

# هذا ما يجب عليك فعله لعلاج تساقط الشعر خلال الرضاعة



الأحد 25 فبراير 2018 12:02 م

عزيزتي الأم قد تلاحظين زيادة في تساقط شعرك بمعدلات كبيرة في أثناء قيامك برضاعة طفلك بطريقة طبيعية، وبالطبع يعتبر هذا الموضوع مقلقاً لكثير من النساء، فالشعر هو تاج المرأة وسر من أسرار جمالها، فهل هذا التساقط طبيعي أم أنه مؤشر على نقص في التغذية السليمة التي تحتاجين إليها خلال الرضاعة الطبيعية؟

إذا كنت تتناولين طعامًا متوازنًا وصحيًا في المقام الأول، فاعلمي أن القاعدة أنك لا تحتاجين إلى تناول أي فيتامينات أو مكملات غذائية في أثناء الرضاعة حيث يقوم الطعام المتوازن الصحي في فترة الرضاعة الطبيعية في الأساس على الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والخبز الأسمر فهو غذاء غني بالبروتين والكالسيوم، وهذه النوعية من الغذاء في كميات تزيد قليلًا عن الكميات العادية تكون في معظم الأحيان تغذية صحية متوازنة ومتكاملة للأم خلال الرضاعة.

وهنا يظهر تساؤل: هل يعد الغذاء الصحي المتوازن خلال الرضاعة ضمانًا لعدم تساقط الشعر؟ والإجابة أنه في الواقع لا، فهذا التساقط طبيعي، وستحتاجين إلى عامٍ كاملٍ تقريبًا بعد ولادة طفلك ليعود شعرك لحالته الطبيعية، ولضمان ذلك يجب عليك الاعتناء بشعرك جيدًا خلال هذه الفترة.

## كيف يمكنك تقليل تساقط شعرك خلال فترة الرضاعة؟

1. اغسلي شعرك بطريقة منتظمة وبرفق:  
استعملي شامبو وبلسمًا مناسبًا، ودلكي فروة الرأس برفق.  
اغسلي شعرك يوميًا بعد يومٍ.  
دلكي شعرك في أثناء الشطف.  
استعملي البلسم في كل مرة.  
تأكدي من شطف شعرك جيدًا بعد استعمال كل من الشامبو والبلسم.
2. استعملي مجففات الشعر بحرص وعلى درجات حرارة منخفضة.
3. تجنبني المبالغة في تمشيط شعرك:  
لا تفرشي شعرك أو تمشطيه وهو مبلل، انتظريه ليجف.  
استعملي الفرشاة والمشط ذوي الأسنان الواسعة.  
استعملي كريمًا للتصفيف إذا كان شعرك متشابكًا.
4. دلكي فروة رأسك بصورة منتظمة  
فهذا يساعد على تنشيط الدورة الدموية، ويحسن من وصول وامتصاص المواد المغذية لجذور الشعر.
5. استعملي زيت اللافندر، دلكي به فروة الرأس مرة يوميًا.
6. جددي من قصة شعرك:  
تعتقد الكثير من النساء أن قص الشعر يساعد على حل مشكلة التساقط، ويعطي الشعر شكلًا أفضل، والواقع أن القص لا يعطي الانطباع بكثافة الشعر أبدًا، ولكن حصولك على قصة شعر جديدة عملية قد يساعدك على العناية بالشعر، وتغيير شكله قد يساعد على تحسين حالته النفسية، والتي قد تسهم في المزيد من تساقط الشعر إذا كنتِ تمرين بحالة من عدم الاستقرار النفسي، كما هو شائع بعد الولادة.

أطعمة مفيدة لتقوية وتكثيف الشعر

فيتامينات ومكملات غذائية آمنة لعلاج تساقط الشعر بعد الولادة؟  
قد يساعدك تناول بعض الفيتامينات والمكملات الغذائية على تقليل التساقط في فترة الرضاعة الطبيعية ولكنه لن يمنع التساقط نهائياً. يمكنك الاستمرار في تناول الفيتامينات التي كنت تستعملينها في أثناء الحمل بعد استشارة الطبيب.

### المكملات الغذائية التي يمكنك الاستمرار في تناولها تشمل:

1. الحديد والكالسيوم والنحاس والكروم والزنك:  
وهذه المكملات الغذائية آمنة تمامًا، ولا تؤثر على المستويات الطبيعية لهذه المواد في حليب الأم.
2. الفيتامينات التي تذوب في الماء:  
مثل فيتاميني "ب" و"ج"، وهذه الفيتامينات تزيد من المستويات الطبيعية لهما والتي يتم إفرازها في حليب الأم، ولكن إلى حد معين كما في حالة فيتامين "ج"، وهذا لا يمثل ضرراً على الطفل.
3. الفيتامينات التي تذوب في الدهون:  
مثل فيتاميني "أ" و"د" فزيادة نسبتها في الحليب، قد يمثل ضرراً مباشراً على الرضيع.