

Zonnen en Zwangerschap

Er bestaan veel misverstanden over zonnen tijdens de zwangerschap. Fabels en onwetendheid zorgen voor onzekerheid bij veel zwangere vrouwen. Deze infokaart legt u uit welke risico's er eventueel kunnen zitten aan uw zwangere lijf in combinatie met de zon buiten of op de zonnebank.

Kortweg komt het er op neer dat u zich geen zorgen hoeft te maken over de foetus. Juist de natuurlijke aanmaak van vitamine D (waar UVB-stralen voor zorgen) is erg goed voor uw algehele gesteldheid en voor de baby. Wel loopt u als zwangere vrouw risico op het ontwikkelen van een zogenaamd 'zwangerschapsmasker' als gevolg van veranderende hormoonhuishouding.

Ultraviolette stralen, waar zonlicht voor een deel uit bestaat dringen door het aller-eerste laagje van de huid (opperhuid). In deze opperhuid zorgen ze voor een natuurlijke reactie van de cellen. Welke cellen gestimuleerd worden tot aanmaak van pigment of bijvoorbeeld vitamine D is afhankelijk van de golflengte van de stralen (UVA/UVB). De indringdiepte van het zonlicht is echter in alle gevallen zo gering dat de foetus geen enkel risico loopt hiermee in aanraking te komen of er schade van te ondervinden.

Is er dan geen reden om extra voorzichtig te zijn met zonlicht tijdens de zwangerschap?

Jawel, die is er wel degelijk. Dit heeft echter betrekking op de huid van de moeder. Doordat de hormoonhuishouding van een vrouw sterk verandert tijdens de zwangerschap, hebben zij in het algemeen een versterkte huidpigmentatie. Bij sommige vrouwen kan dit resulteren in onregelmatige pigmentvlekken, welke zich vooral in het gezicht ontwikkelen.

Deze donkere en ongelijkmatige vlekken in het gezicht noemt men het zwangerschapsmasker (in het Latijn: melasma). Het zwangerschapsmasker vormt geen bedreiging voor de gezondheid van de moeder, maar wordt wel als cosmetisch ontsierend ervaren. Bij zeventig procent van de vrouwen verdwijnen de vlekken volledig binnen een jaar na de bevalling, maar soms duurt het langer of verdwijnt de overpigmentatie zelfs helemaal niet meer.

Er is dus wel een reden om tijdens de zwangerschap voorzichtig te zijn met zonlicht, maar dat heeft meer een cosmetische reden, dan dat de gezondheid van moeder en/of kind in gevaar komt.

Zonnen tijdens de zwangerschap, waar moet ik op letten?

Hoewel er dus cosmetische risico's kunnen zitten aan een verblijf in de zon voor een zwangere dame, is het wel belangrijk voor de moeder en de ontwikkeling van de foetus dat het zwangere lijf voldoende Vitamine D heeft. Internationaal adviseren wetenschappers en gezondheidsorganisaties om iedere dag 15 tot 30 minuten zonlicht op handen en gezicht te hebben voor voldoende Vitamine D-aanmaak. Het overgrote deel van het jaar is dit met het Nederlandse klimaat niet te realiseren, omdat de zon ofwel niet aanwezig is, ofwel niet genoeg UVB bevat (te zwakke zonkracht). Of u voldoende Vitamine D in uw lichaam heeft, kan uw huisarts vertellen, evenals advies over de natuurlijke aanmaak hiervan door blootstelling aan UVB of extra vitamine D via supplementen.



**Meer vragen over
verantwoord zonnen?
Surf naar www.svzinfo.nl**



Voor het zonnen tijdens de zwangerschap geldt uiteraard de regel die voor alle mensen geldt: zorg dat u niet verbrandt! Probeer grote doses zonlicht in één keer te vermijden. Ga dus liever niet in de volle zon zitten of liggen, maar bouw de blootstelling langzaam op. Dit kan onder begeleiding van een zonneconsulent met een zonnekuur op professionele zonneapparatuur, of met korte periodes in de buitenzon. Zolang u geen onregelmatige pigmentatie bemerkt, kunt u langzaam de dosis zonlicht iets opvoeren. Zodra er tekenen van ongelijke pigmentatie en zwangerschapsmasker zijn, is het raadzaam om uw gezicht in de zwangerschapsperiode uit de zon te houden.

Wanneer u wel met de rest van uw lijf in de zon wilt, scherm uw gezicht dan af met een handdoek of een 'sunblock' (antizonnebrandcrème met de hoogste beschermingsfactor) die u regelmatig aanbrengt.

Komt het zwangerschapsmasker vaak voor?

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

Overigens kom hyperpigmentatie rond de tepels en op de onderbuik (en soms op andere lichaamsdelen) wel vaak voor bij zwangere vrouwen. Dit verdwijnt echter doorgaans na de zwangerschap en is uiteraard minder ontsierend, omdat deze lichaamsdelen veelal bedekt zijn.

Bestaande huidaanandoening en zwangerschap, wat kan ik verwachten?

Vrouwen met psoriasis blijken tijdens de zwangerschap over het algemeen minder last te hebben van hun ziekte. De huidaanandoening S.L.E. (Systemische Lupus Erythematoses) 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 belangrijkste is dat u zich prettig blijft voelen tijdens het zonnen. Luister naar uw lichaam. Voelt u zich benauwd of ongemakkelijk, stop dan met de zonnessessie. Tegen het einde van de zwangerschap kan het op een zonnebank gaan liggen en er weer van opstaan als onprettig worden ervaren, hoewel de moderne apparatuur wel een ruimere instap heeft.
- Vanaf de 7^e maand kan de foetus zien. Het is niet bekend hoe de foetus reageert op het licht, 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 daardoor een grotere kans op tepelkloven) kunnen baat hebben bij een zonnekuur, omdat het UVB-licht een minimale huidverdickening geeft, die een positieve uitwerking heeft op de dunne huid.
- De huid van uw buik wordt tijdens de zwangerschap behoorlijk opgerekt en daardoor dunner. Wees bedacht op de mogelijke vorming van striae en daarmee ongelijke pigmentatie van de huid.

**Voldoende Vitamine D tijdens zwangerschap:
extra belangrijk voor uw baby!**



**Meer vragen over
verantwoord zonnen?
Surf naar www.svzinfo.nl**

Deze infokaart is tot stand gekomen in samenwerking met deskundigen en met de grootste zorg geformuleerd. Aan de inhoud ervan kunnen geen rechten ontleend worden.

