



## Baden in der Schwangerschaft

**Baden in der Schwangerschaft** tut sowohl der Schwangeren als auch dem Baby gut. Ein warmes Vollbad mit guten, qualitativ hochwertigen Badezusätzen ist ebenso zu empfehlen wie das Schwimmen. Während das Baden in der Wanne vor allem entspannt, punktet das **Schwimmen** im Hallenbad oder See damit, der am öftesten empfohlene Sport für Schwangere zu sein. Die Schwerelosigkeit, die beim **Baden in der Schwangerschaft** und Schwimmen empfunden werden kann, ist ein schöner Ausgleich zum Gefühl dick und plump zu sein, das Schwangere in den letzten Schwangerschaftswochen häufig belastet. Manche Hebammen bieten sogar Geburtsvorbereitungskurse im Wasser an - Mutter und Baby profitieren gewiss von den Übungen und der Entspannung im warmen (oder auch nicht so warmen) Nass.

### Baden in der Schwangerschaft - Angst ist größtenteils unbegründet

Die Angst, sich beim **Baden während der Schwangerschaft** durch das Wasser über die Scheide eine Infektion einzufangen ist eigentlich nicht begründet- diesbezüglich sollte man nur in öffentlichen Whirlpools vorsichtig sein und sie aufgrund erhöhter Pilz- und Bakterienansammlungen im Wasser vermeiden. Eine Vorsichtsmaßnahme, zu der in Hallenbädern geraten wird wäre es, einen Tampon, dessen Spitze in Olivenöl getaucht worden ist vor dem **Baden in der Schwangerschaft** einzuführen. Aber dies sollte jede Frau selbst für sich entscheiden und ist bestimmt kein Muss.

### Baden in der Schwangerschaft mit der richtigen Wassertemperatur

Worauf man beim **Baden in der Schwangerschaft** etwas achten sollte ist die Wassertemperatur. Zu warmes Wasser, das heißt Wasser über 38° C, kann Wehen auslösen oder zu Kreislaufproblemen führen. Außerdem sollten Sie aufpassen, dass Sie in der Badewanne nicht ausrutschen. Wenn Sie sich zu einem warmen Bad entschließen, wäre es gut, wenn Sie dabei nicht ganz alleine in der Wohnung sind, um im Fall der Fälle rasch Hilfe zu bekommen. Dennoch, keine Angst vor dem Baden!

Im Gegenteil, warum gönnen Sie sich nicht noch einen schönen **Wellnessurlaub in der Schwangerschaft** mit viel Baden in trauter Zweisamkeit, um Kräfte für die oft anstrengende erste Zeit mit Baby zu tanken?

Autor: Redaktion / Birgit

## Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Baden mit Bauch - Bademode für Schwangere](#)
- ▶ [Umstandsmode muss nicht teuer sein](#)
- ▶ [Still-BHs](#)

[zum Artikel Baden in der Schwangerschaft](#)