



Mit den zunehmenden Schwangerschaftswochen wird es den meisten Frauen zum Bedürfnis, die Körperpflege der **Schwangerschaft** anzupassen. Vielen werdenden Müttern fällt auf, dass sich neben den Körperformen auch Haut und **Haar** verändern. Aufgrund des gesteigerten Hormonhaushalts ist diese Veränderung ganz normal. Viele Frauen stellen in der **Schwangerschaft** eine stärkere Pigmentierung ihrer Haut fest, die im Gesicht als braune Flecken bezeichnet werden und im Volksmund immer wieder zu Spekulationen über das Geschlecht des Kindes Anlass geben. In der Bauchmitte wird bei den **Schwangeren** eine braune Linie sichtbar, die Linea fusca, die Mittellinie unseres Körpers. Alle Hautveränderungen verschwinden ganz bestimmt einige Wochen nach der Geburt wieder. Was die **Veränderungen der Haare** betrifft, so können diese verschiedener Art sein: vom Haarausfall, über enormen Haarwuchs, bis hin zum Welligwerden des bislang glatten Haares. Lassen Sie sich überraschen! Auch hier habe ich noch nie krankhafte Veränderungen erlebt. Sollte aber der Haarausfall Ihnen Sorgen bereiten, so hat die Homöopathie hier sicher ein passendes Arzneimittel, das aber individuell ausgewählt werden muss.

Schwangerschaftsstreifen als körperliche Veränderung

Um **Schwangerschaftsstreifen** vorzubeugen, empfehle ich, frühzeitig mit einer Bauch- und Brustmassage zu beginnen, auch das Gesäß und die Oberschenkel sollten miteinbezogen werden, denn auch hier bilden sich gern Streifen. Bei einer zugrunde liegenden Bindegewebsschwäche wird sich deren Entstehung aber nicht ganz vermeiden lassen. Bereits vorhandene **Schwangerschaftsstreifen** lassen sich nicht mehr wegzaubern. Gleich hier aber sei als Trost gesagt, dass fast alle Dehnungsstreifen in den Monaten nach der Geburt wieder verschwinden, vor allem die kleinen dünnen. Die breiten »Risse« werden wieder schmaler, verfärben sich zunächst bläulich und nehmen im Laufe von Monaten wieder eine normale Hautfarbe an.

Dabei fällt mir immer eine Begebenheit mit einer schwangeren Frau ein, die sehr gestresst in der Hebammenpraxis »Erdenlicht« ankam mit den Worten ...

... »Ich habe nicht viel Zeit, aber muss Sie einiges fragen, wegen meinem Bauch, der spannt so oft«. Um ihr die Wartezeit zu verkürzen, habe ich ihr empfohlen, doch mal an unseren Ölen zu schnuppern, die sie auch gern ausprobieren dürfe. Es war ein unvergessliches Erlebnis, als sie ins Sprechzimmer kam, ein Fläschchen Körperöl entspannend fest in ihrer Hand und mit den Worten: »Das ist was Tolles, der Geruch ist so angenehm, ich hab gleich ein bisschen meinen Bauch mit diesem Öl da eingerieben.« Auf meine Frage, was ihr daran so besonders gefalle, antwortete sie: »Ich bin so im Stress und hab doch keine Zeit für solche »Schmierereien«, aber dieses Öl nehme ich mit, das hat es mir angetan, ich muss dauernd daran riechen. Die Zeit gönne ich mir und meinem Kind jetzt bestimmt, das ist ja so wohltuend«. Es stimmte, auch auf mich machte die sonst immer eher gereizt wirkende Frau nun einen viel gelasseneren Eindruck. Allerdings musste ich ihr erklären, dass sie sich das Öl nicht einfach mitnehmen könne, sondern es sich schon selbst besorgen müsse.

Autor: Ingeborg Stadelmann

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Geburtsvorbereitungskurse für Paare](#)
- ▶ [Dammvorbereitung](#)
- ▶ [Brustpflege in der Schwangerschaft](#)

[zum Artikel Körperliche Veränderungen in der Schwangerschaft](#)