孕晚期
文章

產後掉髮該吃什麼？3招改善產後掉髮困擾

5 月 8, 2023

1 MIN

產後掉髮是困擾許多媽媽的問題，原先烏黑亮麗的秀髮，在生產完後，掉髮越來越嚴重。產後掉髮是部分媽媽可能會經歷的困擾，但究竟為什麼會有產後掉髮的狀況？落髮狀況又該如何挽救呢？

產後掉髮是許多媽媽可能會經歷的困擾，原先烏黑亮麗的秀髮，在生產完後，掉髮越來越嚴重。但究竟為什麼會有產後掉髮的狀況？落髮狀況又該如何挽救呢？

媽媽從懷孕到產後，生、心理都遭遇巨大的壓力及疲勞，面對產後掉髮該怎麼做？**雀巢1000天專業醫護團隊，將明確的介紹產後掉髮該吃什麼，還有產後掉髮應對方式等，幫助媽媽盡快恢復產前秀髮。**

了解產後掉髮，先從認識頭髮生長週期開始

在說明產後掉髮原因前，需要先了解頭髮是什麼，以及毛囊的特性。頭髮可分為髮幹、髮根，髮根外圍還有一層毛囊圍繞。頭髮就像是樹木，有樹根、樹幹及樹枝，而毛囊就是泥土的角色。

頭髮成分大多是蛋白質，所以補充蛋白質對頭髮生長很重要，頭髮並不會一直生長下去，正常的頭髮都會經歷三個階段。

頭髮的生長週期三個階段：

- ## 生長期

  生長期是你我頭皮上，大多數頭髮正經歷的階段，頭髮生長期階段可長達2-8年。在此階段的頭髮，會不停生長。

- ## 過渡期

  過渡期階段的頭髮，會開始逐漸退化，並停止生長，此階段維持2-4週，髮根開始萎縮並往皮膚上層移動，準備進入休止期。

- ## 休止期

  休止期階段的頭髮，會因為髮根萎縮、老化，所以開始從頭皮脫落，而這個階段會持續2-4個月左右。

正常情況下，每人平均每天會掉100根頭髮左右，與產後落髮一樣屬於休止期掉髮，而這些頭髮就是正在經歷休止期的頭髮，休止期的頭髮掉落後，頭髮又會再次進入生長期，正常過程需要幾個月。

產後什麼時候開始掉髮？詳解5大產後掉髮原因

懷孕媽媽產後落髮的原因可能不只一種，正常來說，主要的原因是因為孕媽咪身體內的激素變化。**在懷孕時，身體會一直分泌雌激素，也叫動情素，這種激素會讓頭髮毛囊維持在生長期，所以在懷孕期間會覺得掉髮量較少。**

懷孕期間的媽媽們，頭髮多處於生長階段中的生長期，是比較強壯且持續生長的頭髮。**但生產完後，因為雌激素的濃度在體內急速下降，很多在懷孕期間處於生長期的毛囊，會轉變到休止期，所以產後的落髮量才會變多，醫學上稱為「休止期落髮」。**



