

## Jeuk

Jeuk is een veelgehoorde klacht in de zwangerschap. Het komt het meeste voor op de buik omdat de huid hier aan het oprekken is. Het goed vet houden van de huid kan helpen om de jeuk klachten te verminderen. Indien de jeuk gepaard gaat met blaasjes noemen we het PUPP

PUPPP staat voor '**p**ruritic **u**rticarial **p**apules and **p**laques of **p**regnancy'. Een hele mondvol, die je snel weer mag vergeten. Zo'n 1 % van de zwangeren krijgt hiermee te maken en het is daarmee de meest voorkomende jeukende huidaandoening tijdens de zwangerschap. Het geeft een huiduitslag, waarbij in het derde trimester talloze verheven jeukende bultjes en soms ook blaasjes ontstaan op de huid van je buik, met name rondom de striae.

De uitslag kan zich uitbreiden naar de rest van het lichaam, maar het gezicht blijft gelukkig gespaard. Het is hinderlijk, maar onschuldig. De oorzaak is onbekend, maar het is gelukkig goed door de huisarts te behandelen met hormooncrèmes of zalfjes.

Ook je lever kan door alle hormoonveranderingen minder goed functioneren. Hierdoor komen er meer galzouten in de bloedbaan en dit kan jeuk veroorzaken.

Tips om je jeuk tegen te gaan zijn:

- Draag katoenen kleren.
- Probeer niet te krabben.
- Neem wisselbaden waarbij je eindigt met koud water.
- Leg ijskompresen op je huid.
- Drink minimaal 2 tot 2,5 liter water per dag om afvalstoffen beter af te kunnen voeren.
- Matig met koffie, thee, cacao en suiker.
- Smeer je huid in met mentolgel.

Indien je bij de jeuk ook huiduitslag hebt, is het verstandig om dit aan ons te laten zien tijdens het spreekuur. Heb je specifiek jeuk op je handpalmen en of voetzolen dan moet je te allen tijde contact met ons opnemen via het spoednummer.

De meeste vormen van zwangerschapsjeuk hebben geen invloed op de gezondheid van de baby. Een paar dagen na de bevalling is de jeuk meestal weer verdwenen.