



Panduan jaga kulit kepala untuk wanita bertudung

Tabiat harian, jadual mingguan dan bila perlu jumpa doktor. Ringkas,
boleh mula hari ni.



Percuma dari Kak Aina · @tanyakakaina

Tudung bukan musuh rambut

Ramai risau tudung buat rambut gugur. Kajian dermatologi setakat ini menunjukkan masalahnya lebih kepada cara tudung dipakai, bukan tudung itu sendiri.

1

Tarikan berterusan

Sanggul atau ikatan yang ketat setiap hari menarik akar rambut, terutama di garis dahi dan tepi telinga.

2

Panas dan peluh

Cuaca Malaysia, tudung berlapis dan anak tudung tebal memerangkap haba dan peluh pada kulit kepala.

3

Rambut lembap terperangkap

Pakai tudung atas rambut yang belum kering membuat kulit kepala lembap berjam-jam. Ini juga punca bau kepam.

4

Geseran

Kain kasar dan getah ketat bergesel dengan rambut sepanjang hari.

Berita baiknya: keempat-empat ini boleh diubah dengan tabiat kecil. Halaman seterusnya tunjuk caranya.

7 tabiat harian

Tak perlu buat semua serentak. Pilih dua minggu ni, tambah lagi minggu depan.

1

Ikat longgar, tukar posisi

Pakai getah kain atau scrunchie. Tukar kedudukan sanggul sekali sekala supaya tarikan tak di tempat yang sama.

2

Keringkan rambut dulu

Tunggu rambut kering sepenuhnya sebelum pakai anak tudung. Kalau terkejar, guna pengering pada suhu sederhana.

3

Pilih anak tudung yang bernafas

Kain kapas atau jersi nipis lebih selesa daripada kain tebal yang tak menyerap peluh.

4

Tukar dan basuh anak tudung selalu

Anak tudung menyerap peluh dan minyak kulit kepala. Simpan satu ganti dalam beg.

5

Syampu ikut keperluan kulit kepala

Kalau kulit kepala cepat berminyak atau berpeluh, mungkin perlu syampu lebih kerap. Fokus syampu pada kulit kepala, bukan hujung rambut.

6

Urut kulit kepala

Seminit dua dengan hujung jari, bukan kuku. Sesuai sebelum syampu.

7

Sikat dengan lembut

Guna sikat bergigi jarang, mula dari hujung rambut ke atas. Rambut basah lebih mudah putus.

Jadual 4 minggu

Tandakan setiap minggu kalau korang buat tabiat ni hampir setiap hari. Lama-lama ia jadi biasa.

Tabiat	M1	M2	M3	M4
Rambut kering sebelum bertudung	☐	☐	☐	☐
Ikatan longgar	☐	☐	☐	☐
Anak tudung bersih	☐	☐	☐	☐
Urut kulit kepala (1–2x seminggu)	☐	☐	☐	☐
Syampu ikut keperluan	☐	☐	☐	☐
Tidur cukup	☐	☐	☐	☐

Makan dan rehat pun penting. Rambut tumbuh dari dalam badan. Makan seimbang dengan cukup protein (telur, ikan, kekacang) dan sayur hijau, minum air secukupnya, dan cuba kurangkan stres. Jangan ambil suplemen tanpa nasihat doktor atau ahli farmasi.

Bila perlu jumpa doktor

Rambut gugur sedikit setiap hari memang normal. Produk penjagaan rambut tak boleh ganti pemeriksaan doktor. Jumpa doktor atau pakar kulit kalau:

- Rambut gugur banyak dan berlarutan lebih 3 bulan
- Ada tompok botak, atau garis dahi makin ke belakang
- Kulit kepala gatal teruk, merah, pedih, bernanah atau bersisik tebal
- Rambut gugur bersama letih luar biasa, pening atau perubahan berat badan
- Rambut gugur selepas bersalin tak berkurang selepas beberapa bulan

Doktor mungkin buat ujian darah mudah, contohnya untuk tahap zat besi atau tiroid. Lebih awal diperiksa, lebih senang dirawat.

Rutin 3 langkah Kak Aina

Kalau korang nak bantuan produk, ini rutin yang kakak kongsi. Semua ada sijil halal JAKIM. Tak perlu beli semua: mula dengan satu dulu.

Langkah 1 · Sebelum syampu, 1-2 kali seminggu

Minyak urut kulit kepala

HYGR Rosemary Argan Hair Oil. Untuk tabiat nombor 6.

Langkah 2 · Setiap kali mandi

Syampu botanikal

The Olive Tree Nature Volume Shampoo. Untuk kulit kepala kering.

Langkah 3 · Selepas mandi

Serum rambut

DIVA Hair Serum Collagen. Ikut cara guna pada botol.

Lihat rutin dan harga terkini

tanyakakaina.pages.dev

Terima kasih sebab baca

Ada soalan? DM kakak di Instagram **@tanyakakaina**. Soalan korang mungkin jadi video seterusnya.

Kongsikan panduan ni dengan kawan atau adik-beradik yang bertudung.

Kak Aina ialah watak yang dijana AI. Panduan ini maklumat umum, bukan nasihat perubatan. Pautan produk ialah pautan affiliate: kami terima komisen kecil, harga untuk korang sama.