



## **Negen maanden om mezelf nog meer te verwennen!**

De zwangerschap is een prachtige tijd waarin ik me op en top vrouw voel. Het is ook de perfecte tijd om voor mezelf te zorgen en bijzondere aandacht aan mijn lichaam, mijn huid en mijn haar te besteden. Het kan geen kwaad jezelf eens te verwennen!

<https://www.nestlebaby.be/nl/verwennen-zwangerschap> [1]



## Negen maanden om mezelf nog meer te verwennen!

De zwangerschap is een prachtige tijd waarin ik me op en top vrouw voel. Het is ook de perfecte tijd om voor mezelf te zorgen en bijzondere aandacht aan mijn lichaam, mijn huid en mijn haar te besteden. Het kan geen kwaad jezelf eens te verwennen!

Donderdag, 10 december, 2015 - 13:05

- <sup>[5]</sup>
- [Printen](#) <sup>[1]</sup>
- [Delen](#)

Je bent zwanger en je lichaam verandert. Je huid wordt op de proef gesteld: uitrekking door de zwangerschap, verandering door de hormonen ... Resultaat: je moet je huid op gepaste wijze verzorgen.

# Wat kan ik doen tegen zwangerschapsstriemen?

Buik, borst, heupen, billen ... sommige vrouwen zien overal witte striemen verschijnen. Dat zijn **zwangerschapsstriemen**. Ze komen er doordat de huid te snel uitrekt, waardoor de collageenvezels breken en een soort littekens vormen. Je moet weten dat dit niet voor iedereen gelijk is: het is mogelijk dat wie volop smeert er krijgt en wie niets doet ervan gespaard blijft.

Zodra de zwangerschapsstriemen er zijn, is het bijna onmogelijk om ze weg te krijgen. Er bestaan **speciale crèmes** in de handel die in het beste geval de voortgang ervan kunnen vertragen en de elasticiteit van de huid kunnen in stand houden. Er bestaat echter geen mirakeloplossing. Als aanvulling op de verzorging, kun je douchen met fris water en **plantaardige oliën** gebruiken voor **massages**: zoete amandel, avocado, onager ...

**Je moet ook voor je borsten zorgen** in voorbereiding op de borstvoeding. Een goed gehydrateerde huid is flexibeler. Breng 's morgens en 's avonds een goede vochtinbrengende crème aan op de borsten en hals, met een licht masserende beweging. Hoe behoud je een stevig décolleté? Eindig je douche met een koude waterstraal over de hele zone. Kom op, moedig zijn! Investeer in een goede beha die perfect op maat is.

Aarzel niet om advies te vragen aan je apotheker, hij zal je zeker kunnen helpen om een geschikt product te vinden.

## Gelaat: verzorging op maat

Tijdens de zwangerschap **verandert de huid** onder invloed van de hormonen. De huid kan mooier worden, maar ook dunner, droger of vetter! Om je huid niet verder op de proef te stellen, moet je een aangepaste verzorging voorzien en je dag- en nachtcrème aanpassen aan de nieuwe textuur van je huid. Ook hiervoor kun je advies vragen aan je apotheker of dermatoloog.

Vermijd tijdens de zwangerschap om je bloot te stellen aan de zon, je zou bruine vlekken kunnen krijgen in het gezicht. Dit is een **zwangerschapsmasker**. Het wordt veroorzaakt door de hormonen die de synthese van melanine versnellen, het natuurlijke pigment van je huid. Normaal gezien verdwijnt het masker binnen het jaar na de bevalling. Je kunt het echter beter voorkomen!

Vermijd om in de zon te gaan zitten tussen 11 en 16 uur, en bescherm je huid met een zonnecrème met een hoge beschermingsfactor. Er bestaan ook dagcrèmes met een beschermingsfactor tegen de zon. Dat is handig, want zelfs zonder het te beseffen stellen we ons bloot aan de zon tijdens mooie dagen.

## Goed eten voor een mooie huid

Schoonheid komt ook van binnenuit! Kies voedingsmiddelen die rijk zijn aan:

- **omega-3**: koolzaadolie en noten, oliehoudende vruchten (amandelen, noten ...), vette vis zoals zalm, sardines of makreel ...
- **vitamine C**: bevordert de gezondheid van je huid: sinaasappels, citroenen, kiwi's.

En na de zwangerschap? Houd de inspanningen vol, blijf goed zorgen voor je huid en eet evenwichtig: je zult een stralende mama zijn!

*Trakteer je dijen, billen en borsten elke avond op een massage met zoete amandel- of avocado-olie. Het is ontspannend en uitstekend voor de hydratatie..*

[Lees meer](#) <sup>[6]</sup>

**Bron-URL:** <https://www.nestlebaby.be/nl/verwennen-zwangerschap>

### Links

[1] <https://www.nestlebaby.be/nl/verwennen-zwangerschap>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.be/nl/verwennen-zwangerschap&media=https://www.nestlebaby.be/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/498285543\\_20\\_3.jpg](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.be/nl/verwennen-zwangerschap&media=https://www.nestlebaby.be/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/498285543_20_3.jpg)  
maanden om mezelf nog meer te verwennen!

[3] <https://twitter.com/share?text=Negen%20maanden%20om%20mezelf%20nog%20meer%20te%20verwennen%21%20&url=https://www.nestlebaby.be/nl/verwennen-zwangerschap>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.be/nl/verwennen-zwangerschap>

[5] <https://www.nestlebaby.be/nl/printpdf/8781>

[6] <https://www.nestlebaby.be/nl/javascript%3A%3B>