چرا موهای زنان پس از زایمان می‌ریزد؟

13 خرداد 1405

متخصص زنان و زایمان درباره علل ریزش موی بانوان پس از بارداری توضیح داد.

نفیسه صاعدی دانشیار و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران و متخصص زنان و زایمان و فلوشیپ پریناتولوژی (طب مادر و جنین) در رابطه با علل ریزش مو در دوران باردرای توضیحاتی داد و گفت: برای درک بهتر آنچه در دوران بارداری بر سر زنان می‌آید، ابتدا باید با چرخه طبیعی رشد مو آشنا شد. موها شامل سه فاز اصلی هستند: فاز آناژن (مرحله رشد فعال)، فاز کاتاژن (مرحله توقف رشد یا استراحت فولیکول‌ها) و فاز تلوژن (مرحله ریزش).

در دوران بارداری، هورمون‌ها مستقیماً بر این چرخه اثر می‌گذارند. اگر زنی پیش از بارداری با مشکل ریزش مو مواجه بوده باشد، ممکن است تحت تأثیر تغییرات هورمونی، در اوایل دوران بارداری نیز با ادامه این روند روبرو باشد که نیازمند مدیریت علمی و آگاهی از تغییرات فیزیولوژیک بدن است.

از درخشش در بارداری تا شوک پس از زایمان

صاعدی تصریح کرد: برخلاف تصور عمومی، وضعیت موها در سه ماهه دوم و سوم بارداری به‌طور کامل تغییر می‌کند. با افزایش سطح هورمون استروژن در این دوران، موها وارد فاز «آناژن» یا همان مرحله رشد فعال می‌شوند؛ در نتیجه ریزش مو به شدت کاهش یافته و تارها ضخیم‌تر و درخشان‌تر می‌شوند.

وی اضافه کرد: با این حال، بلافاصله پس از خروج جنین و جفت، بدن با سقوط ناگهانی سطح هورمون‌ها مواجه می‌شود. این افت شدید باعث می‌شود موهایی که تا پیش از آن در فاز رشد بودند، به‌طور دسته‌جمعی وارد فاز «تلوژن» یا همان مرحله ریزش شوند. این پدیده که با عنوان «تلوژن افلوویوم» شناخته می‌شود، معمولاً از ماه دوم پس از زایمان (چه طبیعی و چه سزارین) آغاز شده و یک فرآیند سراسری و طبیعی است که اغلب پس از ۶ تا ۷ ماه به حالت عادی بازمی‌گردد.

مرز میان ریزش طبیعی و نشانه‌های هشداردهنده

صاعدی افزود: اگرچه ریزش موی سراسری پس از زایمان یک واکنش فیزیولوژیک طبیعی است، اما مشاهده برخی علائم می‌تواند نشان‌دهنده مشکلات جدی‌تر باشد.

وی تاکید کرد: در صورت مشاهده موارد زیر، مراجعه فوری به پزشک ضروری است. ریزش سکه‌ای: خالی شدن بخشی از پوست سر به‌صورت لکه‌ای یا عقب‌نشینی خط مو در قسمت جلویی سر، اختلالات هورمونی شدید: همراه شدن ریزش مو با بروز موهای زائد فراوان (هیرسوتیسم) یا تغییر در ضخامت صدا و عوامل تشدیدکننده: بروز ریزش حاد در اثر اختلالات تیروئیدی (به‌ویژه کم‌کاری تیروئید)، فقر آهن یا کمبود ویتامین D که می‌تواند روند طبیعی ریزش را به یک وضعیت بحرانی تبدیل کند.

صاعدی خطر نشان کرد: در نهایت، باید دانست که تغییرات در سلامت موهای زنان در دوران بارداری و پس از آن، عمدتاً ریشه در بازآرایی هورمونی بدن دارد و در بسیاری از موارد، یک واکنش فیزیولوژیک طبیعی است. اگرچه ریزش موی پس از زایمان می‌تواند از نظر روحی چالش‌برانگیز باشد، اما آگاهی از چرخه رشد مو و شناخت تفاوت میان «ریزش طبیعی» و «نشانه‌های هشداردهنده پزشکی»، می‌تواند از اضطراب غیرضروری جلوگیری کند. توصیه می‌شود مادران با حفظ سلامت تغذیه‌ای و پایش دوره‌ای سطح آهن و تیروئید، به بدن خود زمان کافی برای بازگشت به حالت تعادل بدهند.