



## Urlaub vor der Geburt

Der **Urlaub vor der Geburt** ist eine gute Gelegenheit zum Entspannen und Erholen bevor das Baby den gesamten Alltag auf den Kopf stellen wird. Natürlich freut man sich auf die gemeinsame Zeit mit dem Baby, doch die Schwangerschaft stellt auch eine gewisse Herausforderung an Körper und Emotionen der werdenden Mutter dar.

### Schwangerschaft, Geburt und Urlaub

Besonders zu Beginn einer Schwangerschaft bewirken die Hormone, dass sich sehr viele Frauen, schlapp und müde fühlen. Einige verspüren auch starke Übelkeit. Mit dem Fortschreiten der Schwangerschaft lässt dies jedoch in den meisten Fällen nach und verschwindet ganz. Dennoch bewirkt und erfordert eine Schwangerschaft sehr oft, das Überdenken bestehender Denkmuster und Wertvorstellungen. Das Leben ändert sich auch nach der Schwangerschaft nachhaltig und eine entsprechende Anpassung muss vorgenommen werden. In der heutigen Zeit bedeutet dies jedoch nicht die konsequente Rückkehr zu Heim und Herd, sondern eine flexible Gestaltung von Familienleben, Partnerschaft und Beruf. Der Einklang von Körper und Geist, sowie das bewusste Innehalten im Alltag spielen dabei eine große Rolle. Nehmen Hektik und Stress jedoch überhand, kann ein **Urlaub vor der Geburt** eine sehr gute Möglichkeit sein leere Akkus wieder aufzufüllen.

Natürlich ist Stress nicht die Voraussetzung für einen **Urlaub vor der Geburt**. Eine solche Auszeit ist auch eine gute Gelegenheit gemeinsam mit dem Partner oder mit der besten Freundin ein paar Tage einfach die Seele in schöner Umgebung baumeln zu lassen. Wellness, Beauty und sich Verwöhnen lassen stehen daher ganz oben auf der Favoritenliste für einen gelungenen Urlaub vor der Geburt. Da aufgrund der Schwangerschaft nicht jede Beauty- und Wellnessanwendung geeignet ist, ist eine ausführliche und kompetente Beratung vorab auch im Urlaub sehr wichtig. Einige Anwendungen belasten zum einen den Kreislauf sehr, zum anderen können einige Inhaltsstoffe in Badezusätzen oder Massageölen vorzeitige Wehen begünstigen.

### Ideale Reisezeit für einen Urlaub vor der Geburt

Allgemein wird das zweite Trimester der Schwangerschaft als idealer Reisezeitraum empfohlen, die typischen Schwangerschaftsbeschwerden sind überwunden und die Geburt ist noch weit genug entfernt um in der Regel unbeschwert reisen zu können. Bei Unsicherheit kann ein Checkup beim Frauenarzt helfen. Dieser kann genau feststellen, ob sich Mutter und Baby in guter Reiseverfassung befinden. Auch die Wahl des Reiseziels spielt eine wichtige Rolle für einen entspannenden Urlaub vor der Geburt. Die nötige Anreisezeit sollte ganz individuell nach den eigenen Voraussetzungen der Schwangeren bei der Wahl des Urlaubsortes berücksichtigt werden. Langes und dauerhaftes Sitzen kann zu vermehrt anschwellenden Beinen und einem schmerzenden Rücken führen. Regelmäßige Pausen zwischendurch sind da sehr hilfreich. Auch kleine Snacks und ausreichend zu trinken, gehören während der Reise in die Handtasche einer Schwangeren.

### Die besten Hotels für einen Urlaub vor der Geburt

Beim Stöbern im Internet nach dem passenden Reiseziel für den Urlaub vor der Geburt, gelangt man sehr schnell auf die Seite der New Life Hotels. 43 wunderschöne Hotels aus Deutschland, Österreich und Südtirol präsentieren hier ihre speziellen Angebote für den Urlaub in der Schwangerschaft. Auch wenn die Häuser mitunter sehr verschieden sind, vereint sie der Grundgedanke den Urlaub vor der Geburt so angenehm wie möglich zu gestalten. Die enge Zusammenarbeit mit ansässigen Hebammen vor Ort, ermöglicht auch im Urlaub eine kompetente Beratung und Betreuung, und somit ein sehr hohes Maß an Sicherheit. Jedes New Life Hotel befindet sich perfekter Lage zum Entspannen und Erholen. Nicht nur die schwangeren, sondern alle Gäste in den New Life Hotels können sich weiterhin auf eine gesunde, ausgewogene und kreative Küche freuen. Aufgrund des breiten Angebots findet bestimmt jede Frau, das für sie optimal passende Angebot für ihren individuellen Urlaub vor der Geburt.

## Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Video Reisen in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Wellnesshotels für Schwangere](#)
- ▶ [Babywellnesshotel](#)

[zum Artikel Urlaub vor der Geburt](#)