



Wellness während der Schwangerschaft

Endlich schwanger! In die überschwängliche Freude schleicht sich bei werdenden Müttern oft auch großer Druck: Werde ich das alles schaffen? Und wie wird das Baby unser Leben verändern? Doch gerade jetzt sollten sich Frauen viel Zeit für bewusste Entspannung nehmen. Gründe sich zu schonen und Stress jetzt zu meiden gibt es viele: Mitunter fühlen sich die Schwangeren körperlich unwohl, haben Zukunftsängste, wissen nicht, wie sie die Schwangerschaft ihrem Chef beibringen sollen oder sind schlicht genervt von den vielen gut gemeinten Ratschlägen.

Urlaub in der Schwangerschaft von Hebammen empfohlen

Grundsätzlich gibt es keine „Gesetze“, die Dinge verbieten, und Sie können auch alles tun, was Ihnen gut tut. Wenn Sie jedoch im 5. Monat der Schwangerschaft mit Saunieren beginnen, ohne Ihren Körper vorher je den daraus resultierenden Temperaturreizen ausgesetzt zu haben, sollten Sie das in der Tat lieber lassen. Was jedoch absolut zu befürworten ist, ist ein Urlaub in der Schwangerschaft um Kraft zu tanken - dieser Meinung sind auch erfahrene Hebammen. Doch wie sinnvolle **Wellness-Angebote für Schwangere** von trendigem Luxus-Schnickschnack unterscheiden? Im Zweifelsfall sollten Sie immer auf Erprobtes setzen. Es gibt genügend bewährte und medizinisch sinnvolle Angebote für Schwangere, die über jeden Zweifel erhaben sind - so wie beispielsweise in Hotels, die sich zu 100 Prozent auf die Bedürfnisse einer schwangeren Frau spezialisiert haben. Hier finden Sie oft auch günstige Pauschalen!

Massagen in der Schwangerschaft

Entspannungs-Massagen beispielsweise sind besonders gut dafür geeignet, Verspannungen im Rücken- und Nacken-Bereich zu lindern. Viele Anbieter geben dem Kind derzeit mit dem Titel "**Pränatale Ganzkörpermassage**" einen neuen, schicken Namen: vom fünften Schwangerschaftsmonat an, bis kurz vor der Entbindung können sich Frauen dabei ganz sanft verwöhnen lassen. Füße und Unterschenkel werden mit einem kühlenden Gel eingecremt, dann folgen Rücken und Nacken. Zum Abschluss gibt's eine entspannende Kopf- und Gesichtsmassage. Einige Anbieter dieser "**Spezialmassagen**" versprechen, bei regelmäßiger Anwendung, damit sogar die ungeliebten **Schwangerschaftsstreifen zu lindern**, wenn nicht sogar verhindern zu können. Das funktioniert aber längst nicht bei jeder Frau. Denn die Entstehung der Schwangerschaftsstreifen hängt von zahlreichen Faktoren ab, die sich nicht einfach wegmassieren lassen.

Wellness auch aus Fernost für Schwangere geeignet

Eine Wohltat für Nase, Haut und Muskeln zugleich ist die **ayurvedische Rückenmassage**, bei der Verspannungen und Blockaden gelöst werden können. Mit kräftigen und sanften Berührungen zugleich wird das warme, mit ausgewählten Kräutern angereicherte, Öl in die Haut einmassiert.

Achten Sie auf diese „Kleinigkeiten“, wenn Sie Ihren **Babymoon** buchen, denn im Fall aller Fälle sollten Sie, wenn es drauf an kommt, gerüstet sein und Menschen zur Seite haben, die sich mit dem Fall der Fälle auch auskennen und Ihnen beistehen und helfen können.

Autor: Redaktion / Katrin

 [Wellness während der Schwangerschaft.docx \[22 KB\]](#)

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Urlaub in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Sauna in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Checkliste Urlaub in der Schwangerschaft](#)

[zum Artikel Wellness während der Schwangerschaft](#)