



MellaCare  
Da Costastraat 138  
3027 JL Rotterdam

06 81 60 00 04  
[info@mellacare.nl](mailto:info@mellacare.nl)  
[www.mellacare.nl](http://www.mellacare.nl)

# PIGMENTVLEKKEN BESTRIJDEN EN BEHANDELEN

## Pigmentbeschadigingen (pigmentvlekken) kennen diverse stadia.

Hoe donkerder (donkerbruin-grijs/blauw) de pigmentvlekken, hoe dieper de schade zich in de huid bevindt.

De kans op volledig herstel, wordt daarmee aanzienlijk verkleind.

Een donkere verkleuring meestal in het gezicht kan er “plotseling” zijn. Het lijkt voor het oog dat pigmentvlekken donker of licht er opeens zijn. Dit kan het geval zijn bij een ontsteking in een talgklier. De ontsteking; te herkennen als roodheid, kan als deze te lang aanhoudt een donkere en is sommige gevallen een lichte vlek worden.

Deze beschadiging in de epidermis (huidlaag die je kunt oppakken met de vingers), kan op korte termijn zijn ontstaan, stoten, schuren, irritatie, ontsteking. Maar pigmentvlekken kunnen ook later verschijnen, bijv. na een paar weken 2> of zelfs maanden.

Een proces dat zich langzaam ontwikkelt, zoals een olievlek op zee.



MellaCare  
Da Costastraat 138  
3027 JL Rotterdam

06 81 60 00 04  
[info@mellacare.nl](mailto:info@mellacare.nl)  
[www.mellacare.nl](http://www.mellacare.nl)

**Pigmentvlekken, die op deze laatste manier zijn ontstaan. Kunnen veroorzaakt worden door:**

- hormoonschommelingen (menopauze, pilgebruik, disbalans van de hormonen (vrnl. bij vrouwen);
- langdurig en intensief gebruik (verkeerd of te sterk) van medicatie uitwendig gebruik;
- agressieve huidverzorgingsproducten (synthetische basis);
- make up;
- eczeem/ psoriasis: krabben, wrijven, jeuk;
- allergie;
- agressieve/ verkeerde behandeling/werkwijze.



**Als de huid na gebruik van een product/medicatie of een behandeling, langdurig rood, gevoelig en pijnlijk blijft aanvoelen. Is het wel zo verstandig de huid zoveel mogelijk te koelen.**

**Net zolang tot dat de warmte uit de huid trekt, de roodheid, branderig gevoel afnemen.**

**Laat de huid de komende weken 2-4 weken, in enkele gevallen (gevoelige huiden, huiden die in een slechte conditie verkeren), tot rust komen. De herstelperiode, zal nu ingang gezet worden.**



MellaCare  
Da Costastraat 138  
3027 JL Rotterdam

06 81 60 00 04  
[info@mellacare.nl](mailto:info@mellacare.nl)  
[www.mellacare.nl](http://www.mellacare.nl)

Het smeren met allerlei producten om die roodheid, droge en trekkerige gevoel te reduceren, kan in enkele gevallen tot een blijvende schade van de huid leiden. Van buiten ziet de huid er rustig en kalm uit, maar van binnen zijn de lichaamsprocessen volop aan het werk, de schade die voor het blote oog niet zichtbaar is te herstellen.

Na een paar dagen of weken, kan zich een lichte of donkere vlek af tekenen in de huid. Grijp dan niet naar allerlei oplichtende producten of behandelingen. Deze zullen eerder kwaad dan goeds doen voor de huid in deze cruciale herstelperiode. Dit is met name in het geval van een getinte huid. De pigmentverdeling in alle 7 huidlagen, spelen o.a. een belangrijke rol in de ernst van de beschadiging en het herstel ervan.

Liever een paar maanden langer wachten op herstel van de huid, dan jaren bezig zijn de schade terug te draaien.

Genezen van een huidbeschadiging, neemt meer tijd in beslag dan het ontstaan ervan. Wees geduldig met je huid, je hebt er tenslotte maar één.

