

Veröffentlicht auf *Nestlé BEBE Club* (<https://www.nestlebaby.ch>)

[Startseite](#) > Schwangerschaftsstreifen

---

Teile diesen Artikel

X



## Schwangerschaftsstreifen

Die Schwangerschaft ist eine wunderbare Zeit, in der ich mich ganz als Frau fühle. Es ist auch der ideale Moment, um sich zu hegen und zu pflegen - besonders meinen Körper, meine Haut und meine Haare. Ich gönne mir was Gutes!

<https://www.nestlebaby.ch/de/schwangerschaftsstreifen> <sup>[1]</sup>

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



# Schwangerschaftsstreifen

Die Schwangerschaft ist eine wunderbare Zeit, in der ich mich ganz als Frau fühle. Es ist auch der ideale Moment, um sich zu hegen und zu pflegen - besonders meinen Körper, meine Haut und meine Haare. Ich gönne mir was Gutes!

Mittwoch, 16. August 2017

- <sup>[5]</sup> [Drucken](#) <sup>[1]</sup>
- [Teilen](#)

In der Schwangerschaft verändert sich Ihr Körper und vor allem Ihre Haut wird dabei stark strapaziert: Durch die Gewichtszunahme wird sie extrem gedehnt, zudem unterliegt sie hormonellen Einflüssen ... Fazit: Ihre Haut benötigt eine spezielle Pflege!

## Welche Lösungen gibt es gegen Schwangerschaftsstreifen?

Bauch, Busen Hüfte, Po ... So manche Frau muss feststellen, dass auf ihrer Haut helle Streifen erscheinen. Diese **Schwangerschaftsstreifen** werden durch zu schnelles Dehnen der Haut verursacht, bei Überdehnung des Bindegewebes platzen die kollagenen Fasern und es entstehen kleine Risse bzw. Narben. Allerdings reagiert nicht jede Frau gleich: die eine bedeckt sich mit Creme und hat dennoch Streifen, eine andere unternimmt nichts - und hat keine!

Sind die Schwangerschaftsstreifen erst einmal da, ist es so gut wie unmöglich, sie wieder loszuwerden. Die im Handel erhältlichen **Cremes gegen Schwangerschaftsstreifen** können

bestenfalls die Vermehrung der Streifen verhindern und die Haut elastisch halten. Wundermittel gibt es leider nicht! Zur Abrundung Ihrer Hautpflege empfehlen wir kühles Duschen und **pflanzliche Massageöle**: Süssmandel, Avocado, Nachtkerzenöl ...

Die Pflege der Brüste ist auch für die Vorbereitung auf das Stillen wichtig. Die Versorgung der Haut mit viel Feuchtigkeit verbessert ihre Elastizität. Tragen Sie morgens und abends auf Brüste, Hals und Dekolleté eine gut fettende Feuchtigkeitscreme auf und massieren diese leicht ein. Noch ein Tipp für ein perfektes Dekolleté? Duschen Sie diesen Bereich zum Schluss kalt ab. Nur zu, etwas Mut! Es lohnt sich auch, einen guten BH zu kaufen, der Ihrer Grösse perfekt entspricht.

Fragen Sie Ihren Apotheker um Rat, er wird Ihnen sicherlich helfen, das richtige Pflegeprodukt für Sie zu finden.

## Eine auf Ihren Hauttyp abgestimmte Gesichtspflege

**Die Haut verändert sich** unter den hormonellen Einflüssen in der Schwangerschaft. Sie kann schöner werden, aber auch trockener und sensibler, oder - ganz im Gegenteil - fettiger! Um sie nicht noch mehr zu strapazieren, ist es wichtig, geeignete Pflegeprodukte zu wählen und Ihre Tages- und Nachtcreme auf die neue Bedürfnisse Ihrer Haut abzustimmen. Auch hier sollten Sie Ihren Apotheker oder Dermatologen fragen.

Meiden Sie in diesen neun Monaten die Sonne, da anderenfalls das Risiko brauner Flecken auf dem Gesicht besteht – die sogenannte **Schwangerschaftsmaske** (Hyperpigmentierung). Der Grund dafür: die Hormone, die die Melanin-Synthese – die natürliche Pigmentierung der Haut – beschleunigen. Normalerweise verschwinden diese Flecken im Jahr nach der Entbindung. Am besten ist aber immer noch Vorbeugen!

Deshalb sollten Sie längere Aufenthalte in der Sonne zwischen 11 und 16 Uhr vermeiden und Ihre Haut mit einer Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor schützen. Sie können auch eine Tagescreme mit Lichtschutzfaktor verwenden. Das ist praktisch, denn ungewollt setzt man sich mit den ersten Sonnenstrahlen auch den UV-Strahlen aus.

[Mehr erfahren](#) <sup>[6]</sup>

---

**Quell-URL:** <https://www.nestlebaby.ch/de/schwangerschaftsstreifen>

### Links

[1] <https://www.nestlebaby.ch/de/schwangerschaftsstreifen>

[2]

<https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ch/de/schwangerschaftsstreifen&media=https://www.nestlebaby.ch/de/schwangerschaftsstreifen-2.jpg&description=Schwangerschaftsstreifen>

[3]

<https://twitter.com/share?text=Schwangerschaftsstreifen&url=https%3A//www.nestlebaby.ch/de/schwangerschaftsstreifen>

[4]

<https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.ch/de/schwangerschaftsstreifen>

[5] <https://www.nestlebaby.ch/de/printpdf/4811>

[6] <https://www.nestlebaby.ch/de/javascript%3A%3B>