

Magdalena

W ciąży bardzo włosy mi się poprawiły i zgęstniały, czy to reguła, że po porodzie będzie koszmarnie? Można temu zapobiec?

Podczas ciąży proces wzrostu włosa wygląda inaczej niż zwykle (3 fazy wzrostu). Poziom estrogenów wzrasta, przez co mieszki włosowe nie przechodzą w fazę katagenu (fazy spoczynkowej). Włosy nie wypadają, a więc jest ich więcej. Dwa, trzy miesiące po porodzie zaczyna spadać poziom estrogenu, dlatego też włosy zaczynają gwałtownie wypadać. Możesz wtedy stracić od 20 do 30 proc. włosów. Wśród nich są te, które nie wypadły podczas 9 miesięcy ciąży, i te, które wypadłyby właśnie teraz – dlatego masz mylne wrażenie, że ubywa ci ich w ekspresowym tempie!

Anna

W ciąży moje włosy są w bardzo dobrej kondycji ale boję się co będzie po porodzie, słyszę że sporo wypadnie?

Dwa, trzy miesiące po porodzie zaczyna spadać poziom estrogenu, dlatego też włosy zaczynają gwałtownie wypadać. Możesz wtedy stracić od 20 do 30 proc. włosów. Wśród nich są te, które nie wypadły podczas 9 miesięcy ciąży, i te, które wypadłyby właśnie teraz – dlatego masz mylne wrażenie, że ubywa ci ich w ekspresowym tempie!

Nikola

Co możemy stosować na wypadanie włosów po porodzie ?

Wypadające włosy potrzebują:

-Poprawy krążenia krwi w skórze

- Działania w cebulce włosa na 5 alfa- reduktazę - enzym odpowiedzialny za wypadanie włosów
- Nawilżania
- Wzmocnienia
- Stymulacji wzrostu włosów

Polecam szampon z odżywka z lini :

<https://wellu.eu/shop/products/item/63/10480/18051,amino-boost-shampoo.html#>

Sylwia

Jakie kosmetyki wspomagające przy wypadaniu włosów po porodzie można stosować podczas kąpieli?

Kosmetyki (szampony i odżywki z peptydami, wzmacniające cebulkę włosa, np:

<https://wellu.eu/shop/products/item/63/10480/18051,amino-boost-shampoo.html#>)

Marzena

Witam, po jakim czasie po porodzie zaczynają wypadać włosy?

Dwa, trzy miesiące po porodzie zaczyna spadać poziom estrogenu, dlatego też włosy zaczynają gwałtownie wypadać.

Ewelina

Czy dieta też wpływa na nasze włosy?

Oczywiście. Dieta powinna być bogata w mikro- i makroelementy oraz witaminy z grupy B. Szczególnie cenne są ryby, jaja i owoce morza zawierające cynk, miedź i żelazo, a także razowe pieczywo i makarony, gruboziarnista kasza, niełuskany ryż – bogate w witaminę B

Wioleta

Jak możemy dbać o włosy w ciąży? Odżywki?Skrzyp?

Nawilżanie, wzmacnianie cebulki (szampony z peptydami) i przede wszystkim składniki bezpieczne i naturalne w preparatach.

<https://wellu.eu/shop/products/item/63/10480/18051,amino-boost-shampoo.html#>

Magda

Dlaczego włosy wypadają po porodzie? Co mogę zrobić aby odpowiednio zadbać o włosy po porodzie? Jakich kosmetyków/preparatów warto używać?

Łysienie poporodowe czyli wypadanie włosów po ciąży to problem hormonalny przez który przechodzi każda młoda mama. Problem ten znika sam 6–9 miesięcy po porodzie, gdyż wtedy poziom hormonów normuje się.

Wypadanie włosów po ciąży zaczyna się około trzeciego miesiąca po urodzeniu dziecka. U niektórych kobiet proces ten trwa krótko i nie jest dokuczliwy. Innym włosy wypadają garściami. Jeśli karmisz piersią, to wtedy w organizmie jest wyższe stężenie prolaktyny – hormonu, którego zbyt duża ilość też jest przyczyną wypadania włosów. Warto wiedzieć, że stres nasila produkcję prolaktyny nawet u kobiet, które nie karmią piersią – dlatego okres wypadania włosów trwa dłużej także u kobiet cierpiących na depresję poporodową.

Polecam kosmetyki do włosów z peptydami:

<https://wellu.eu/shop/products/item/63/10480/18051,amino-boost-shampoo.html#>

Maja

W ciąży włosy i paznokcie - poprawiła się ich bardzo kondycja. Czy w czasie karmienia piersią pogorszy się? Jak temu zapobiec?

