equilibrada é uma peça chave para o cuidado do seu cabelo, já que a deficiência de algumas vitaminas pode fazer com que caiam mais que o normal. Não se esqueça que, durante o período de amamentação é muito importante ter uma boa hidratação, comer bem, fazer um pouco de exercício e tomar um multivitamínico especial; além de visitar seu profissional de saúde regularmente.

[Ler mais](#) [8]

URL de origem: <https://www.nestlebabyandme.com.br/queda-cabelo-pos-parto-5-dicas-diminuir>

Links

[1] <https://www.nestlebabyandme.com.br/queda-cabelo-pos-parto-5-dicas-diminuir>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyandme.com.br/queda-cabelo-pos-parto-5-dicas-diminuir&media=https://www.nestlebabyandme.com.br/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/53-_dicas_queda.jpg&description=Queda de cabelo pós -parto: 5 dicas para diminuir a queda de cabelo depois do nascimento do bebê

[3] <https://twitter.com/share?text=Queda%20de%20cabelo%20p%C3%B3s%20parto%3A%205%20dicas%20para%20diminuir%20a%20queda%20de%20cabelo%20depois%20do%20nascimento%20do%20cabelo-pos-parto-5-dicas-diminuir>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebabyandme.com.br/queda-cabelo-pos-parto-5-dicas-diminuir>

[5] <https://api.whatsapp.com/send?text=https://www.nestlebabyandme.com.br/queda-cabelo-pos-parto-5-dicas-diminuir&title=Queda de cabelo pós -parto: 5 dicas para diminuir a queda de cabelo depois do nascimento do bebê>

[6] <https://www.nestlebabyandme.com.br/printpdf/61101>

[7] <http://www.nestlebabyandme.com.br/pos-parto-quando-vida-muda-para-sempre>

[8] <https://www.nestlebabyandme.com.br/javascript%3A%3B>