



Podcast-Serie „Babyharmonie“

Folge 10: Schön schwanger

Der Bauch wächst, das Gewicht steigt, die Jeans passen nicht mehr. Aus der Traum von den Modelmaßen – zumindest vorübergehend. Obwohl körperliche Veränderungen in der Schwangerschaft völlig normal sind, spielt das Aussehen für viele Frauen in dieser Zeit eine wichtige Rolle. Kein Wunder, wirkt sich die hormonelle Umstellung doch stark auf das eigene Schönheitsempfinden aus. Körperpflege in der Schwangerschaft ist jedoch nicht nur eine Frage der Eitelkeit, sie schützt auch die Gesundheit von Mutter und Kind.

Zähne sind in der Schwangerschaft besonders empfindlich, weil die Mundschleimhaut stärker durchblutet ist und es dadurch häufiger zu Zahnfleischbluten und Entzündungen kommen kann. Bei Schwangerschaftserbrechen greift die Magensäure den Zahnschmelz an – dadurch entsteht Karies deutlich schneller. Dr. Tanja Katrin Hantke, Gesundheitsexpertin der Schwenninger Krankenkasse, empfiehlt deshalb regelmäßige Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt: „Gesunde Zähne sind nicht nur schön, sondern auch gut für das Baby. Eine unbehandelte Parodontitis kann im schlimmsten Fall sogar zu einer Fehlgeburt führen. Mit weichen Zahnbürsten, Zahnseide und antibakteriellen Mundspülungen sollten Schwangere deshalb täglich Zähne und Zahnfleisch pflegen.“

Die stärkere Durchblutung des Körpers hat aber auch einen positiven Effekt: Im Zusammenhang mit hormonell bedingten Wassereinlagerungen wird die Haut dadurch frisch, straff und rosig. Die pralle Sonne sollten Schwangere jedoch meiden: Pigmentflecken oder Sommersprossen können entstehen oder stärker hervortreten.



Dagegen helfen Sonnenmilch oder Tagescremes mit hohem Lichtschutzfaktor.

Lästige Schwangerschaftsstreifen bereiten häufig Kummer: Die bläulichen Hautrisse entstehen durch die Gewichtszunahme sowie die starke und schnelle Dehnung des Bauches. Sind sie erst einmal da, bilden Sie sich nach der Schwangerschaft oftmals nicht zurück. Dr. Hantke weiß, was dagegen hilft: „Zur Vorbeugung sollten Sie Oberschenkel, Hüften, Po, Bauch und Brüste regelmäßig mit Ölen einreiben und massieren. Auch sportliche Aktivität und ausgewogene Ernährung können die narbenähnliche Streifenbildung verhindern.“

Hände und Füße verraten das wahre Alter – nicht nur deshalb verdienen sie besondere Aufmerksamkeit: Fingernägel sind während der Schwangerschaft oft brüchig und reißen schnell ein. Grund ist Eisenmangel, der durch den höheren Eisenbedarf während der Schwangerschaft entstehen kann. Dagegen hilft eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Obst und Gemüse. Auch die Füße werden durch das erhöhte Körpergewicht belastet und schwellen schneller an – Fußbäder lindern die Beschwerden. Falls Schwangere ihre Füße nicht mehr selbst erreichen und pflegen können, sollten sie den Partner um Hilfe bitten oder zur Pediküre gehen.

Pflegeleicht sind bei Schwangeren meist die Haare. Durch die starke Östrogenausschüttung sind sie besonders glänzend und füllig. Gegen Ende der Schwangerschaft oder nach der Geburt kann es zu Haarausfall kommen, der sich aber nach einigen Monaten wieder normalisiert.