## Huid en zwangerschap

Geen één vrouw is hetzelfde, ook een zwangere vrouw niet. In het lichaam vinden er diverse veranderingen plaats, ter voorbereiding op het dragen van een foetus tijdens de 37-42 weken en uiteindelijk de bevalling zelf. Onder invloed van die veranderingen in het vrouwelijke lichaam vinden er dus niet alleen in het lichaam veranderingen plaats, maar ook veranderingen aan het uiterlijk.

Er wordt veel geschreven over zwangerschap en de gevolgen, effecten, voeding, beweging. Een zwangerschap kan een zware impact hebben op het functioneren van de diverse lichaamsprocessen. In extreme gevallen kan de zwangere vrouw, zwangerschapssuiker ontwikkelen, hoge bloeddruk, bekkeninstabiliteit. Maar er wordt weinig gepubliceerd over de



MellaCare  
Da Costastraat 138  
3027 JL Rotterdam

06 81 60 00 04  
[info@mellacare.nl](mailto:info@mellacare.nl)  
[www.mellacare.nl](http://www.mellacare.nl)

effecten die de vrouwelijke hormonen op de conditie van de huid kunnen hebben, tijdens en na de zwangerschap. Zoals het optreden van pigmentstoornissen. Het “zwangerschapsmasker.”

## Zwangerschapsklachten

### Interne factoren

Iedere man en vrouw weet over het algemeen dat een vrouw door verschillende fasen gaat als zij in verwachting raakt, tot aan het moment dat zij moet bevallen.

De meest voorkomende en bekende symptomen die een zwangere kenmerken zijn:

- vermoeidheid
- vocht vast houden in de ledematen
- misselijkheid
- stemmingswisselingen
- gevoeliger voor geuren
- veranderende smaak
- toename van spataderen
- toename van aambeien
- concentratie problemen
- toename zweetproductie
- zwangerschapsvergiftiging
- etc.

### Externe factoren



MellaCare  
Da Costastraat 138  
3027 JL Rotterdam

06 81 60 00 04  
[info@mellacare.nl](mailto:info@mellacare.nl)  
[www.mellacare.nl](http://www.mellacare.nl)

Net zoals er veranderingen in het lichaam plaatsvinden, vinden er ook veranderingen in de huid plaats. De veranderingen die in de huid plaatsvinden, zijn het gevolg van hormoonveranderingen, als gevolg van de zwangerschap(pen).

De volgende kenmerken, zijn specifiek voor een zwangere vrouw:

- vollere bos haar;
- gloed/glans over de gezichtshuid;
- donkerder worden de huid;
- toename pigmentvlekken;
- toename mee-eters;
- gevoelige huid;
- toename rode bloedvaten in het gezicht en decolleté (couperose);
- toename van bestaande haargroei in het gezicht en elders op het lichaam;
- striae;
- slechter wordend gebit;
- etc.

De meest opvallende kenmerken die zich in de huid kunnen voordoen tijdens en na de zwangerschap, is de aanwezigheid van pigmentvlekken in het gezicht. Kenmerkende pigmentvlekken op het voorhoofd, wangen/jukbeenderen, bovenlip, decolleté, de nek.



MellaCare  
Da Costastraat 138  
3027 JL Rotterdam

06 81 60 00 04  
[info@mellacare.nl](mailto:info@mellacare.nl)  
[www.mellacare.nl](http://www.mellacare.nl)

## Melasma

Het zwangerschapsmasker zoals melasma, ook wel wordt genoemd, komt het vaakst voor. Melasma is een pigmentstoornis waarbij in de huid donkerbruine pigmentvlekken ontstaan. Deze vlekken zijn matig tot scherp begrensd en meestal grillig van vorm.

Melasma kan voorkomen op het voorhoofd, de wangen, de slapen, rond de ogen en op de bovenlip. Soms zijn de vlekken ook in de hals en op de armen aanwezig. Ook al is melasma een goedaardige kwaal, de vaak ontsierende donkere vlekken kunnen voor de patiënt een psychosociale belasting vormen.

