

Er bestaan veel misverstanden over zonnen tijdens de zwangerschap. De nodige fabels doen hierover de ronde. Maar hoe zit het nu echt? Op deze Infokaart leest u dat u zich geen onnodige zorg hoeft te maken over de foetus, maar wel rekening moet houden met de kans op een zwangerschapsmasker.

Ultraviolette stralen, waar zonlicht voor een deel uit bestaat, kaatsen niet op de huid af, maar dringen een beetje de opperhuid in. In die opperhuid doen ze hun werk. Maar wat ze precies doen en op welke diepte hangt af van de golflengte van de straling. De indringdiepte van de ultraviolette straling is echter zo gering dat de foetus geen enkel risico loopt hiermee in aanraking te komen.

Is er dan helemaal geen reden om extra voorzichtig te zijn?

Ja, die is er wel degelijk, maar dan om een heel andere reden. Als vrouwen zwanger zijn dan is de hormoonhuishouding sterk veranderd en dat leidt in het algemeen tot versterking van de huidpigmentatie. Bij sommige vrouwen kunnen zich onregelmatige pigmentvlekken in het gezicht ontwikkelen. Dit noemt men zwangerschapsmasker (in het Latijn: melasma).

Dit zwangerschapsmasker kan heel ontsierend zijn en het vervelende is, dat die pigmentvlekken bij sommige vrouwen heel lang (zelfs tot enkele jaren na de bevalling) nog aanwezig kunnen zijn. Bij 70% van de vrouwen verdwijnt het zwangerschapsmasker volledig binnen één jaar na de bevalling.



Al betreft dit dus geen bedreiging voor de gezondheid, het is wel belangrijk om tijdens de zwangerschap heel voorzichtig met de zon om te gaan. Tenslotte wilt u niet het risico lopen om gedurende een lange tijd met ontsierende vlekken in uw gezicht te moeten rondlopen.

Waar doe ik nu verstandig aan als ik tijdens de zwangerschap toch wil zonnen?

Probeer grote dosis zonlicht inééns te vermijden. Liever dus niet in de volle zon zitten of liggen. Probeer eerst met een kleine dosis op de zonnebank of een zwangerschapsmasker lijkt te gaan ontstaan.

Is dit het geval, zorg er dan voor om in de resterende zwangerschapsperiode uw gezicht uit de zon te houden. Als u toch wilt zonnen, scherm uw gezicht dan af met een handdoek of een sunblock (anti-zonnebrandcrème met een beschermingsfactor van minimaal 25) Zolang u niets onregelmatig bemerkt kunt u langzaam de dosis iets opvoeren.

Een meerderheid van de zwangere vrouwen heeft geen last van dit probleem, maar het komt te vaak voor om er geen aandacht aan te besteden. U kunt ook tot die minderheid behoren die er wel last van krijgt. Wees dus extra voorzichtig in deze periode.

Een ander probleem waar veel zwangere vrouwen mee te maken krijgen is hyperpigmentatie. Vaak rond de tepels en op de onderbuik. Dit verdwijnt doorgaans na de zwangerschap weer.

Wat, als ik nu een huidaandoening heb en zwanger wordt?

Vrouwen met psoriasis blijken tijdens de zwangerschap minder last te hebben van hun ziekte.

De huidaandoening S.L.E (Systemische Lupus Erythematodes) verergert vaak tijdens de zwangerschap, al hoeft dit niet voor iedereen op te gaan.

Het atopisch eczeem tenslotte kan zowel verergeren als verbeteren tijdens de zwangerschap.

Tips

- Het is belangrijk dat u zich prettig blijft voelen. Luister naar uw lichaam. Voelt u zich benauwd of ongemakkelijk, stop dan met zonnen. Tegen het einde van de zwangerschap kan zelfs het op een zonnebank gaan liggen en weer opstaan bezwaarlijk worden.

- Vanaf de 7e maand kan de foetus zien. We weten niet precies hoe de foetus hierop reageert, maar u kan te fel licht op uw buik vermijden door er tijdens het zonnen bijvoorbeeld een handdoek overheen te leggen.

- Zwangere vrouwen met een slappe tepelhuid (en kans op kloven) kunnen baat hebben bij een zonnekuur omdat de te realiseren huidverdikking hierop een positieve uitwerking heeft.

- De huid van uw buik wordt tijdens de zwangerschap behoorlijk opgerekend en daardoor dunner. Weest u bedacht op de mogelijke vorming van striae.