

Doppelt gut gepflegt

Entsteht ein neues Leben, herrscht wildes Durcheinander im Körper der Frau. In dieser Zeit stehen alle Zeichen auf Wachstum. Das hat auch Auswirkungen auf Haut und Haare. Darauf kommt es bei der Pflege in der Schwangerschaft an.

TEXT: JULIA BRANDT

Die Freude ist groß, nun da ein kleiner Schatz im Bauch heranreift. Für den Körper der Mutter bedeutet dies in den nächsten neun Monaten Schwerstarbeit. Der Hormonhaushalt läuft auf Hochtouren. Vor allem die Produktion von Östrogen wird angekurbelt. Das Geschlechtshormon ist bereits vor der Schwangerschaft ein wichtiger Begleiter im Körper der Frau. Während der Schwangerschaft ist es die Aufgabe des Botenstoffs, die Gebärmutter so auszubilden, dass sie dem heranreifenden Embryo ein schützendes Heim bietet. Die Hormonflut lässt das neue Leben prächtig gedeihen. Und auch die werdende Mutter bekommt die Veränderungen zu spüren. Ihr Kreislauf wird angeregt und der Körper vermehrt durchblutet, um das Baby mit frischem Sauerstoff zu versorgen.

Das Gewebe lagert Wasser ein, die Fettzellen stellen sich auf die Versorgung für zwei ein. Der gesamte Stoffwechsel verändert sich und mit ihm auch die Beschaffenheit der Haut. Damit sich werdende Mütter trotzdem in ihrer Haut wohlfühlen, müssen sie eventuell ihr tägliches Pflegeritual umstellen.

Schöner Start: Das erste Trimester

Das neue Leben hat sich in die Gebärmutter eingenistet und bringt frischen Schwung in den Hormonhaushalt. Der erhöhte Östrogenspiegel steigert die Stoffwechselaktivität im gesamten Körper – auch in der Haut. Das führt bei vielen Frauen zu einer vermehrten Talgproduktion. Die Haut fettet leicht, neigt zu Pickeln und Mitessern. Ein sanftes Wasch- →



Experten-Info



Kerstin Piendl
vivesco Apothekerin
aus Furth im Wald

Während der Schwangerschaft sollten Frauen auf das Haarfärben oder -tönen mit chemischen Mitteln besser verzichten. Denn die Färbemittel enthalten bedenkliche Stoffe, die von der Kopfhaut absorbiert werden und ins Blut gelangen können. Auch einige Kosmetika enthalten Substanzen und hormonell wirksame Stoffe, die in Verdacht stehen, die Frucht zu schädigen. Der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland informiert über bedenkliche Inhaltsstoffe.



Tipp

Regelmäßige Zupfmassagen mit einer pflegenden Creme oder einem nährenden Öl helfen Dehnungsstreifen vorzubeugen.



Ein warmes Bad entkrampft die Muskulatur und wirkt entspannend

gel entfernt überflüssigen Talg. Packungen mit Heilerde oder ein Gesichtsdampfbad mit Kamillenblüten beruhigen die Haut, verhindern Entzündungen und Pickel.

Die gesteigerte Östrogenproduktion regt auch die Bildung von Melanin an, dem Farbstoff in den Hautzellen. Die Haut lagert verstärkt Pigmente ein. Vor allem die Brustwarzen sowie die Linie zwischen Bauchnabel und Schambein, die sogenannte Linea nigra, färben sich dunkel. „Die dunkle Färbung bildet sich bei den meisten Frauen nach der Schwangerschaft von allein wieder zurück“, sagt Dr. Marianne Röbl-Mathieu, Fachärztin für Frauenheilkunde. Die Pigmentzellen werden hauptsächlich durch Sonneneinstrahlung aktiviert. Um Pigmentflecken zu vermeiden, sollten Schwangere

auf ausgedehnte Sonnenbäder und Solarienbesuche besser verzichten. Im zweiten Schwangerschaftsdrittel legt der Fötus ordentlich an Gewicht zu. Und mit dem Kind wächst der Bauch der Mutter.

Ereignisreiche Mitte: Das zweite Trimester

Die Ausdehnung wird für die Haut wortwörtlich zur Zerreißprobe. Während der Schwangerschaft schüttet der Körper vermehrt das Hormon Cortisol aus, das die Elastizität des Bindegewebes beeinträchtigt. Durch die enorme Dehnung entstehen Risse im Bindegewebe, die als Dehnungstreifen hervortreten. „Die roten Linien verblassen nach der Schwangerschaft wieder“, erklärt Frauen-

ärztin Röbl-Mathieu. Pflegende Streicheleinheiten halten das Ausmaß der Dehnungstreifen gering. Cremes mit Vitamin E sowie Mandel- und Weizenkeimöl erhalten die Elastizität der Haut. Zupfmassagen lockern das Bindegewebe: Nehmen Sie etwas Haut zwischen Daumen und Zeigefinger und ziehen Sie sie nach oben. Dann lassen Sie die Hautpartie wieder zurückschnellen. Arbeiten Sie sich auf diese Weise über den gesamten Bauch vor.

