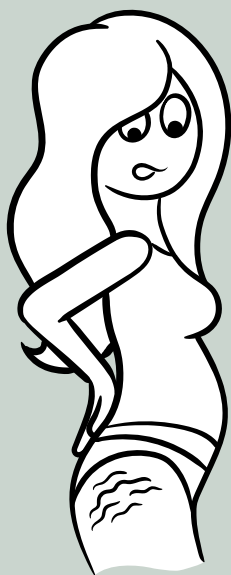


ik **Oei,**
groei!



Alles over...
je huid



www.oeiikgroei.nl

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 doffe huid.
- Reageert je huid sterker op de zon: meer (pigment)vlekken in het gezicht.
- Wordt je huid droger.
- Kun je meer ongewenste haargroei krijgen.
- Kun je een bruine lengtestreep (zwangerschapsstreep) 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 zonnebrandcrèmes.
- 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 spataderen op de onderbenen: van dikke, zichtbare bloedvaten tot veel kleine, gesprongen adertjes rond de enkels. 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 want de jeuk wordt vaak veroorzaakt 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 2e of 3e 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.

Niet vergeten

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.

Fenne: 'Aan het eind van de zwangerschap leek mijn buik wel een landkaart. Als ik mezelf in de spiegel zag schrok ik soms. Zal het altijd zo blijven? Na de bevalling zijn de striae kleiner, smaller en witter geworden. Maar ik ben er trots op. Het zijn mijn tekeningen van het moederschap.'

ik Oei, groeï!



Verwacht je een kindje? Dan is Oei, ik groei! Hét zwangerschapshandboek een 'musthave': lekker om te lezen en bomvol interessante informatie. De eerste 1001 belangrijke dagen, van de eisprong tot de eerste sprongetjes van je baby, helpt Oei, ik groei! je en vertelt je alles over de ontwikkeling van je baby.

Benieuwd naar onze overige producten? Kijk dan op oeiikgroei.nl.

Oei, ik groei! Hét zwangerschapshandboek

Xaviera Plooi | Prijs € 29,99 ISBN 978 94 6404 122 4



- 100% natuurlijke ingrediënten
- Parfum- en geurvrij
- Vegan

Bio-Oil® Huidverzorgingsolie vermindert de kans op het ontwikkelen van huidstriemen doordat het de elasticiteit van de huid bevordert. Het dient twee keer per dag aangebracht te worden, vanaf de start van het tweede trimester.

Nu ook verkrijgbaar in een **100% natuurlijke formule!** Aanbrengen al vanaf de eerste trimester. Parfum- en geurvrij.

Voor uitgebreide productinformatie en details van de klinische testen, ga naar bio-oil.com. Resultaten kunnen per persoon verschillen.

www.oeiikgroei.nl