Po porodzie w związku z działaniem estrogenów, włosy zaczną wypadać a paznokcie mogą się osłabić. Polecam odżywkę do paznokci i skóry wokół paznokci oraz szampony i odżywki z kolagenem do włosów.

Dieta powinna być bogata w mikro- i makroelementy oraz witaminy z grupy B. Szczególnie cenne są ryby, jaja i owoce morza zawierające cynk, miedź i żelazo, a także razowe pieczywo i makarony, gruboziarnista kasza, niełuskany ryż – bogate w witaminę B

Sylwia

Lepsze do stosowania po porodzie są kosmetyki przeciw wypadaniu włosów czy leki/suplementy diety?

Przede wszystkim dieta powinna być bogata w mikro- i makroelementy oraz witaminy z grupy B. Szczególnie cenne są ryby, jaja i owoce morza zawierające cynk, miedź i żelazo, a

także razowe pieczywo i makarony, gruboziarnista kasza, niełuskany ryż – bogate w witaminę B.

Polecam zmienić tylko szampon na taki z peptydami wzmacniającymi cebulki.

<https://swiadomamama.pl/2020/11/06/pielegnacja-skory-w-czasie-ciazy/?fbclid=IwAR26Z6Z3yzCR6QUY-T3vIUfou3l2ILLQAFRZnBVq7lhVV3P0xR8gs--XkOk>

Aleksandra

Czy czysty kolagen jest pomocny na rozstępy w ciąży?

Kolagen sprzyja bardzo zmniejszeniu rozstępów, zwłaszcza tych świeżych. Polecam żel kolagenowy :

<https://wellu.eu/shop/products/item/63/5284/12368,repair-gel.html#>

Monika

Jak wzmocnić włosy po ciąży?

Dietą i kosmetykami z peptydami.

<https://wellu.eu/shop/products/item/63/10480/18051,amino-boost-shampoo.html#>

Sylwia

czy podczas kp można zrobić mezoterapie igłowa głowy w celu zahamowania wypadaniu włosów?

Proponuje zrobić ten zabieg po zaprzestaniu karmienia, jeśli wcześniej nie miała Pani takich terapii. Warto jednak przyjść na konsultację i po wywiadzie wykluczyć przeciwwskazania oraz ustalić szczegóły szybszego powrotu do stanu sprzed ciąży.

Magda

Czy olejowanie włosów olejkami z migdałów jest zabiegiem który Pani zaleca po porodzie?

Zabieg sprawdza się w każdym stanie, proponuję dobrać preparaty do potrzeb własnych włosów, najlepiej skonsultować to z dobrym fryzjerem, który zna się na olejach do tych terapii.

Justyna

Dlaczego po porodzie włosy z kręconych zrobiły się proste? Zmiany hormonalne?

Tak, u mnie też się zmieniły.

Agunia

1.Przez ile po ciąży będą wypadać włosy? 2.Czy można je farbować farbami ziołowymi? 3.

Pryszcze po ciąży, co robić jeśli jest ich wysyp?

Łysienie poporodowe czyli wypadanie włosów po ciąży to problem hormonalny przez który przechodzi każda młoda mama. Problem ten znika sam 6–9 miesięcy po porodzie, gdyż wtedy poziom hormonów normuje się.

Wypadanie włosów po ciąży zaczyna się około trzeciego miesiąca po urodzeniu dziecka. U niektórych kobiet proces ten trwa krótko i nie jest dokuczliwy. Innym włosy wypadają garściami.

Mozna farbować produktami naturalnymi.

Jeśli chodzi o stany zapalne na skórze, przyczyną może być więcej, zapraszam na konsultację, na pewno uda się pozbyć problemu.

<https://swiadamamama.pl/2020/11/06/pielęgnacja-skory-w-czasie-ciazy/?fbclid=IwAR26Z6Z3yzCR6QUY-T3vIUfou3l2ILLQAFRZnBVq7IhVV3P0xR8gs--XkOk>

Ewelina

A czy podczas karmienia można włosy farbować? No i czy taki zabieg jest OK po spadku hormonów właśnie po porodzie. Czy to nie osłabi dodatkowo moich włosów?

Tak, ale czasem z powodu jeszcze nieunormowanych hormonów, kolor włosów może różnić się od oczekiwanego. Dobrej jakości farby stosowane przez fryzjerów nie niszczy włosów, a wręcz je pielęgnują. Mogę polecić dobrego fryzjera pracującego na naturalnych i ekologicznych produktach.

Sylwia

Czy masaże skóry głowy zapobiegają nadmiernemu wypadaniu włosów?

Na pewno stymulują krążenie i sprawiają, że więcej krwi trafia do mieszków włosowych, a co za tym idzie lepiej się one odżywiają.

