

**Claire:** 'Mijn buik leek aan het einde van de zwangerschap wel een landkaart. Ik schrok soms als ik mezelf in de spiegel zag. Gelukkig is het na de bevalling wel weer aardig goed gekomen: de striae zijn kleiner, smaller en witter geworden. Ik noem ze maar gekscherend: mijn moedertekens.'

**Marike:** 'Alle middeltjes tegen jeuk geprobeerd; uiteindelijk hielp het mij dagelijks een lauwwarm bad met een havermoutextract en baking soda (in een verhouding 3:1) te nemen. Klachten verdwenen!'

## Oei, ik groei!



*Oei, ik groei! Hét zwangerschapshandboek* is het handboek voor de moderne ouder. *Oei, ik groei!* vertelt je alles over de 10 mentale sprongen van je baby. De boeken van *Oei, ik groei!* zijn voor meer dan 2 miljoen ouders wereldwijd een steun geweest in de eerste 1001 belangrijke dagen; van eisprong tot de eerste sprongetjes. *Oei, ik groei!* is in meer dan 25 landen verschenen. Kijk voor meer informatie op [oeikgroe.nl](http://oeikgroe.nl).

**Oei, ik groei! Hét zwangerschapshandboek**  
Xaviera Plas-Plooi | Prijs € 29,99 | ISBN 978 90 5956 931 7



[www.oeikgroe.nl](http://www.oeikgroe.nl)



## Alles over... Je huid

wat | wanneer | tips



## Huid tijdens de zwangerschap

De huid wordt ook wel het grootste orgaan van het lichaam genoemd: een enorme oppervlakte met een zeer actieve werking! Stoffen worden opgenomen, zweet wordt verdampt.

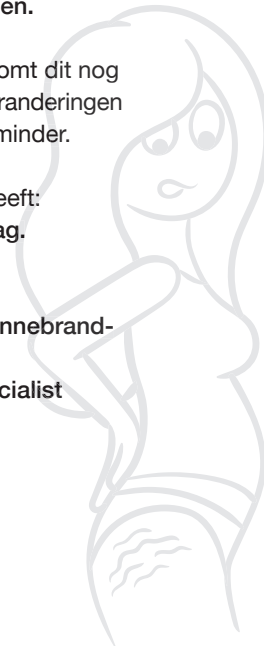
Als je zwanger bent:

- Kunnen zwangerschapsstriemen (striae) op je buik ontstaan.
- Kun je meer puistjes en pukkeltjes krijgen.
- Heb je kans op een stralende of juist dofte huid.
- Reageert je huid op zon: meer (pigment)-vlekken in het gezicht.
- Wordt je huid droger.
- Kun je meer ongewenste haargroei krijgen.
- Kun je een bruine lengtstreep op je buik gaan zien.
- Kun je spataderen gaan ontwikkelen.

En dan is de grote vraag natuurlijk... komt dit nog goed? Gelukkig wel. De meeste huidveranderingen verdwijnen na de bevalling of worden minder.

Zo geef jij je huid wat deze nu nodig heeft:

- Drink minstens 2 liter water per dag.
- Ga regelmatig naar buiten.
- Ga even niet in de te felle zon.
- Gebruik goede dag-, nacht- en zonnebrand-crèmes.
- Ga eens langs je schoonheidsspecialist (huidtherapeut).
- Krab niet als de huid jeukt!



## Dit zijn de kwaaltjes waar de meeste vragen over gesteld worden:

### Striae

Door het oprekken van de huid kunnen er scheurtjes in het onderhuids bindweefsel ontstaan: striae. Crèmes helpen helaas niet. Hoe jonger de huid, hoe meer striae. Als de huid wat ouder is, is de rek er een beetje uit en zal een zwangere minder striae hebben. Striae verdwijnen na de bevalling niet, maar de strepen worden gelukkig wel minder rood/blauw en kleiner.

### Spataderen

Meestal zitten ze op de onderbenen: van dikke, zichtbare bloedvaten tot veel kleine, gesprongen adertjes rond de enkels. Spataderen. Behalve dat het er niet mooi uitziet, kan het ook een drukkend en pijnlijk gevoel geven. Vraag advies bij je verloskundige of gynaecoloog. Zij kunnen een verwijzing regelen voor steunkousen of een speciale massage-therapie. Spataderen worden meestal na de bevalling minder.

### Jeuk

Onder invloed van hormonen kan je huid flink gaan jeuken. Smeer je huid goed in met bodylotion omdat de jeuk vaak veroorzaakt wordt door droogheid. Mentholgel kan ook helpen. Drink veel water en krab niet, om zo infecties te voorkomen.

## Wanneer je verloskundige of arts bellen?

- Als je flinke jeuk ervaart in het 2<sup>e</sup> of 3<sup>e</sup> trimester van je zwangerschap, met name op je handpalmen en/of voetzolen. Dit kan met een slechte afvoer van gal te maken hebben. Om te zien of dit invloed heeft op je ongeboren baby, is het goed dit te melden.
- Als je meerdere blaren of blazen met vocht op je huid ziet.
- Als je veel last van spataderen hebt.
- Als je een moedervlek hebt die onregelmatig en groot wordt en/of gaat bloeden.

‘Ga veel naar buiten en blijf in beweging. Eet gezond en drink veel water. Vraag een cadeaubon voor je verjaardag voor een heerlijke behandeling bij de schoonheidsspecialist.  
Kortom: verwen jezelf.