

Microneedling – Voor- en Nazorg

Vorbereiding vóór de behandeling

Om het beste resultaat te behalen en complicaties te voorkomen:

1. Huidconditie

- Zorg dat je huid schoon en vrij van make-up, olie en vuil is op de dag van de behandeling.
- Behandel geen actieve huidinfecties, wondjes, puistjes of ontstekingen.
- Vermeld altijd huidproblemen, allergieën, medicijngebruik of recente cosmetische behandelingen aan de behandelaar.

2. Productgebruik vermijden

- **48–72 uur vooraf:** geen retinol, AHA/BHA-zuren, vitamine C of andere actieve exfoliërende producten.
- **1 week vooraf:** geen agressieve peelings, harsbehandelingen of waxen op het te behandelen gebied.

3. Zon en UV

- Vermijd intensieve zon, zonnebank of spraytan **minimaal 2 weken vooraf**.
- Beschadigde of verbrande huid kan de behandeling bemoeilijken en het risico op complicaties vergroten.

4. Gezondheid en medicatie

- Vermijd alcohol, aspirine of bloedverdunners 24 uur vooraf om blauwe plekken te verminderen.
- Meld aan de behandelaar als je zwanger bent, last hebt van huidkanker, eczeem of andere huidaandoeningen.

5. Algemene voorbereiding

- Kom uitgerust en ontspannen; stress en vermoeidheid kunnen herstel vertragen.
- Vermijd stress of intensieve fysieke inspanning vlak voor de behandeling.

Direct na de behandeling

Na microneedling kan de huid tijdelijk de volgende reacties vertonen:

- Roodheid en warmte (vergelijkbaar met een milde zonnebrand)
- Licht zwelling of kleine puntbloedingen
- Droge of schilferige huid
- Sensatie van spanning of tinteling

Belangrijk: Dit zijn normale reacties en verdwijnen meestal binnen enkele uren tot dagen. Raak de huid niet aan, krab of pulk niet aan korstjes of kleine bloedpuntjes.

Nazorg – wat je wél mag doen

1. Reiniging en hydratatie

- Gebruik een milde, zachte reiniger zonder parfum of irriterende stoffen.
- Breng het meegegeven herstellende product **minimaal 3–5 dagen** aan, meerdere keren per dag indien nodig.

2. Bescherming tegen zon

- Gebruik dagelijks een zonnebrandcrème SPF 30+ op het behandelde gebied.
- Vermijd direct zonlicht en zonnebanken minimaal 1 week na de behandeling.

3. Make-up

- Voorzichtig gebruik van schone make-up is meestal toegestaan **vanaf 24 uur** na de behandeling.

4. Ondersteuning herstel

- Drink voldoende water en eet gezond om het herstelproces te ondersteunen.
 - Zorg voor voldoende nachtrust en vermijd stress; dit helpt bij collageenvorming en huidregeneratie.
-

Nazorg – wat je níet mag doen

1. Geen aanraking

- Niet krabben, pulken of wrijven aan de huid.
- Vermijd exfoliërende producten of scrubs tot minimaal 5–7 dagen na de behandeling.

2. Geen hitte of irritatie

- Geen sauna, hete douche, stoombaden of intensieve inspanning de eerste 48 uur.
- Vermijd agressieve behandelingen zoals harsen, peelings of andere cosmetische ingrepen tot volledig herstel.

3. Geen zon of zonnebank

- Vermijd minimaal 1 week direct zonlicht of zonnebank; dit voorkomt pigmentvorming en vertraagt herstel.
-

Wat je kunt verwachten

- **Direct na de behandeling:** Roodheid, warmte en lichte zwelling; dit trekt meestal binnen enkele uren tot dagen weg.

- **1–3 dagen na de behandeling:** De huid kan droog of licht schilferig aanvoelen.
 - **3–5 dagen na de behandeling:** Blijvend gebruik van het herstellende product ondersteunt herstel en vermindert irritatie.
 - **2–4 weken na de behandeling:** Verbetering in huidstructuur, stevigheid, fijne lijntjes en teint. Collageenvorming gaat door en het effect wordt geleidelijk zichtbaar.
 - **Meerdere sessies:** Vaak zijn 3–6 behandelingen nodig, afhankelijk van huidconditie en het gewenste resultaat.
-

Samenvatting belangrijkste punten

- Vooraf: geen actieve producten, geen zon of zonnebank, geen alcohol of bloedverdunners.
- Na: milde reiniging, herstellend product 3–5 dagen, zonbescherming, geen irriterende producten of hitte.
- Verwacht: roodheid en lichte zwelling direct na, verbeterde huidstructuur na enkele weken.
- Meerdere sessies nodig voor optimaal resultaat.

Tussenpose microneedling

- **Interval tussen behandelingen:**
Over het algemeen worden microneedling-behandelingen **elke 4 tot 6 weken** uitgevoerd.
 - Dit geeft de huid voldoende tijd om te herstellen en nieuw collageen aan te maken.
 - De exacte tussenpose kan verschillen per huidtype en doel van de behandeling.
-

Resultaat optimaliseren

Om het resultaat van microneedling zo goed mogelijk te maken:

1. **Nazorg volgen:** Gebruik het meegegeven herstellende product minimaal 3–5 dagen en reinig de huid voorzichtig.
 2. **Zonbescherming:** Vermijd directe zon en gebruik dagelijks SPF 30+; dit voorkomt pigmentvorming en beschadiging van de huid.
 3. **Vermijd irriterende producten:** Geen retinol, zuren, scrubs of peelings tot minimaal een week na de behandeling.
 4. **Gezonde levensstijl:** Drink voldoende water, eet voedzaam en zorg voor slaap en stressmanagement; dit ondersteunt huidherstel en collageenvorming.
 5. **Niet aanraken of krabben:** Laat korstjes of kleine wondjes vanzelf genezen.
 6. **Geduld:** Het effect ontwikkelt zich geleidelijk; verbeteringen in structuur en stevigheid zijn meestal pas na enkele weken zichtbaar.
-