



### Haut in der Schwangerschaft

Die verstärkte Pigmentierung der Haut während der **Schwangerschaft** wird durch eine erhöhte Melaninabgabe bewirkt. Der Effekt ist jedoch temporär und verschwindet nach der Geburt recht bald wieder. Neben der regelmäßigen **Hautpflege** mit feuchtigkeitsspendenden Ölen oder Cremes empfiehlt sich im Freien auch die Verwendung einer Sonnencreme mit UVA- und UVB-Schutz (auch die Sonne führt zu verstärkter Pigmentbildung). In Schminkfragen raten Kenner zu hellen Tönen, kombiniert mit Lipgloss.

### Haar wähen der Schwangerschaft

Während der **Schwangerschaft** wird bei einigen Frauen auch die Produktion männlicher Geschlechtshormone angeregt, was zu einem glänzenden und kräftigen Haarwuchs führt. Da diese Hormone auch für die Talgproduktion zuständig sind, kann **das Haar** auch schneller fetten. Tägliches Waschen mit einem milden Shampoo schadet nicht - genauso wenig wie die klassische Haarkur, bestehend aus einem Eigelb und zwei Löffeln Olivenöl (kann etwa alle zwei Wochen angewendet werden).

### Brust in der Schwangerschaft

Im Verlauf der **Schwangerschaft** nimmt die Brust um durchschnittlich 400 Gramm zu. Die Brustwarzen werden empfindlicher, der Vorhof etwas dunkler. Um **Schwangerschaftsstreifen**, die durch die Überdehnung des Gewebes entstehen, vorzubeugen, kann man Öl oder Creme in die Haut einmassieren (nicht in die Brustwarzen, diese werden sonst zu weich). Um die **Brust** auf die Belastung nach der Geburt vorzubereiten, kann man sie auch regelmäßig kneten und drücken. Tipp: Lindenblütenbalsam zur Stärkung des Gewebes.

### Zähne und Zahnpflege in der Schwangerschaft

**Zahnpflege** wird immer wieder unterschätzt, ist während der **Schwangerschaft** jedoch sehr wichtig. Lassen Sie Ihre **Zähne** regelmäßig kontrollieren, da allfällige Zahnerkrankungen recht umfassende Auswirkungen auf andere Organe haben können (versteckte Infektionen sind beispielsweise sehr gefährlich).

### Cellulite und Schwangerschaftsstreifen

Der verstärkten Neigung zu Cellulite kann man während der Schwangerschaft mit speziellen Cremes begegnen. Hartnäckiger sind **Schwangerschaftsstreifen**. Um ihnen vorzubeugen (ein hundertprozentiges Mittel gibt es nicht), sollte man sich ab dem zweiten Schwangerschaftsmonat regelmäßig eincremen (an Bauch, Hüften und Oberschenkel). Zusätzlich kann man es auch mit der so genannten „Zupf-Gymnastik“ versuchen: Die Haut wird mit Daumen und Zeigefinger kurz hochgezogen, losgelassen und einmassiert. In jedem Fall hilfreich sind gymnastische Übungen und der regelmäßige Einsatz von Feuchtigkeitscremes.

Autor: BabyExpress

### Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ Spielen mit Kindern im Babyalter
- ▶ Schlaflosigkeit in der Schwangerschaft
- ▶ Brustpflege in der Schwangerschaft

[zum Artikel Pflege für Schwangere](#)