



Hotel für Schwangere

Heute muss keine werdende Mutti mehr ihren Babybauch unter viel zu großen Kleidern verstecken. Frau darf stolz auf ihre Schwangerschaft sein und diese auch zeigen, genießen und zelebrieren. Seit geraumer Zeit bereits in Amerika ein großer Trend, ist auch in Europa der „Babymoon“ angesagt. Auch unter den Stars in Hollywood wird der Babybauch voller Stolz präsentiert und verwöhnt. Abgeleitet von der Hochzeitsreise, dem „Honeymoon“ wird der Urlaub in der Schwangerschaft, ein Aufenthalt in einem **Hotel für Schwangere**, nun **Babymoon** genannt.

Genießen ausdrücklich empfohlen

Auf ein paar Dinge sollte frau in der Schwangerschaft bei der Auswahl für ihr Hotel für Schwangere schon achten. Begonnen mit der Anreise, die nicht zu beschwerlich sein sollte. Keine ewig langen Autofahrten, keine weiten Flugreisen oder Reisen in exotische Länder, in denen die medizinische Versorgung nur sehr dürftig ist. Wichtig im Urlaub während der Schwangerschaft ist die Auswahl des richtigen Hotels für Schwangere. Man sollte im Hotel auf die besonderen Bedürfnisse einer werdenden Mutter vorbereitet sein, nebst möglichen Stimmungsschwankungen. Eine ausgewogene, gesunde Ernährung, ausreichend geeignete Getränke, Nichtraucheräume und Gepäckservice sind hier einige Beispiele. Besonderen Wert ist im **Hotel für Schwangere** auf den Wellnessbereich zu legen. Neben der natürlich besonders wichtigen Hygiene, haben die Mitarbeiter sich mit den Besonderheiten einer Behandlung einer werdenden Mutter auszukennen. Begonnen bei der richtigen Massagetechnik, bestimmte Druckpunkte müssen in der Schwangerschaft ausgelassen werden, bis hin zum Massageöl oder Badezusatz, der keine wehendfördernden Kräuter oder Zusätze beinhalten darf.

Whirlpools in der Schwangerschaft nicht nutzen

Von der Nutzung von Whirlpools wird auch in einem **Hotel für Schwangere** von Experten allgemein abgeraten, da die Temperaturen meist zu hoch sind und den Kreislauf belasten und damit verbunden auch die Anzahl von Keimen im Wasser wesentlich höher ist, als im normalen Pool, das steigert das Risiko von Infektionen.

Sport in Maßen jederzeit genießbar

Ein Hotel für Schwangere bietet neben dem Relax-Faktor auch sportliche Aktivitäten an, die für schwangere Frauen geeignet sind. Von **Yoga**, über Nordic Walking, bis Schwimmen. Alles was gut tut, ist erlaubt. In der Zeit der Schwangerschaft sollte auf gefährliche Sportarten, wie Skifahren, Rafting, Bergsteigen usw. verzichtet werden. Zu schnell kann es schon aufgrund des veränderten Körperschwerpunktes zu gefährlichen Unfällen kommen. Achtung auch vor Überanstrengung und damit verbundener Überhitzung. Frau sollte jedoch nicht auf ein gesundes Maß an Sport verzichten.

Spezialisten für Urlaub in der Schwangerschaft kennen sich am besten aus

Ideal für die Auswahl des **Hotels für Schwangere** sind Häuser, die sich bereits auf Urlaub in der Schwangerschaft spezialisiert haben. Ein Beispiel sind die **New Life Hotels**, Häuser in Österreich und Deutschland, die bestens auf werdende Mütter vorbereitet sind.

Autor: Redaktion / Ivonne

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

► [Schwimmen in der Schwangerschaft](#)

[zum Artikel Hotel für Schwangere](#)