



Kurzurlaub für Schwangere

Ein **Kurzurlaub für Schwangere** ist eine gute Gelegenheit, um vor der Geburt des Babys mit dem Partner noch ein paar romantische Tage zu verbringen. Das zweite Drittel der Schwangerschaft ist für den **Kurzurlaub für Schwangere** am besten geeignet. Die anfänglichen Beschwerden wie Müdigkeit und Übelkeit sind überwunden, und die Geburt ist weit genug entfernt um im Normalfall ohne weitere Bedenken reisen zu können.

Trotz aller Vorfreude auf das Baby kann der Alltag mit Stress und Hektik ganz schön belastend sein. Ein Termin jagt den nächsten und auch die Partnerschaft kommt manchmal ein wenig zu kurz. Doch die Schwangerschaft sollte eine Zeit sein, in der die werdende Mutter ein wenig zurückschaltet und auf die Zeichen ihres Körpers hört. Ruhepausen zur passenden Zeit und eine gesunde, ausgewogene Ernährung tragen zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Weiterhin ist ein Kurzurlaub für Schwangere zwischendurch eine gute Gelegenheit um sich bewusst eine Auszeit zu gönnen.

Ideale Hotels für einen Kurzurlaub für Schwangere

Viele Frauen wünschen sich für ihren Kurzurlaub mit dem Partner eine Mischung aus Romantik, Tapetenwechsel, Wellness, gutem Essen und Aktivität. All dies und noch viel mehr bieten die Spezialisten für den Urlaub in der Schwangerschaft, die Mitglieder der Kooperation New Life Hotels. Zu den New Life Hotels gehören insgesamt 43 ganz verschiedene Hotels in Deutschland, Österreich und Italien. Jedes einzelne bietet einen hohen Standard an Ausstattung, Komfort, Küche und Individualität. Diese Hotels verbindet der gemeinsame Gedanke den Urlaub, beziehungsweise den **Kurzurlaub für Schwangere** so angenehm wie möglich zu gestalten. Der Urlaub in einem solchen spezialisierten Hotel bietet viele Vorteile gegenüber einem „normalen“ Wellnesshotel. Denn in der Schwangerschaft ist man trotz sehr großer Freiheiten bestimmten Vorsichtsmaßnahmen unterworfen.

So muss beispielsweise auf Lebensmittel verzichtet werden, die Erreger enthalten könnten, die zu Toxoplasmose oder zu einer Salmonellenvergiftung führen. So müssen Schwangere auch im Urlaub, auf Speisen die rohe Eier enthalten könnten, fertige Salatdressings, Rohmilchprodukte und nicht gegartes Fleisch oder Fisch verzichten.

Auf was Schwangere im Urlaub achten sollten

Ebenso ist eine kompetente, fachkundige Beratung vor einer Wellness- und Beautyanwendung erforderlich, da einige Zusätze in Massage- oder in ätherischen Ölen zu verfrühten Wehen führen könnten. Zu diesen Stoffen gehören unter anderem Nelke, Zimt oder Ysop. Auch Behandlungen gegen Cellulite oder Anwendungen die zur Straffung des Gewebes beitragen, sollte man sich für Urlaub nach der Geburt aufheben, sie sind für Schwangere nicht geeignet. Die verschiedenen New Life Hotels haben in enger Zusammenarbeit mit den Hebammen vor Ort spezielle Packages für den Urlaub in der Schwangerschaft zusammengestellt. Diese sind ideal für den **Kurzurlaub für Schwangere**. Neben all den praktischen Gesichtspunkten, überzeugen die Hotels durch ihre jeweilige Lage und durch viel Komfort und Ambiente. Hier kann man als Paar unvergessliche Stunden miteinander erleben. Sei es bei einem romantischen Dinner, zubereitet mit Zutaten auf biologischem, regionalem Anbau oder während eines gemeinsamen Spaziergangs in der schönen Natur rund um das jeweilige New Life Hotel. Umsorgt von den freundlichen Mitarbeitern kann man sich so richtig entspannen und einfach die positiven Eindrücke in sich aufnehmen.

Natürlich kann der Kurzurlaub für Schwangere auf für verschiedene sportliche Aktivitäten genutzt werden. Ganz verschieden gehören Pilates, Yoga, Qi Gong, Wassergymnastik oder auch Wassergymnastik zu den favorisierenden sportlichen Betätigungen in der Schwangerschaft.

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Video Urlaub in der Schwangerschaft im Hotel Retter](#)
- ▶ [Video Reisen in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Wellness für Schwangere](#)

[zum Artikel Kurzurlaub für Schwangere](#)