In der Schwangerschaft lagert sich Wasser im Gewebe ein, das die Haut von innen aufpolstert. Deshalb gibt es Schwangere, die aussehen, als wären sie in einen Jungbrunnen gefallen. In einigen Fällen führt dies jedoch zum Feuchtigkeitsverlust in den oberen Hautschichten. Cremes mit Hyaluronsäure oder Urea schützen vor dem Austrocknen.

Wer schon immer von einer langen Wallemähne geträumt hat, kommt während der Schwangerschaft auf seine Kosten. Östrogen

lässt die Haare schneller wachsen. Allerdings besteht nun auch die Gefahr, dass die Spitzen austrocknen. Eine Haarkur nährt die Haare und schützt vor Haarbruch.

Krönendes Finale: Das dritte Trimester

Auch die Fingernägel brechen leicht ab. „In der Schwangerschaft stellt sich der Proteinhaushalt im Körper um, dadurch werden bei vielen Frauen die Nägel brüchig“, weiß Dr. Röbl-Mathieu. Nagelöl schützt jetzt vor Nagelsplittern. Gegen Ende der Schwangerschaft leiden vor allem die Beine unter dem Kugelbauch. „In der Schwangerschaft erhöht sich das Risiko für Krampfadern und Besenreiser“, sagt die Expertin. Durch das

vermehrte Blutvolumen im Körper steigt der Druck auf die Venen. Gleichzeitig sinkt der Widerstand der Gefäßwände, sodass das Blut in den Venen versackt. „Kompressionsstrümpfe helfen Krampfadern vorzubeugen“, rät die Frauenärztin. „Außerdem empfehle ich Schwangeren, sich zu bewegen und im Sitzen die Beine hochzulagern.“ Wechselduschen stärken die Gefäßwände, erfrischende Fußgels bringen müde Beine wieder auf Trab. Grundsätzlich gilt es, in dieser letzten Phase vor allem das eigene Wohlbefinden zu steigern. Nutzen Sie die Zeit der Schwangerschaft, um Ihren Körper zu verwöhnen. Denn was Mama schön und glücklich macht, tut auch dem Kind gut. ♦

Pflege nach der Geburt

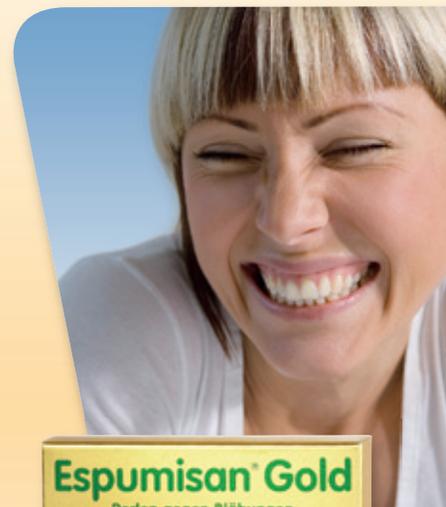
Wenn das Kind den Körper der Mutter verlassen hat, sinkt der Östrogenspiegel schlagartig ab. Das führt bei vielen Frauen zu vermehrtem Haarausfall. Der Effekt geht vorüber, sobald sich der Hormonspiegel wieder einpendelt. Setzen Sie in der Zwischenzeit auf eine eiweißreiche Ernährung. Fleisch, Milch, Karotten und Getreide stärken die Haarstruktur. Zink regt die Bildung neuer Zellen an und fördert damit das Haarwachstum. Frische Austern, Eier und Käse sind besonders zinkhaltig.

Während der Schwangerschaft erhält der Busen einen ordentlichen Wachstumsschub, der auch in der Stillzeit noch anhält. Zupfmassagen helfen der Brust ihre schöne Form zu behalten. Wechselduschen kräftigen das Bindegewebe. Das Gleiche gilt für die Haut am Bauch. Dehnungsstreifen werden mit der Zeit blasser. Massieren Sie täglich Hagebuttenkernöl in die Haut. Das hilft Narbengewebe zu reduzieren.



Leben ohne Blähungen

... ist einfach Gold wert



- gegen Blähungen und Völlegefühl
- hoch dosiert, macht schnell beschwerdefrei
- auch für Schwangere und Stillende geeignet
- zucker- und lactosefrei



Gutschein für
kostenlosen
Ratgeber
Blähungen und
Völlegefühl

Bitte mit Absender einsenden an
BERLIN-CHEMIE AG
Postfach 1434 • 38656 Bad Harzburg
oder per E-Mail an
espumisan@berlin-chemie.de
weitere Infos unter www.espumisan.de