



DR. SCHUBERT | KONRAD | PD DR. DR. EGGERT | DR. RUPPERT



Pflege Tipps in der Schwangerschaft

- + Trockene, schuppige Haut: Schwangere sollten viel trinken. Zur Hautpflege werden Cremes und Masken mit natürlichen Feuchthaltesubstanzen wie Harnstoff oder Milchsäure sowie Glycerin und fetten Ölen, Hyaluronsäure, Ceramiden, Linolensäure und Panthenol empfohlen.
- + Unreine, fettige und großporige Haut: Morgens und abends mit milder Waschlotion gründlich reinigen, mit ölfreier Feuchtigkeitscreme pflegen. Hartnäckige Pickel sollten Sie lieber der Kosmetikerin überlassen. Einige Therapeutika zur Behandlung der Akne dürfen in der Schwangerschaft nicht angewendet werden. Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt!
- + Braune Flecken: Tages- bzw. Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor schützt die empfindliche Gesichtshaut vor der Ausbildung von Hyperpigmentierungen. Direkte Sonne sollte man vollständig meiden. Pigmentvermehrungen bilden sich nach der Schwangerschaft meist zurück.
- + Wassereinlagerungen im Gesicht: Braunes Rouge auf den Wangenknochen lässt das Gesicht schmaler erscheinen.
- + Krampfadern: Legen Sie die Füße so oft wie möglich hoch. Wer zu Krampfadern neigt, sollte seine Wadenmuskulatur in Gang halten, etwa durch Gehen oder Wippen auf den Zehenspitzen oder im Sitzen durch Kreisen der Füße. Bei stärkeren Beschwerden helfen Kompressionsstrumpfhosen.
- + Sprödes, trockenes Haar: Pflege mit mildem Shampoo (z. B. Baby-Shampoos), rückfettende Haarpflegepackungen.