

# Skin Confidence

**Ben je zwanger/geef je borstvoeding en heb je acne? Dan is het extra belangrijk om in de gaten te houden wat je op je gezicht smeert. Het is uiteindelijk een persoonlijke keuze of je je acnehuid ook tijdens de zwangerschap wil behandelen, maar bij twijfel hierover kun je uiteraard altijd een gesprek aanknopen met je arts.**

**Het is in ieder geval mogelijk je acne ook tijdens je zwangerschap aan te pakken.**

## **Huidoplichtende producten**

Vaak zit er hydrochinon in huidoplichtende producten. Deze producten verminderen donkere vlekken op de huid (hyperpigmentatie). Gedurende de zwangerschap en borstvoedingsperiode kun je deze producten beter niet gebruiken. Hetzelfde geldt voor het ingrediënt arbutine.

## **Retinol/Vitamine A**

Gebruik deze liever niet tijdens de zwangerschap. In hogere doseringen is vitamine A schadelijk. Daarom wordt er vaak uit voorzorg gezegd dat je retinoïden/vitamine A tijdelijk maar even beter niet kunt gebruiken. Gelukkig zijn er alternatieven die je wel mag blijven gebruiken.

## **Benzoylperoxide**

Werkt super tegen puistjes en kun je prima gebruiken tijdens de zwangerschap. Let wel even op de concentratie: alles tot 5% is veilig.

## **Salicylzuur (BHA)**

Salicylzuur is echt een supergoede exfoliant voor de acnehuid. De BHA wordt in hoge doseringen als risicovol beschouwd (in peelings bijv.) tijdens de zwangerschap.

Maar, de lage concentraties die in huidverzorgingsproducten zitten (1-2%) worden veilig bevonden. Zoek je toch een milder alternatief kun je kijken naar een exfoliant met glycolzuur of melkzuur. Beiden AHA's.

## **Azeläïnezuur**

Heb je last van acne tijdens de zwangerschap is het goed op zoek te gaan naar een product met azeläïnezuur. Dit ingrediënt kalmeert de huid en zal pigmentvlekjes en huidverkleuringen na puistjes vervagen.

## **Overige helpende handen**

Voorgescreven antibiotica kunnen je uit de brand helpen, net als sommige laser- en lichttherapieën die de ontstekingen remmen. LED lichttherapie is bijvoorbeeld veilig, maar moet wel wekelijks worden herhaald voor een optimaal resultaat. Nadeel is dan ook dat dit een dure optie is, die je veel tijd kost.