



Veröffentlicht auf *Nestlé Babyservice* (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Pflege in der Schwangerschaft

Teile diesen Article

X



Pflege in der Schwangerschaft

Die 9 Monate Schwangerschaft, in denen dein Baby in dir wächst und gedeiht, sind unfassbar aufregend. Du und dein Körper ihr leistet großartiges – in euch entsteht neues Leben. Seid stolz auf euch und vergesst nicht, euch ab und zu etwas Gutes zu tun! Hier erwarten dich Tipps, wie du Körper und Geist in der Schwangerschaft pflegen kannst.

Disclaimer

Die folgende Funktion ist nicht Teil der Website der Nestlé Nutrition GmbH. Bitte beachten Sie, dass mit der Bestätigung des Dialogs Daten von Ihnen an sämtliche in unsere Website integrierte Social Plugin – Anbieter (siehe hierzu den Punkt Werden auf unseren Websites Social Plugins verwendet? in unseren Datenschutzbedingungen) übermittelt werden können.

Um welche Daten zu welchem Zweck es sich handelt, können Sie den Datenschutzbedingungen des jeweiligen Anbieters auf deren Website entnehmen. Mit der Bestätigung des Dialogs erklären Sie sich mit dieser Datenübermittlung einverstanden.

Wenn Sie diese Seite/ dieses Produkt teilen möchten, dann klicken Sie bitte im Anschluss nochmals auf das jeweilige Icon.

_ [2] _ [3] _ [4]



Pflege in der Schwangerschaft

Die 9 Monate Schwangerschaft, in denen dein Baby in dir wächst und gedeiht, sind unfassbar aufregend. Du und dein Körper ihr leistet großartiges – in euch entsteht neues Leben. Seid stolz auf euch und

vergisst nicht, euch ab und zu etwas Gutes zu tun! Hier erwarten dich Tipps, wie du Körper und Geist in der Schwangerschaft pflegen kannst.

- ^[5]
- [Drucken](#) ^[1]
- [Teilen](#)

Deine Haut verändert sich

Ist dir etwas Besonderes an deiner Haut aufgefallen? Oftmals bewirken die Schwangerschaftshormone eine Veränderung ihres Erscheinungsbilds. Das kann bedeuten, dass deine Haut mehr strahlt, als je zuvor. Es ist jedoch auch möglich, dass Wassereinlagerungen eine ohnehin trockene Haut empfindlicher werden lässt, oder auf fettiger Haut vermehrt Pickel auftreten. Hier ist eine individuelle Pflege wichtig. Was hilft, ist den Körper mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen (mindestens 1,5 Liter am Tag) und die Haut morgens und abends zu befeuchten und zu reinigen.



Wie du Schwangerschaftsstreifen entgegenwirken kannst

Wenn Brüste und Bauch in der Schwangerschaft wachsen, wird die Haut stark gedehnt und es kann zu feinen Rissen kommen. Die hellen Narben, die hiervon überbleiben sind aber nicht gefährlich. Wenn du ihnen trotzdem entgegenwirken möchtest, kannst du deine Haut mit Cremes oder Ölen mit einem hohen Feuchtigkeitsgehalt pflegen. Damit sorgst du für ausreichend Feuchtigkeit und verleihst deiner Haut etwas mehr Elastizität.

Ein paar Minuten Entspannung

Wenn du gerne in der Badewanne abschaltest, lasse dir ein wohltuendes Bad bei 32 bis 38 °C ein und genieße es für etwa 10-15 Minuten. Über längere Badezeiten solltest du mit deinem Arzt sprechen, da sie unter Umständen wehenfördernd sein können.



Kühlende Hilfe

Du leidest unter geschwollenen Beinen? Damit bist du nicht allein. Dein Körper nimmt in der Schwangerschaft nicht nur an Gewicht zu, sondern auch an Wassereinlagerungen. Um deinen Beinen etwas Gutes zu tun, kannst du deine Hautpflege im Kühlschrank lagern, um sie vor dem Auftragen etwas runter zu kühlen. Eine kühle Creme auf der Haut wirkt hier manchmal Wunder und gibt dir die Möglichkeit, das unangenehme Gefühl zu lindern.

Weiterlesen ^[6]

Quell-URL: <https://www.babyservice.de/pflege-der-schwangerschaft>

Links

[1] <https://www.babyservice.de/pflege-der-schwangerschaft>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/pflege-der-schwangerschaft&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/201117_babyservice_buebchen-remove_2.png&description=Pflege in der Schwangerschaft

[3] <https://twitter.com/share?text=Pflege%20in%20der%20Schwangerschaft%20&url=https%3A//www.babyservice.de/pflege-der-schwangerschaft>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/pflege-der-schwangerschaft>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3604204>

[6] <https://www.babyservice.de/javascript%3A%3B>