Ewelina

Jak często warto podcinać włosy?

Wszystko zależy od włosów i pielęgnacji. Warto to ustalić ze swoim fryzjerem.

Anna

Kiedy włosy zaczynają najbardziej wylatywać? Czy farbować włosy od razu po porodzie czy lepiej przełożyć na później, kiedy sytuacja z wypadaniem się unormuje?

Wypadanie włosów po ciąży zaczyna się około trzeciego miesiąca po urodzeniu dziecka. U niektórych kobiet proces ten trwa krótko i nie jest dokuczliwy. Innym włosy wypadają garściami. Jeśli karmisz piersią, to wtedy w organizmie jest wyższe stężenie prolaktyny – hormonu, którego zbyt duża ilość też jest przyczyną wypadania włosów. Warto wiedzieć, że stres nasila produkcję prolaktyny nawet u kobiet, które nie karmią piersią – dlatego okres wypadania włosów trwa dłużej także u kobiet cierpiących na depresję poporodową.

Decyzja o farbowaniu zależy zatem od Pani.

Marta

Czy picie pokrzywy pomaga?

Tak

Wero

Jakie preparaty poleca Pani do naturalnej pielęgnacji włosów w ciąży? Jakie zabiegi/metody naturalne do leczenia łupieżu w ciąży bezpieczne dla dziecka?

Polecam produkty z peptydami. Na moim fanpage'u w ostatnim poście jest informacja.

<https://wellu.eu/shop/products/item/63/10480/18051,amino-boost-shampoo.html#>

Jesli chodzi o lupiez, to ten problem spowodowany jest drobnoustrojami chorobotwórczymi (grzyby), wiec metody naturalne mogą jedynie wspomóc leczenie.

Aneta

A jak się ma wypadanie włosów do powrotu miesiączki? Bo u mnie po porodzie włosy nie wypadały do momentu powrotu okresu - jak tylko wróciło krwawienie miesięczne to i włosy zaczęły wypadać.

Wszystko to spowodowane jest hormonami. Łysienie androgenowe poporodowe jest momentem wskazującym na powrót do stanu sprzed ciąży.

Magdalena

Czy kończenie mycia głowy zimną wodą jakoś poprawia stan włosów?

Tak, domyka łuskę, zapobiega utracie wilgoci i składników z wnętrza włosa. Poza tym domknięta łuska powoduje efekt blasku i gładkości na włosach.

Magdalena

Jakie płukanki do włosów są dobre dla kobiet ciężarnych i karmiących

Na pewno ze składników naturalnych, nie podrażniających skóry na głowie.

Agnieszka

Włosy przed ciążą wypadały i w trakcie ciąży wypadają nadal. Poprawiła się natomiast kondycja paznokci. Jak mogę wpłynąć na poprawę kondycji włosów ??

Zmiana diety na bogatą w mikro- i makroelementy oraz witaminy z grupy B. Szczególnie cenne są ryby, jaja i owoce morza zawierające cynk, miedź i żelazo, a także razowe pieczywo i makarony, gruboziarnista kasza, niełuskany ryż – bogate w witaminę B.

Być może spowodowane jest to innymi dodatkowymi czynnikami (choroby lub nieodpowiednie kosmetyki pielęgnacyjne czy zbyt silne zabiegi fryzjerskie).

Maja

Lepsza odżywka do włosów do spłukiwania czy bez spłukiwania?

Każda jest dobra. Najważniejsze że jest.

Sylwia

Jak długo może utrzymywać się nadmierne wypadanie włosów po porodzie?

Problem ten znika sam 6–9 miesięcy po porodzie, gdyż wtedy poziom hormonów normuje się.

Iwona

Jakie kosmetyki najlepiej? co w składowej jest zalecane a co zakazane?

Polecam przeczytać:

<https://www.facebook.com/ekosmetolog/photos/a.166713806759317/3236400246457309/>

Z kosmetyków polecam szampon:

<https://wellu.eu/shop/products/item/63/10480/18051,amino-boost-shampoo.html#>

Marzena

Czy olej ze słodkich migdałów przed myciem to dobry pomysł na pielęgnację (zarówno w ciąży, jak i po porodzie)?

Olej może spowodować tłusta okluzję, która wraz z zanieczyszczeniami ciężko będzie zmyć ze skóry głowy.

Magdalena

Włosy po użyciu maski, balsamu, odżywki ze spłukiwaniem nawet są bardzo ciężkie i szybko się przetłuszczają. czy jest na to jakaś rada?

Być może spowodowane jest to stresem lub nadmiarem cukru w diecie, albo nadreaktywnymi gruczołami łojowymi (efekt spowodowany przez hormony w ciąży).

