

Как сохранить волосы после родов и не только?

Всем нам известно, что сразу же после родов у женщины идёт перестройка организма в исходное состояние (до беременности) и кроме того, что беременность отнимает много сил у будущей мамы, кормление грудью буквально «выжимает» из женщины все оставшиеся соки. К сожалению, это не может не отразиться на нашем здоровье, а следовательно – на красоте. Становятся хрупкими ногти, крошатся зубы, кожа становится сухой, фигура теряет былые формы и тонус, волосы редеют.

В этой статье я с Вами поделюсь своим секретом, как сохранить волосы красивыми и остановить их выпадение.

Вспомните, на протяжении всей беременности вы просто гордились своей гривой. Дело в том, что во время беременности эстрогены стимулируют волосяные луковицы, поэтому волос живёт дольше. В результате, количество волос, которые находятся в фазе роста, значительно больше.

После родов содержание эстрогенов резко уменьшается, что и приводит к выпадению «дополнительных» волос. И спустя какое-то время после родов замечаете, что волосы сыплются при любой манипуляции с ними (мытьё, укладка). Естественно, на вас находит тоска, вы раздражаетесь, и впадаете в депрессию. Кстати, последствия стресса – ухудшение роста волос и их выпадение. А настроение мамы, как мы знаем, передаётся малышам, они начинают капризничать, плакать и т.п.

Вы не знаете что делать, за что хвататься? Наверняка, идёте в аптеку, покупаете дорогие шампуни, спреи, тоники и начинаете курсы восстановления волос. Улучшения не происходит... Вы начинаете в панике пачками жевать витамины (а витамины ли это на самом деле?).

К сожалению, не так давно я сама с этим столкнулась. После родов я не сразу стала терять волосы, но спустя месяц они начали выпадать в таком количестве, что мне стало страшно! Боялась лишней раз трогать голову. Сами понимаете, что творилось на душе. Думала, если так будет продолжаться, облысения не избежать.

Первый месяц я делала маски, и дорогие, и нет, полоскала травами. Результат –

Как сохранить волосы после родов и не только

Автор: admin
17.10.2013 20:42 -

минимальный, появился только блеск. А блеск на трёх волосинках в шесть рядов, сами понимаете, не радуется!

Я стала читать всё, что касается роста волос, ухода за ними, облазила весь Интернет. К моей великой радости я встретила у себя на полочке конспекты. Ведь до беременности я училась на курсах парикмахера.

Ура! Вот что я ещё не пробовала – массаж головы. Как известно, массируя прикорневую зону волос, а также шейно-воротниковую зону, мы улучшаем кровоснабжение волосяной луковицы. Естественно, с притоком крови к луковице поступают все питательные вещества: макро-микроэлементы, кислород. Да, когда я училась на курсах, особого значения этой теме не придавала. Зачем, думаю, мне это не пригодится, обойдёт стороной. Вот наивная.

Решила, всё, с сегодняшнего дня делаю массаж ежедневно. «Красота требует жертв» и приходится выкроить на это 15-20 минут в день. Хотя бы недельку, а там посмотрим на результат...

Что вы думаете? Результат не заставил себя ждать. На четвёртый день массажа как раз пришло время мыть голову, я заметила, что волосы лезут, но значительно меньше. Ура!!!

Теперь расскажу, как конкретно нужно всё делать.

Первым делом лучше подравнивать волосы и отрезать все секущиеся. Если вы этого не сделаете, основная сила будет уходить не на рост новых волос, а на восстановление и питание «больных».

Купите в магазине массажную щетку с пластмассовыми наконечниками, чтобы не царапать кожу головы. Каждый вечер, перед сном, расчесывайте ею волосы в разных направлениях не меньше 20 раз, не сильно надавливая.

Как сохранить волосы после родов и не только

Автор: admin
17.10.2013 20:42 -

Для сушки головы временно откажитесь от фена, не буду рассказывать о его вредности. Просто наклоните голову вперёд вниз и подушечками пальцев круговыми движениями сушите волосы, одновременно массируя шейно-воротниковую зону. Это тоже очень эффективно (улучшает кровоснабжение).

Также для улучшения кровоснабжения делайте круговые движения головой. 5 раз в каждую сторону будет достаточно.

Массаж я делаю и сейчас.

Недавно была в парикмахерской, и парикмахер обнаружила у меня «пенёчки» (новые отросшие волосы) в 5 см длиной – это то, что я могла потерять. Ну не здорово, а?

Желаю Вам иметь роскошную копну волос, с минимальными затратами на баночки и скляночки. Воспользовавшись моими советами, вы поможете своим волосам обрести былую красоту и густоту. Заботьтесь о них с любовью, и результат будет ошеломляющим.

Помните, вы должны быть самой красивой мамой на свете.

Автор - **Юлия Фарахутдинова**

[Источник](#)