



## Selvbruningskrem

**Spørsmål:** Jeg er 10 uker gravid og er både trøtt, blek og kvalm. For å se litt bedre ut har jeg lyst til å bruke en selvbruningskrem eller ta noen timer i solarium? Kan jeg det?

**Svar:** De fleste selvbruningskremer inneholder dihydroxyacetone (DHA). Det er et sukker som gjør de øverste celledagene i huden mørkere. Produktet har vært på markedet i om lag 50 år. Man har derfor lang erfaring med denne selvbruningsmetoden. Det har så langt ikke vært rapportert om fosterskadelige effekter av DHA, men det har heller ikke vært systematisk studert. Ettersom det også er en viss risiko for allergiske reaksjoner hos gravide, vil jeg anbefale deg å ikke bruke selvbruningskremer som inneholder DHA de første tre månedene av svangerskapet.

Du bør også være varsom med å benytte solarier mens du er gravid. Det blir ganske varmt på solsengen, og det er enkelte holdepunkter for at overopphetning kan påvirke utviklingen av fosterets nervesystem. En annen årsak til å unngå solarier er at mange gravide får brune pigmentflekker i ansiktet hvis de soler seg. Flekkene kan vedvare etter nedkomst. Det lønner seg derfor å bruke en krem med høy solfaktor på solrike dager.