

È normale perdere i capelli nel post-partum e durante l'allattamento?

In questa delicata fase della vita si può verificare una copiosa caduta di capelli: il maggior responsabile è il calo degli estrogeni

Chiara Caretoni · 1 Agosto 2025 · Ultimo aggiornamento: 29 Luglio 2025 · 3 minuti di lettura



Tanto lucenti e forti durante i nove mesi di gravidanza quanto spenti e fragili subito dopo il parto. I capelli risentono delle variazioni ormonali che, dal momento del concepimento fino a svariati mesi dopo la nascita del bambino, intervengono nel corpo della donna.

Sotto alla lente di ingrandimento ci sono gli estrogeni, il cui aumento, durante la gestazione, prolunga la fase di crescita del capello e il cui calo, dopo aver partorito, accelera la fase di caduta. Non solo è normale, quindi, perdere i capelli nel post-partum e durante l'allattamento ma è anche un disturbo molto diffuso. Stando a uno studio pubblicato sull'*International Journal of Women's Dermatology* nel 2023, su 331 donne intervistate ben 304 hanno confermato di aver riscontrato una copiosa caduta di capelli in questa delicata fase della loro vita. In particolare, il tempo medio di inizio si è attestato intorno ai 3 mesi, il picco si è verificato verso i 5 mesi e la fine poco dopo gli 8 mesi.

In gravidanza i capelli cadono meno e sono più forti

«Oltre a prolungare la fase di crescita del capello (anagen), l'aumento di estrogeni tipico della gravidanza ritarda anche il passaggio alla fase di riposo (telogen) di molti follicoli piliferi, che generalmente porta alla caduta naturale dei capelli», spiega Mariuccia Bucci, dermatologa e Past President dell'ISPLAD - International Society of Plastic-Regenerative Dermatology. «Ne consegue che più capelli rimangono attivi e in crescita, donando al cuoio capelluto un aspetto più fitto e lucente. Inoltre, la caduta fisiologica, cioè circa 100 capelli al giorno, si attenua perché meno capelli entrano in fase di riposo contemporaneamente».

Perdere i capelli nel post-partum e durante l'allattamento: tutta colpa degli estrogeni

Nel post-partum, invece, c'è un'inversione di rotta: i capelli cadono copiosamente. «Normalmente seguono il loro ciclo in modo "scaglionato": ogni giorno, circa il 10% dei follicoli è in telogen e porta alla perdita del capello, per cui la caduta è costante ma non visibile», continua la dermatologa. «Dopo il parto, i livelli di estrogeni precipitano rapidamente, portando molti capelli che erano rimasti in anagen a passare in telogen tutti contemporaneamente. Questo fenomeno, chiamato telogen effluvium post-partum, inizia di solito 2-4 mesi dopo la nascita e dura qualche mese, durante i quali la caduta può sembrare "a ciocche"».

Molte donne associano la caduta dei capelli all'allattamento, ritenendolo erroneamente responsabile. In realtà gli studi finora condotti non hanno riscontrato un legame diretto tra i due fenomeni. Tuttavia, «l'allattamento contribuisce a mantenere un assetto ormonale più variabile, dal momento che aumentano la prolattina e l'ossitocina, che possono modulare il ciclo del follicolo pilifero. Dunque può essere ritenuto una concausa. Inoltre, in alcune donne un allattamento prolungato può ritardare il completo ripristino dell'equilibrio ormonale, protrando ulteriormente la fase di caduta».

Un fenomeno che si risolve quasi sempre spontaneamente

Perdere i capelli nel post-partum e durante l'allattamento è un fenomeno fisiologico e soprattutto temporaneo, che solitamente si risolve spontaneamente entro 6-12 mesi dalla nascita del proprio bambino, quando il ciclo follicolare torna a normalizzarsi.

Quando intraprendere trattamenti specifici

«Se la perdita di capelli è molto abbondante o persiste oltre i 12 mesi, sarebbe meglio consultare un dermatologo per escludere altre cause e valutare trattamenti specifici. Tra questi ci sono gli integratori a base di vitamine (biotina, vitamina D), minerali (zinco, ferro) e aminoacidi (cisteina), purché non ad alto dosaggio, o prodotti topici che non interferiscano con l'allattamento, come per esempio Minoxidil topico al 2%. Generalmente quest'ultimo è considerato sicuro, ma va usato sotto controllo medico per minimizzare l'assorbimento sistemico. Si possono utilizzare anche shampoo e lozioni specifici anti-caduta con principi attivi (es. caffeina, peptidi), senza controindicazioni per il latte materno», prosegue la dottoressa Bucci.

Perdere i capelli nel post-partum e durante l'allattamento: consigli pratici per tutte

In generale, durante la fase di caduta dei capelli nel post-partum e durante l'allattamento, bisogna sicuramente «seguire una dieta equilibrata, assicurandosi un adeguato apporto proteico e di micronutrienti, come ferro, vitamine del gruppo B e acidi grassi essenziali», dice la specialista. «Oltre a curare l'alimentazione, si deve cercare di ridurre lo stress, magari con tecniche di rilassamento che aiutano a stabilizzare l'equilibrio ormonale, e curare la chioma, evitando pettinature troppo strette, phon molto caldi o trattamenti chimici aggressivi. Se alla caduta dei peli sono associati anche stanchezza e pallore bisognerebbe sottoporsi a esami del sangue, per verificare i valori di ferritina e sideremia, e in caso di persistenza del problema è necessario eseguire una visita di controllo per escludere altre cause di alopecia».

Seguici sui Social

