

PMU nazorg

Waarom nazorg na PMU essentieel is

Je huid is na een PMU-behandeling kwetsbaar. Hoe je daarmee omgaat, bepaalt voor een groot deel het eindresultaat. Waarom is nazorg zo belangrijk:

Goed herstel en genezing

Je huid moet de tijd en rust krijgen om goed te genezen. Dat betekent: niet krabben, schoonhouden en beschermen tegen invloeden van buitenaf. Met de juiste verzorging voorkom je ontstekingen, littekens en pigmentverlies.

Kleurbehoud

PMU vervaagt op natuurlijke wijze door huidvernieuwing, zonlicht en verzorgingsproducten. Maar zonder goede nazorg vervaagt het sneller dan nodig. Gebruik bijvoorbeeld altijd een zonnebrand met minimaal SPF 30, liever nog 50. En vermijd producten zoals scrubs, zuren en peelings in de eerste weken na je behandeling.

Een goede verzorgingscrème helpt ook. Ze houden de huid gehydrateerd en zorgen voor rust in het genezingsproces.

Minder opfrisbehandelingen nodig

Hoe beter je voor je huid zorgt, hoe langer je plezier hebt van het resultaat. Nazorg kan de levensduur van je PMU flink verlengen. Je zult daardoor minder snel een touch-up nodig hebben.

Gezondheid en veiligheid

Niet alleen het uiterlijk telt. Slechte nazorg kan leiden tot infecties of huidproblemen. Daarom zijn er in Nederland officiële richtlijnen opgesteld door het RIVM en de GGD. Als je twijfelt over iets, kun je daar altijd op terugvallen — of je specialist raadplegen.

Wat moet je doen na een PMU-behandeling?

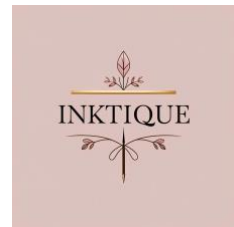
Een paar dingen zijn echt belangrijk in de eerste dagen na je behandeling:

Reiniging

Reinig het behandelde gebied twee keer per dag (ochtend en avond) met lauwwarm of koud water en een milde, parfumvrije zeep. Dep het daarna voorzichtig droog. Geen ruwe handdoeken of wrijven.

Hydrateren

Smeer het gebied na het reinigen in met een nazorgcrème. Vaseline werkt goed omdat deze de huid soepel houdt en gelijk een barrière is tegen stof of vuil. Hoe beter je de huid hydrateert, hoe minder velletjes je zult krijgen.



Afblijven

Tijdens de genezing ontstaan vaak kleine velletjes. Laat ze met rust. Ga er niet aan krabben of pulken, hoe verleidelijk het ook is. Krabben kan pigmentverlies veroorzaken en zorgt voor een ongelijkmatige genezing.

Geen make-up

Breng in de eerste week geen make-up aan op het behandelde gebied. Ook geen foundation of BB-cream in de buurt van bijvoorbeeld je wenkbrauwen. Wacht altijd tot de huid volledig genezen is en velletjes vanzelf zijn verdwenen.

Vermijd de zon

UV-straling vervaagt pigment, vooral bij wenkbrauwen. Hierdoor kunnen ze na verloop van tijd grauw ogen. Blijf uit de zon en gebruik zonnebrandcrème met hoge SPF zodra je huid dat toelaat.

Volg de instructies van je specialist

Elke behandeling is anders. Jouw specialist kent je huid en weet welke aanpak het beste werkt. Volg die adviezen dus nauwkeurig op. Heb je vragen of twijfels? Neem dan contact op of check de standaard nazorgrichtlijnen van het [RIVM](#).

Hoe vaak is een touch-up nodig?

Permanente make-up is niet letterlijk permanent. De meeste behandelingen hebben na 6 tot 8 weken een bijwerking nodig om het resultaat strak te houden. Daarna is het aan te raden om jaarlijks een opfrisbehandeling in te plannen.

Hoe vaak dat echt nodig is, hangt af van je huidtype, levensstijl en hoe goed je de nazorg toepast.

Veelvoorkomende fouten (en hoe je ze voorkomt)

We zien vaak dat mensen net na de behandeling deze fouten maken:

- Te vroeg weer make-up gebruiken
- Velletjes lostrekken
- Geen zonnebrand smeren
- Naar de sauna, zwembad of zonnebank gaan in de eerste week
- Geen hydraterende crème gebruiken

Door hier bewust mee om te gaan, geef je je huid de kans om op een mooie, gezonde manier te genezen.