Odżywki nakłada się na włosy od połowy ich długości w dół, aby nie obciążać skóry głowy i nie zapchać gruczołów w skórze.

Anna M

Czy w ciąży można używać wcierek do włosów?

Wszystko zależy w jakim celu mają one być wcierane i co jest w ich składzie.

Paulina

Czy są jakieś witaminy, które można zażywać aby wspomóc włosy po porodzie?

Tak. Dieta, bogata w mikro- i makroelementy oraz witaminy z grupy B. Szczególnie cenne są ryby, jaja i owoce morza zawierające cynk, miedź i żelazo, a także razowe pieczywo i makarony, gruboziarnista kasza, niełuskany ryż – bogate w witaminę B

Agnieszka

Czy można wykonywać manicure hybrydowe w ciąży?

Lepiej zrezygnować, gdyż ciężkie składniki aktywne powodujące alergię mogą przeniknąć do macierzy i dostać się do krwioobiegu.

Polecam świetną odżywkę do paznokci i skórek wokół paznokci (może być stosowana nawet na skórki gdy są pomalowane płytki;

<https://wellu.eu/shop/products/item/63/10173/16170,nails-more-repair-mask.html#>

Magda

Ile czasu po porodzie można wykonać zabieg prostowania włosów?

Najlepiej po powrocie organizmu do stanu sprzed ciąży (po miesiączce- zwykle to jest jeden z sygnałów, że organizm wraca do takiego stanu)

Asia

Czy używanie suszarki pomaga włosom, czy je uszkadza? Jak prawidłowo powinno się suszyć włosy?

Strumień ciepła powinien nakładać się wzdłuż łodygi włosa, zgodnie z ułożeniem łusek.

Magdalena

Czy nerwy, stres też mają wpływ na wypadanie włosów?

Oczywiście, bardzo duży nawet.

Justyna

Czy tabletki z biotyną będą bezpieczne przy karmieniu piersią?

Wszystko zależy od dodatkowych składników tego suplementu i Pani stanu zdrowia, Proszę to skonsultować ze swoim lekarzem prowadzącym.

Magdalena

Czy farbowanie jest niebezpieczne ze względu na opary farby ? czy o coś innego chodzi?

W pierwszym trymestrze ciąży, kiedy kształtują się najważniejsze organy płodu, odradza się farbowanie włosów. Wdychanie związków chemicznych zawartych w farbie może zaszkodzić. Od drugiego trymestru farbowanie jest jak najbardziej dozwolone, warto jednak korzystać z farb bez amoniaku.

Pamiętać należy też o tym, że z powodu hormonów kolor włosów może różnić się od oczekiwanego.

W ciąży warto również zrezygnować ze środków ondulacyjnych, których substancje chemiczne mogą przenikać przez łożysko do dziecka.

Magda

Jak naturalnie bez chemii rozjaśnić odrosty?

Niestety nie wiem, ale słońce i morska słona woda bardzo ten proces przyspieszają.

Sylwia

Czy suchy szampon też ma negatywny wpływ na płód ?

Wszystko zależy od jego składu.

<https://www.facebook.com/ekosmetolog/photos/a.166713806759317/3236400246457309/>

Joanna

A płukanki naturalne np z liści orzecha, można stosować?

Tak

Joanna

Jaka szczotka najlepiej pobudzi krążenie skóry głowy?

Średnio twarda

Sylwia

Czy w przyszłości byłaby możliwość wykładu na temat kosmetyków dla kobiet w ciąży i po porodzie?

Tak, ale zapraszam też na konsultacje, wtedy dodatkowo dobiore odpowiednie dla potrzeb Pani skóry i włosów kosmetyki.

Polecam też moj artykuł:

<https://swiadamamama.pl/2020/11/06/pielegnacja-skory-w-czasie-ciazy/?fbclid=IwAR26Z6Z3yzCR6QUY-T3vIUfou3I2ILLQAFRZnBVq7IhVV3P0xR8gs--XkOk>

Joanna

Czy to prawda, że jedzenie surowych drożdży działają korzystnie na porost włosów

Tak, można je też przyjmować w tabletkach. Efekt jednak widoczny jest po około miesiącu najszybciej.

Dla wszystkich Mam przygotowałam również PREZENT, zniżkę na zakup produktów nie tylko do pielęgnacji włosów ale wszystkich z asortymentu mojego sklepu online:

www.ekosmetolog_partner.wellu.eu

Każdy z produktów jest naturalny, bezpieczny i przebadany. Z racji tego, że dzisiaj 13ty, dostajecie RABAT 13% na zakup wszystkiego !!!

Wystarczy wpisać przy płatności kod: EGW2F3MY2M