De donkere vlekjes vallen vooral op na blootstelling van de huid aan zonlicht en/of kunstmatige (zonnebank) ultraviolet (UV-A en UV-B stralen. Melasma komt voornamelijk voor bij vrouwen in de vruchtbare leeftijd. Zeer zeldzaam komt melasma ook voor bij mannen.

## Hormonen

Een zwangerschapsmasker, wordt mogelijk veroorzaakt door de toename van de hormonen progesteron en oestrogeen. Nadat het hormoon HCG (Humaan Choriongonadotrofine) is afgenomen, neemt het percentage progesteron toe, om vlak voor het einde van de zwangerschap, af te nemen en plaats te maken voor oestrogeen.

Dezelfde hormonen, bevinden zich ook in geboorte beperkende hulpmiddelen zoals de pil, spiraal, prikpil.

Melasma, doet zich ook buiten de zwangerschap voor. De woord keus is daarom niet geheel correct. Aangezien de symptomen zich ook tijdens de overgang kunnen voordoen. De



MellaCare  
Da Costastraat 138  
3027 JL Rotterdam

06 81 60 00 04  
[info@mellacare.nl](mailto:info@mellacare.nl)  
[www.mellacare.nl](http://www.mellacare.nl)

aanwezigheid van de hoeveelheid vrouwelijke hormonen progesteron en oestrogenen, zijn hiervan mogelijk deels de oorzaak. Erfelijke aanleg, bepaalde medicatie, pilgebruik, cosmetica, huidverzorgingsproducten (welke minerale oliën, parfum bevatten), spelen ook een rol in het ontstaan van pigmentstoornissen, volgens het melasma patroon.

## Locatie

Melasma, komt voornamelijk voor in gebieden die aan het zonlicht worden of zijn blootgesteld.

Buiten het gezicht, hals en decolleté, kunnen de handen (handrug), onderarmen ook meedoen. De pigmentstoornis, komt voornamelijk in de bovenste huidlaag, de epidermis, voor. Maar kan ook in de diepere huidlagen, de lederhuid, voorkomen. Het genezen van de beschadiging in deze laatste laag, is praktisch onmogelijk. Zeker in het geval van een getinte huid.

Behandelingen i.c.m. Laser of IPL licht voor het behandelen van pigmentvlekken, zijn dan ook niet te adviseren. De gezonde pigmentcellen, zullen door een dergelijke behandeling, beschadigd raken.

## Behandelingen

Voor het behandelen van pigmentstoornissen/pigmentvlekken, zoals het zwangerschapsmasker zijn de resultaten wisselend. Het volledig wegnemen van de pigmentbeschadiging is niet mogelijk. De behandelingen zijn er opgericht om de symptomen te bestrijden.

Het effect van een behandeling kan dan ook van tijdelijke aard zijn.



MellaCare  
Da Costastraat 138  
3027 JL Rotterdam

06 81 60 00 04  
[info@mellacare.nl](mailto:info@mellacare.nl)  
[www.mellacare.nl](http://www.mellacare.nl)

De meest toegepaste behandelmethoden zijn:

- Laserepilatie/ flitslicht, d.m.v. korte golfpulsen, die het donkere pigment absorberen. Het behandelde “donkere” pigment, kleurt donker om vervolgens na een aantal dagen/weken in korstvorm af te vallen. De pigmentvlek vervaagt hierdoor. Bij diepe beschadigingen zal er altijd een vage vlek zichtbaar blijven.
- Cryotherapie, is een bevriezing behandeling waarbij de donkere vlekken, met vloeibare stikstof (-196 graden Celsius) worden bevroren. De pigmentvlekken zullen donkerder kleuren, om vervolgens een korst te vormen. Die na een aantal dagen/weken loslaat. De huid onder de korst zal lichter van kleur zijn.
- Fruitzuur of chemische peeling, met een peeling wordt de bovenste huidlaag, de epidermis, verdund. De oude pigmentcellen van het beschadigde pigment worden door de peeling losgeweekt. De peeling verbetert de structuur van de huid en vervaagt de pigmentvlekken. Met scrubben, worden de loszittende dode huidcellen los geschuurd.
- Chemisch bleekmiddel als hydroquinone of hydrochinon (alleen onder dokters begeleiding) plantaardig bleekmiddel, zoals arbutin, kojic acid, vitamine C+ (hoge concentratie). Langdurig en verkeerd gebruik van hydroquinone kan tot depigmentatie (lichte vlekken, bevatten niet of nauwelijks meer pigment).
- Niacinamide (vitamine B3), als voedingssupplement (multivitaminen, op biologische basis) in te nemen.
- Micro needling, door minuscule perforaties in de huid te maken. Worden er nieuwe verbindingen gevormd die het de structuur, conditie van de huid verbeteren, waaronder donkere pigmentvlekken.