▲ 休止期掉髮，是多數媽媽產後掉髮的原因

除了休止期落髮外，也有其他原因會造成產後掉髮：

- **生產時大量失血**

  如果生產過程中大量失血，再加上媽媽本身有缺鐵的狀況，就會造成產後掉髮。

- **精神壓力與疲勞**

  孕期的壓力以及各種疲勞，不管是精神或生理，都會間接造成產後掉髮。

- **作息不正常**

  可能因為孕媽咪要照顧寶寶，所以導致日常作息改變，會加劇產後掉髮狀況。

營養素缺乏

哺餵母乳會讓媽媽流失蛋白質及鐵質，這些都是生長頭髮所需之營養，若營養素缺乏，也會促使產後落髮。

- ### 生產後體重減輕

  媽媽們為了保持身材，會想在產後迅速減輕體重，急速的體重下降也會造成產後掉髮。

造成產後掉髮的原因有很多種，但都**屬於正常現象，不需過於擔心，只要日常生活作息正常，補充充足營養，保持輕鬆心情，產後掉髮並不會持續太久。**

產後掉髮怎麼改善？調適壓力、增加蛋白質攝取等3招改善掉髮問題

孕媽咪若想要遠離產後掉髮的困擾，其實從日常生活中就可以做出改善：

- ### 照顧頭髮，呵護頭皮

  改善產後掉髮，媽媽們可以考慮將頭髮剪短一些，讓整體重量減輕，同時也較好整理跟清潔。與此同時，需要保持良好的頭髮清潔習慣，太多天不洗頭，毛囊可能會堵塞而發炎。

  在洗頭髮時，**可以用指腹按摩頭皮，促進血液循環，**要拿捏按摩頭皮的力道，不要傷害到頭皮及毛囊，太大力可能會大量扯下處於休止期的頭髮。產後掉髮還是可使用洗髮精，不過要選適合自己頭皮性質的洗髮精。吹頭髮則要避免過高溫，來避免頭髮受損。

- ### 均衡營養攝取，補充頭髮生長主要營養

  產後掉髮該吃什麼呢？在飲食方面建議多多攝取蛋白質和維生素。蛋白質是頭髮生長的主要營養來源，維生素也有助於毛囊生長。蛋白質可以從蛋豆魚肉類中攝取，維生素則可以從蔬菜水果中獲取。

  因為懷孕媽媽對鐵的需求量很大，也建議媽媽們多吃富含鐵質的食物，來補充生產過程大量出血而流失的鐵質。鐵質可以從紅肉、豬肉或肝臟類攝取。若擔心平時飲食無法攝取足夠營養，也可挑選含有綜合維生素及甘胺酸亞鐵的孕婦營養補充品，甘胺酸亞鐵的吸收率高達90%，能減少媽咪們在服用鐵質的不適感，輕鬆幫助媽咪們攝取鐵質、改善產後掉髮。

- ## 調適壓力，充足休息

  媽媽們的壓力，並不會隨著寶寶出生而減輕，反而是越來越重，**而壓力過大或是過度勞累，都可能導致頭皮緊繃，讓毛囊提早進入休止期，導致產後落髮。**調適壓力就成了媽媽重要的課題，可以多利用空檔來休息，或是做自己喜歡的事。若真得太過忙碌，也不要忘了與家人討論，如何分配育兒重擔或吐吐苦水喔。



▲ 多攝取蛋白質與維生素，保持心情愉悅，對改善產後掉髮有幫助

產後掉髮吃什麼？產後掉髮常見問題整理

1.每個媽媽都會產後掉髮嗎？

並不是每個懷孕媽媽都會產後掉髮，有些媽媽不會有掉髮問題，但也有些產後掉髮很嚴重，更有些是第一胎沒有掉髮，而第二胎產後掉髮很嚴重。**媽媽們產後掉髮的發生率，大概落在20%左右，**不過產後掉髮屬於短期問題，之後都會慢慢好轉，頭髮也會慢慢長回來，只有少部份媽媽會因為其他生理因素，導致頭髮無法長回來。

Q2.產後掉髮吃什麼？

產後掉髮要吃什麼才能改善，換句話說，就是吃什麼能夠獲取頭皮及毛囊製造頭髮時所需營養素。

頭髮的組成，蛋白質占了約70%，蛋白質絕對是保健頭髮的最重要營養素。平常可以多攝取富含蛋白質的食物，例如魚、肉、牛奶、蛋和豆製品，但也不用刻意每一餐都吃大魚大肉，平時正常飲食，有補足需要的營養即可。

此外，維生素也是幫助頭髮生長的重要營養，像維生素A□B□C都能有效幫助細胞增長，改善產後掉髮狀況。

Q3.產後掉髮會持續多久？

正常來說，產後掉髮的狀況，會在產後6個月內逐漸改善，頭髮會逐漸生長回來，但每個人體質不同，頭髮長回來所需要的時間也不同，多數媽媽都能在最晚1年內恢復原來正常的髮量。

不過需要提醒各位媽媽，若產後掉髮狀況超過1年都沒有改善，就建議需要去醫院接受檢查，讓醫生檢查頭皮狀況，評估是否因為其他原因，導致掉髮問題發生。

Q4.產後掉髮如何改善？產後掉髮可以用洗髮精洗頭嗎？

產後掉髮可以透過做好頭皮護理、均衡營養攝取及充足休息來改善。產後掉髮也可以繼續使用洗髮精洗頭，而在洗髮精挑選上，也建議挑選適合自己且可以改善髮質的洗髮精，來維持髮質健康。