

Zwangerschapsmasker voorkomen

Geen enkele jonge vrouw zit te wachten op donkere vlekken in haar gezicht. Omdat het zwangerschapsmasker in veel gevallen te voorkomen is, kun je vrouwen het beste al vroeg in de zwangerschap de juiste tips meegeven.

Tekst: Eveline van Herwaarden

Tijdens de zwangerschap kunnen donkere pigmentvlekken ontstaan in het gezicht, vaak op het voorhoofd, de wangen en de bovenlip. Soms breiden de vlekken zich uit naar de hals en de armen. De medische term hiervoor is melasma en het is een gevolg van veranderende hormoonspiegels die de huid aanzetten tot pigmentvorming. De hoeveelheid pigment in de huid en de verdeling ervan verandert

tijdens de zwangerschap. In het tweede en derde trimester zijn die veranderingen het grootst. Zo kan in deze fase van de zwangerschap ook de linea nigra ontstaan, een donkere lijn die vanaf het schaambeen naar de navel loopt. Bij vrouwen met een lichte huid valt pigmentverkleuring meer op, maar alle vrouwen kunnen het krijgen. Door blootstelling aan de UV-stralen van de zon wordt de pig-

mentvorming nog eens extra gestimuleerd. Hoewel de zon ook positieve gezondheidseffecten heeft, zoals de vorming van vitamine D, moet je tijdens de zwangerschap dus opletten voor het ontstaan van hyperpigmentatie.

Pet en smeren

Hinke van Belzen is verloskundige bij verloskundigenpraktijk de Vooroever. 'Bij de eerste controle krijgen vrouwen de folder Zwanger! van de KNOV mee. Hierin staat ook informatie over het zwangerschapsmasker. Er wordt uitgelegd dat er bruine vlekken in je gezicht kunnen ontstaan door de zon of zonnebank. De meeste zwangeren hebben er wel eens van gehoord, maar niet iedereen weet precies wat het is en hoe je het kunt voorkomen'. Om pigmentvlekken tegen te gaan is het advies in alle folders en op alle websites eensluidend: bescherm de huid tegen de zon. Aangeraden wordt om zon en zonnebank zoveel mogelijk te vermijden en goede zonnebrandproducten te gebruiken. 'Als verloskundige benadrukken we dat nog eens', zegt van Belzen, 'zorg als je de vlekken wilt voorkomen dat je onder een parasol zit en een hoed of een pet opdoet in de zon. Bescherm de huid zo goed mogelijk met een zonnebrandcrème met factor 50. Zo verklein je de kans op een zwangerschapsmasker. Ontstaan de vlekken toch, dan verdwijnen ze gelukkig meestal weer na de zwangerschap. Maar ik geef hiervoor geen garanties af, ik heb ook meegemaakt dat de vlekken zichtbaar bleven. Met cosmetica kan je ze wel verdoezelen en mocht de vrouw er echt iets aan willen doen, dan kan zij een afspraak maken bij de huisarts.' Aan vrouwen die toch graag willen zonnen, wordt ook wel geadviseerd om eerst kort, en met gebruik van een goede zonnebrandcrème, in de zon te gaan. Als er binnen

24 uur geen vlekken ontstaan, kun je de tijd in de zon voorzichtig opbouwen. Bovendien merken zwangere vrouwen dan ook of ze de warmte goed verdragen.

Voorkomen

De nadruk dient te liggen op het voorkomen van hyperpigmentatie en zwangere vrouwen kunnen hier niet vaak genoeg op gewezen worden. Het wordt sterk afgeraden om tijdens de zwangerschap een behandeling te zoeken. Omdat de pigmentvlekken in veel gevallen vanzelf weer verdwijnen, is dat ook niet nodig. Het gebruik van blekende crèmes tijdens de zwangerschap is geen goed idee, omdat de effecten hiervan nog onvoldoende zijn onderzocht. Wanneer donkere vlekken erg gaan jeuken, gaan bloeden of op een andere manier vreemd gedrag vertonen, is het belangrijk om actie te ondernemen en naar de huisarts te gaan. Bij sommige vrouwen trekken de pigmentvlekken niet weg en worden ze opvallender zodra ze weer in de zon gaan of opnieuw zwanger worden. Vrouwen die last hebben van zo'n overgevoelig pigmentsysteem zullen er mogelijk iets aan willen doen. De huisarts kan eventueel een crème op basis van hydrochinon voorschrijven. Doktersbegeleiding is bij dit soort blekende crèmes belangrijk omdat er huidirritaties en witte vlekken kunnen ontstaan. Tegenwoordig zijn ook chemische peelings en laserbehandelingen mogelijk, die in diverse klinieken worden aangeboden. De effecten zijn wisselend en er kan ook schade aan de huid ontstaan. Het is daarom aan te raden om de huid eerst te laten beoordelen door een professional en voor een geaccrediteerde kliniek te kiezen. Niemand zit te wachten op vlekken, maar met een beschadigde huid ben je nog verder van huis. ■



Hinke van Belzen