



## Schöne Haut in der Schwangerschaft

In den 9 Monaten einer Schwangerschaft verändert sich vieles – auch die Haut. Gerade jetzt sollten Sie sich für sich und das Ungeborene viel Zeit nehmen. Mit den Pflegetipps für schöne Gesichtshaut, zur Vorbeugung gegen Schwangerschaftsstreifen fühlt sich die werdende Mami rundum wohl.



### Schwangerschaftsstreifen

Jede zweite bis dritte Frau ist davon betroffen: Schwangerschaftsstreifen treten zum Teil erst spät auf, wenn das Bäuchlein so richtig rund ist. Deshalb schon früh mit der Massage beginnen, damit sich die Haut auf die Dehnungsbelastung vorbereiten kann.

Am besten massiert es sich mit einem Öl mit viel Vitamin E (z. B. frei® MassageÖl für Schwangere), da dieses Vitamin positiv auf die Elastizität der Bindegewebsfasern wirkt. Vom Unterbauch her zum Herzen hin einstreichen.

Tipp: Verwenden Sie das Öl auch an der Brust. Durch die Größenzunahme können auch hier Dehnungsstreifen auftreten.

### Fit durch den Tag

Gut zur Kreislaufstabilisierung: Die Beine morgens lauwarm abduschen. Milde Wechselduschen mit langsamer Temperaturänderung trainieren die Gefäßwände und den Kreislauf.

Milde Waschcremes (z. B. frei® Wasch&DuschCreme) mit hautneutralem pH-Wert und milden Rückfettern halten die Haut geschmeidig und entspannt.

Gönnen Sie sich und ihren Beinen zwischendurch eine Auszeit. Kurze Pausen vom Stehen entlasten die Venen und verhindern Schwellungen. Und frisches Obst liefert neue Energie.



### Baden und Duschen

Gegen Ende der Schwangerschaft spannt die Haut oft und juckt. Schaumbäder trocknen die Haut sehr stark aus und können den Juckreiz verstärken, deshalb sind Wannenbäder mit natürlichen Ölen (z. B. frei® HautpflegeBad) besser verträglich.

Reinigung und Pflege in einem bringt eine Dusche mit einer milden Wasch & Duschcreme mit Rückfettern (z. B. frei® Wasch & DuschCreme). Aufgrund der milden Reinigungssubstanzen und der Pflegestoffe bildet sich wenig Schaum, aber die Haut ist nach der Dusche schön weich und geschmeidig.



## Schöne Haut in der Schwangerschaft



### Raue Stellen

Raue Stellen an Oberarmen und Beinen können am Ende der Schwangerschaft häufiger auftreten. Eine Körperlotion mit Feuchthaltesubstanzen und Vitamin E (z. B. frei® KörperLotion) glättet und pflegt den ganzen Tag hindurch.

### Pigmentflecken

Die Gesichtshaut reagiert während der Schwangerschaft empfindlicher auf UV-Licht und es können Pigmentstörungen, auftreten, die auch Schwangerschaftsmaske genannt werden. Die Veränderungen sind zwar harmlos und gehen nach der Schwangerschaft zurück, sind aber nicht schön anzusehen. Deshalb jetzt konsequent Sonne und Solarien meiden und regelmäßig Tagespflege mit Lichtschutz anwenden (z.B. frei® Tagespflege Protect LSF 15).



### Make-Up

Schwangere strahlen von Innen, großes Make up ist überflüssig - für blasse Tage reicht etwas Terracotta Puder.



### Duften ...

Manche Schwangeren reagieren besonders empfindlich auf Düfte. Massageöle mit dezenter Duftnote (z. B. frei® Massageöl für Schwangere mild & mango) machen das Massieren zum Vergnügen. Bei allen Produkten sollten Sie jetzt auf besonders gute Verträglichkeit achten. Wenn Sie leichter ins Schwitzen geraten, hilft ein Deo-Roller ohne Alkohol. Besonders mild sind solche mit Wirkungsverstärkern pflanzlichen Ursprungs (z. B. frei® DeoRoller).