



Unreine Haut in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft kommt es zu einer Menge hormoneller Umstellungen. Das lässt natürlich auch unsere Haut nicht außen vor und während die eine schwangere Frau aufblüht, eine schöne, reine Haut und glänzendes Haar bekommt, hat die andere massive Probleme mit **unreiner Haut und Haarausfall**. Deshalb sollte auch jede schwangere Frau gerade jetzt sorgfältig darauf achten, dass die Körperpflege, das Aussehen, und das allgemeine Wohlbefinden intakt sind. Es ist ebenfalls wichtig, sich in der Schwangerschaft besonders viel Zeit für sich selbst zu nehmen, denn einige Probleme können durch eine geringfügig intensiviertere Körperpflege durchaus vermieden werden.

Wenn Sie schwanger sind, arbeiten Ihre Schweißdrüsen stärker als gewöhnlich, daher ist es sehr empfehlenswert täglich zu duschen. Verwenden Sie hierbei ein mildes Duschgel, ohne zu starke Parfums oder sonstige Stoffe, die Ihre Haut unnötig reizen könnten.

Unreine Haut in der Schwangerschaft - was tun?

Wenn Sie vor allem im Gesichts und Dekollete-Bereich **Pickel** und dunklere Stellen entdecken, ist es unumgänglich diese Stellen 2 Mal täglich gründlich zu reinigen. Auch hier sollten Sie auf parfümierte Seifen oder alkoholhaltige Lotionen verzichten. Verwenden Sie stattdessen eine milde Reinigung, zum Beispiel aus Soja und Maiskeim - Öl, die dann mit einem heißen, feuchten Waschlappen auf schonende Art und Weise Ihre Haut reinigt. Danach tragen Sie am besten ein mildes Gesichtswasser (wiederum ohne Alkohol - erhältlich in allen Apotheken und guten Drogeriemärkten) auf und zum Abschluss eine Feuchtigkeitscreme, runden die tägliche Pflege ab.

Alle zwei Tage sollten Sie ein Peeling benutzen, um abgestorbene Hautpartikel zu entfernen. Am besten tragen Sie das Peeling kurz vor dem Duschen auf, kurz einmassieren und dann beim Duschen abspülen. Bei trockener, unreiner Haut kann man zusätzlich zweimal pro Woche eine Maske aus Honig und Weizenkeimöl auf das Gesicht auftragen. Auf diese Art und Weise können Sie Akne in der Schwangerschaft am besten vermeiden und reduzieren.

Bedenken Sie aber immer, dass jede Gesichtscreme und jedes Gesichtswasser auf Ihren Hauttyp (zu erfahren beim Hautarzt oder bei einer Gesichtsanalyse in einem dafür bestimmten Studio) abgestimmt ist, und auf Alkohol- und seifenhaltige Präparate möglichst geachtet werden soll.

Autor: Redaktion / Katrin

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Nasenbluten in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Mutterbandschmerzen während der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Schwere Beine in der Schwangerschaft](#)

[zum Artikel Unreine Haut in der Schwangerschaft](#)