Pigmentvlekken, zijn niet makkelijk te behandelen, er zullen altijd resten van de beschadigde huid zichtbaar blijven. De lokatie, grootte en diepte van de pigmentstoornis, reeds ondergane behandelingen/therapieën, bepalen het succes of falen van het verbeteren van het aanzien van de pigmentstoornis.

Bovenstaande therapieën, bieden niet voor iedereen een oplossing. Het behandelen van pigment kan maanden, zo niet jaren duren voordat er zichtbare verbeteringen optreden. Een verergering van de pigmentstoornis, is ook mogelijk, bij verkeerd en intensief behandelen.





MellaCare  
Da Costastraat 138  
3027 JL Rotterdam

06 81 60 00 04  
[info@mellacare.nl](mailto:info@mellacare.nl)  
[www.mellacare.nl](http://www.mellacare.nl)

## Preventie

Het ontstaan van Melasma, is niet altijd te voorkomen. Onderstaande preventies kunnen de kans op het ontstaan tot een minimum beperken.

Bescherm de huid dagelijks met een zonnebrandcrème minimaal factor 30:

- De zonnebrandcrème dient om het 1,5 – 2 uur aangebracht te worden voor een optimale bescherming van de huid.
  - Een half uur voor het blootstellen van de huid aan het zonlicht, dient de zonnebrandcrème aangebracht te worden. Het zonnefilter is dan reeds geactiveerd.
  - Herhaal het aanbrengen van de zonnebescherming na het zwemmen, douchen of bij veelvuldig afvegen, transpiratie van de huid.
  - Voorkom verbranding van de huid.
  - Draag geen make up en/of parfum als je van plan bent om de dag in de felle zon door te brengen.
  - Vermijdt zon gedrag, bij het gebruik van een antibiotica kuur (ook indien een zwangerschap niet aan de orde is).
1. Vermijdt direct zonlicht zoveel mogelijk, door:
    - De schaduw op te zoeken
    - Dragen van hoeden/petten/paraplu
  2. Vermijd of reduceer het gebruik van uitlokkende factoren, zoals cosmetica, parfum
  3. Vermijdt of reduceer het gebruik van bepaalde voedingsstoffen, die tot irritatie kunnen leiden, kun je o.a. herkenen aan jeuk, onderhuidse verstoppingen, “bultjes” (cysten), die geen inhoud bevatten, kleine fijne puistjes, roodheid, droge, schilferige huid. Een geïrriteerde huid, gaat veelal gepaard met een ontsteking. Hoe langer de ontsteking actief is, hoe groter en dieper de beschadiging zal zijn.



MellaCare  
Da Costastraat 138  
3027 JL Rotterdam

06 81 60 00 04  
[info@mellacare.nl](mailto:info@mellacare.nl)  
[www.mellacare.nl](http://www.mellacare.nl)

**Er zijn vele mogelijkheden voor het behandelen van pigment problemen die tijdens de zwangerschap kunnen ontstaan. De beste methode om pigmentbeschadigen aan je huid te voorkomen is preventie.**

**Voor meer informatie of advies over de behandeling van hyperpigmentatie (donkere vlekken), boek een consult om de behandelmogelijkheden te bespreken.**

**Saskia Pinas, huidtherapeute bij MellaCare**