

## Prendre soin de soi pendant l'allaitement

✂ Chirurgie esthétique, Injections d'acide hyaluronique, Injections de toxine botulique, Botox, Colorations, teintures, Lissage brésilien, Crèmes et onguents, Vernis à ongles, Épilation, Bronzage, thalasso, Soins aux algues, Tatouages et piercings, Faire un régime, Pratiquer du sport:

<https://www.lilfrance.org/887-forme-beaute-et-allaitement>

<https://www.lansinoh.fr/prendre-soin-de-soi-allaitement/>

### ✂ Les huiles essentielles

[http://raffa.grandmenage.info/post/2007/05/14/Huiles\\_essentiels\\_et\\_femmes\\_enceintes\\_ou\\_allaitantes?fbclid=IwAR2c7RNZrzt6Jg6wjsMrVBikiYyKZO\\_euy5JyD-AuaVrUEJvOD5cRe-cpj4](http://raffa.grandmenage.info/post/2007/05/14/Huiles_essentiels_et_femmes_enceintes_ou_allaitantes?fbclid=IwAR2c7RNZrzt6Jg6wjsMrVBikiYyKZO_euy5JyD-AuaVrUEJvOD5cRe-cpj4)

### ✂ Lissage brésilien

<https://www.fruit-de-la-passion.com/allaitement-et-mode-cest-compatible>

<https://keratinworks.com/fr/blog/est-il-securitaire-de-faire-un-traitement-a-la-keratine-pendant-la-grossesse-ou-lallaitement/>

### ✂ Coloration des cheveux et allaitement

<https://etreparents.com/peut-on-se-colorer-les-cheveux-pendant-lallaitement/>

### ✂ La perte des cheveux en post partum.

Saviez-vous que la perte des cheveux en postpartum touche, à différents degrés, **TOUTES** les femmes qu'elles soient allaitantes ou non. Cette perte de cheveux est **temporaire** et due à la chute d'œstrogène. Elle débute entre le 1er et 3 mois et se termine en général avant le 1 an de bébé.

"La chute des cheveux chez la jeune maman s'explique par la désimprégnation hormonale, c'est-à-dire par la chute des hormones de la grossesse après l'accouchement ». Ce phénomène peut par ailleurs être plus ou moins important selon la saison où l'on accouche. « On observe chez toutes les femmes une légère chute de cheveux au début de l'automne et au début du printemps. Si une femme accouche à cette époque de l'année, celle-ci risque d'être davantage victime de ce trouble » poursuit notre expert. À contrario, l'allaitement viendrait limiter la perte de cheveux. L'explication : chez les mamans qui donnent le sein, « la désimprégnation hormonale est moins brutale ».

<https://www.magicmaman.com/,chute-de-cheveux-femme-accouchement,2442721.asp>

**Comment prendre soin de votre chevelure? Plusieurs petits trucs dans ces liens.**

<https://www.mamanpurlavie.com/mode-beaute/cheveux/1162-la-perde-de-cheveux.shtml>

<https://www.selection.ca/sante/beaute/3-solutions-contre-la-perte-des-cheveux-chez-la-femme/>

🌿 N'hésitez pas à contacter un.e professionnel.le de la santé si vous avez des questions!