

# Schön durch die Schwangerschaft

Glänzende Haare, strahlende Haut und ein Traum-Dekolleté erwartet viele Frauen, wenn ein Kind im Bauch heranwächst. Geben Sie **Tipps**, wie sich werdende Mamis in dieser Zeit pflegen und verwöhnen können.



© grinvaldas / iStock / Thinkstock

**S**chwanger zu sein ist eine besondere Zeit für Frauen, auch im Hinblick auf Haut und Haar. Viele blühen regelrecht auf, denn auf einmal schwinden kleine Fältchen und der Teint wirkt prall und rosig. Grund dafür ist ein erhöhter Estrogenspiegel. Oft verabschieden sich nun auch Pickel und Mitesser. Bei Kundinnen, die generell eher mit ihrer Akne kämpfen,

können allerdings vermehrt Unreinheiten auftreten.

**Plötzlich sieht die Haut fleckig aus** Typisch sind jetzt aber auch Pigmentflecken im Gesicht, insbesondere im Bereich von Mund und Augen. Dabei können sich außerdem Muttermale, Sommersprossen und Brustwarzen dunkler färben. Die Ursache liegt im Melanozyten stimulierenden

Hormon MSH, welches in der Zirbeldrüse verstärkt produziert wird. Dadurch bräunt die Haut schneller. Beruhigen Sie Ihre Kundinnen, denn nach der Entbindung verschwinden Schwangerschaftsflecken normalerweise, sobald sich der Hormonhaushalt wieder eingependelt hat. Ferner gilt es jetzt auf Sonnenbäder in praller Sonne zu verzichten. Um die Haut bestmöglich vor UV-

Strahlung zu schützen, raten Sie zu Sonnenpflege mit Faktor 50+. Zeigen Sie Ihren Kundinnen dazu verschiedene Produkte. Apothekenkosmetik enthält dabei alle nötigen und wichtigen Inhaltsstoffe, verzichtet jedoch beispielsweise auf Ingredienzien, die unnötige Irritationen hervorrufen können. Für den Alltag bieten sich Tagescremes an mit Lichtschutzfaktor sowie spezielle Produkte und Seren gegen Pigmentflecken. Schminkt sich die Kundin, empfiehlt sich ein Make-up oder eine getönte Tagescreme (wie BB- oder CC-Cream) mit Lichtschutz.

**Ein schöner Anblick** Estrogen und Progesteron, die normalerweise monatlich die Menstruation einläuten, können dazu beitragen, dass insbesondere im ersten Trimenon Brüste empfindlicher werden. Dank des Hormonschubs bilden sich neue Fettschichten und Milchdrüsen. Zum Ende der Schwangerschaft kann das bis zu zwei BH-Größen ausmachen. Gut sitzende Büstenhalter, Sport-BHs oder nahtlose Bustiers sind jetzt eine gute Wahl, damit sich Kundinnen wohlfühlen. Viele Frauen freuen sich über ein Plus an Busen und damit verbunden ein schönes Dekolleté. Empfehlen Sie auch hier ein wohltuendes Pflegeextra. Spezielle Produkte, beispielsweise Seren

oder Dekolletépflege mit Hyaluronsäure, Aloe Vera und Vitaminen. Kalt-warme Wechselduschen regen die Durchblutung an. Für einen straffen Busen gibt es eine spezielle Übung. Dazu den Ellenbogen seitlich auf Schulterhöhe anheben. Die Handflächen vor der Brust zusammendrücken und die Spannung zehn Sekunden halten, drei bis fünf Mal wiederholen.

**Wohlfühlen trotz kugeligem Bauch** Mit wachsendem Bauchumfang steigt auch das Risiko für Dehnungsstreifen. Wird der Bauch runder, verliert die Haut zunehmend an Elastizität. Wie stark ausgeprägt Dehnungsstreifen sind, ist teilweise Sache der Vererbung. Kundinnen, die sehr sportlich sind, haben meist weniger Probleme mit ausgeprägten Dehnungsstreifen. Auch das Alter entscheidet: je jünger, desto stärker können Risse auftreten. Denn das Bindegewebe junger Frauen ist meist noch fester als ab 35 aufwärts. Im Mittel machen rund drei Viertel aller Schwangeren Bekanntschaft damit. Ganz vermeiden lassen sie sich meistens nicht. Allerdings hilft es, die Haut täglich mit Ölen zu pflegen. In Frage kommen Produkte speziell für Schwangere, gegen Dehnungsstreifen oder aus dem Naturkosmetiksegment. Das Einölen hilft nicht nur gegen unliebsame Risse, sondern tut in dieser Zeit einfach nur gut.

**Zupfmassagen gegen Dehnungsstreifen** Etwa ab der 13. Woche kann es helfen, die Haut am Bauch besonders zu massieren. Dazu gemütlich hinsetzen, eine Hautfalte zwischen Daumen und Zeigefinger nehmen, anheben, mit den Fingern leicht kneifen, zusammendrücken und wieder loslassen. Stück für Stück von links nach rechts ar-

beiten. Dank des Zupfens wird die Haut weicher und kann sich besser dehnen und sich dem wachsenden Umfang anpassen. Wichtig ist dabei die Region ums Schambein auszusparen. Zum krönenden Abschluss Öl in die Haut massieren.

**Bewegt in Form bleiben** Oft machen schwere Beine jetzt zu schaffen. Dann sollten High Heels im Schrank bleiben und Beine öfter hochliegen. Beinlotionen und Cremes mit Menthol, Minze, Rosskastanie, Rosmarin, Weinlaub oder Zitrusextrakten wirken lindernd. Ebenso regelmäßige Massagen mit einem Igelball und je nach Schweregrad auch das Tragen von Kompressionsstrümpfen. Kalte Fußbäder beispielsweise mit Salz aus dem Toten Meer wirken angenehm. Letztlich ist es wichtig an regelmäßige Bewegung zu denken. Allerdings nicht um seine Leistung zu steigern oder Bestzeiten zu erreichen, sondern vielmehr um sich einfach wohl in seiner Haut zu fühlen. Jetzt weiterhin aktiv zu sein, bietet Vorteile: Das Gewicht lässt sich besser im Auge halten und kann dazu beitragen vor Schwangerschaftsdiabetes (Gestationsdiabetes) zu schützen. Ein gewonnenes Plus an Kondition und Kraft hilft zudem bei der Geburt. Außerdem macht Sport glücklich: Freigesetzte Endorphine sorgen für gute Laune. Bewegung an der frischen Luft hilft, den Kopf freizubekommen. Und wohl dosierte Sonneneinstrahlung auf der Haut regt die Bildung von Vitamin D an. Es spricht also einiges dafür, sich in dieser besonderen Zeit zu pflegen und weiterhin aktiv zu bleiben. ■

*Kirsten Metternich,  
Freie Journalistin*

  
**WELEDA**  
Seit 1921



Praktisch für unterwegs und auf Reisen

## Erfrischende Feuchtigkeit für trockene und gereizte Augen.

- Natriumhyaluronat und natürlicher Malvenextrakt
- Stabilisiert den Tränenfilm
- Ohne Konservierungsstoffe

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur  
[www.weleda.de](http://www.weleda.de)

Medizinprodukt