

Todas as mulheres sofrem alguma perda de cabelo no período do pós-parto, umas mais que outras. Durante a gravidez, as mudanças hormonais fazem com que a queda de cabelo natural, que todo mundo tem, diminua.



O cabelo, em geral, fica mais forte e grosso. Você não notou no ralo do banheiro, quando lavava a cabeça, grávida, que havia menos cabelo lá? É o mais comum de acontecer. Os folículos capilares entram na chamada "fase de repouso".

Quando o bebê nasce, os hormônios voltam ao normal -- mais ou menos cerca de três meses depois do parto --, e todo o cabelo que não caiu durante a gestação começa a cair. E é aí que você percebe e se assusta, achando que vai ficar careca.

Além disso, especialistas afirmam que outros fatores, como estresse, cirurgias e mudanças rápidas do peso corporal também podem provocar queda de cabelo, pelo mesmo mecanismo.

O problema é que uma mulher grávida tem grandes chances de passar por tudo isso ao mesmo tempo, quando o bebê nasce.

Pode ser que você note uns cabelinhos novos nascendo no couro cabeludo, bem perto da testa, e ficando espetados, quando a queda de cabelo melhorar. Às vezes usar franja ou usar um comprimento mais curto nessa fase ajuda a disfarçar a falta de volume.

Mais ou menos seis meses depois do parto seu cabelo já deve ter voltado ao "normal". Isto é, pode ser que ele mude, pois esta é mais uma das surpresas da maternidade: um cabelo que era liso pode ganhar ondas, o ondulado pode ficar mais liso, o seco pode ficar oleoso e vice-versa. Imagina-se que essa diferença se deva às grandes mudanças hormonais por que o corpo passa.

Se o cabelo continuar caindo bastante cerca de seis meses depois do parto, fale com o ginecologista ou procure um dermatologista. A queda de cabelo pode ser sinal de anemia ou de problemas na tireoide.

Outro ponto que vale ressaltar é que a queda normal de cabelo no pós-parto é homogênea, ou seja, não se abrem "buracos" ou "claros" só em um ponto do couro cabeludo. Se começarem a aparecer falhas, procure o médico mesmo antes dos seis meses, porque o motivo pode ser outro.

CUIDE BEM DAS MELENAS

Veja dicas dos especialistas entrevistados para diminuir a queda e recuperar os fios perdidos:

- Mantenha bons hábitos alimentares. A alimentação correta, com o suporte adequado de nutrientes, é fundamental para evitar e conter a queda do cabelo após o parto. Caso seja necessário, procure um médico ou nutricionista para fazer a reposição de vitaminas e minerais. Beber água é fundamental. A ingestão de líquidos é importante para todos os tecidos, inclusive o capilar;
- Mantenha a boa higiene das madeixas e do couro cabeludo. Use sempre produtos de qualidade. Aplique xampus, condicionadores e cremes adequados ao seu tipo de cabelo –seco, oleoso, fino, com química. E de preferência da mesma marca, pois assim os itens se complementam e há um equilíbrio. Leia mais sobre lavar os cabelos corretamente aqui.
- Evite processos como tinturas e alisamentos. Pelo menos durante essa fase, não submeta os fios a descolorações profundas com amônia ou processos que alteram a estrutura do fio. Não utilize secador muito quente e evite o uso de chapinha. Para mantê-los bonitos, faça

hidratações frequentes. Uma vez por semana, no salão ou em casa;

- Cuide do seu corpo e mente. Tente se manter no seu peso ideal, pois o sobrepeso contribui para a ocorrência de alterações hormonais, que afetam o cabelo, e controle o estresse. Se preciso, procure ajuda terapêutica para ter equilíbrio (que faz bem à mãe, ao bebê e os cabelos).

DICA DE UMA MAMÃE

Uso de gelatina incolor em pó ou folha, dissolvidas em água (seis folhas, total de cerca de 10g/dia) e ingeridas - tomadas puras ou em suco, podem ajudar muito para fortalecer os fios. Tomado puro, o gosto não é dos mais agradáveis...mas, se você tomar com algum suco, você nem sente o gosto. Vou testar quando precisar para saber se ajuda mesmo.

Há muitos cremes no mercado que prometem fazer a cabeleira crescer, ganhar força e vida... "Eles melhoram a saúde do fio na haste [comprimento], mas não têm influência na prevenção da queda e tampouco colaboram muito para o fortalecimento. De qualquer forma, hidratam, restauram e deixam o cabelo mais macio, elástico e bonito", afirma Ademir Jr., tricologista, membro e diretor da Internacional Association of Trichologists. Bedin concorda e diz que os cremes melhoram a aparência, "porém não dá para esperar deles um tratamento contra a queda". Já Adriano completa que ajudam a prevenir a quebra, principalmente nas madeixas com química. "É bom lembrar, também, que pode haver modificação na textura após o parto – o fio nascer menos liso, por exemplo. Isso ocorre por causa das alterações hormonais."

Fontes: [BabyCenter](#), [Uol Mulher](#), [Tips for mommys](#)

