



Vollbäder in der Schwangerschaft

Grundsätzlich ist in der **Schwangerschaft** alles erlaubt, was auf den Körper entspannend wirkt. Starke Hitze aber - ob nun von außen, wie beispielsweise in der Sauna oder von innen bei hohem Fieber - kann in **der Schwangerschaft** zu einem erhöhten Auftreten von Neuralrohrdefekten und Gaumenspalten führen. Da es aber dazu noch keine genaueren Studien gibt, raten die meisten Frauenärzte und Frauenärztinnen aus Vorsichtsgründen schwangeren Frauen, zumindest in der Frühschwangerschaft auf heiße **Vollbäder** zu verzichten oder sie doch wenigstens zeitlich zu reduzieren.

Nie allein sein, wenn Sie Vollbäder in der Schwangerschaft nehmen

Speziell bei **Vollbädern**, die vor allem abends und bei Schlafstörungen sehr entspannend sein können, sollten Sie darauf achten, dass das Wasser also nicht zu heiß ist, denn ein zu heißes Bad kann zur Erweiterung der peripheren Blutgefäße führen und den Blutdruck abfallen lassen, der bei schwangeren Frauen ohnehin häufig niedrig ist. Dies kann zu Schwindel und Unwohlsein führen. Lieber nicht ganz so heiß, aber dafür mit ein paar Tropfen eines entspannenden Aromaöls - das hat eine noch wohltuendere Wirkung. Achten Sie außerdem darauf, dass Sie nicht alleine sind, wenn Sie ein **Vollbad** nehmen - zu leicht könnte Ihnen schwummrig werden, und dann ist es gut, wenn jemand zur Stelle ist, der Ihnen aus der Wanne helfen kann.

Kurzum ist gegen ein **Vollbad während der Schwangerschaft** also nichts einzuwenden, wenn Sie die Maximaltemperatur von 37 Grad nicht überschreiten und spätestens nach 20 Minuten wieder aus der Wanne steigen. Zusätzlich können Sie Meersalz ins Badewasser geben, welches sehr gut gegen den Juckreiz auf der gespannten Bauchhaut wirkt. Verzichten Sie auch auf Schaumbäder - diese trocknen die Haut aus! Nehmen Sie stattdessen lieber rückfettende Ölbäder, Ihre Haut wird es Ihnen danken!

Autor: Redaktion / Katrin

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Bauchtanz in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Die fünf häufigsten Fragen werdender Mütter](#)
- ▶ [Ein Gipsabdruck vom Babybauch](#)

[zum Artikel Vollbäder in der Schwangerschaft](#)