Körperpflege während der Schwangerschaft

Durch das Schwangerschaftshormon Progesteron kommt es zu einer Erweiterung der Blutgefäße. Die Flüssigkeitsmenge (Blutmenge) ist erhöht. Der Kreislauf ist stärker belastet. Der Blutrückstrom zum Herzen ist träger, ist erschwert. Bei Frauen, die von ihrer Konstitution her vorbelastet sind kann es zu Venenstaus, Krampfadern und Hämorrhoiden kommen. All diese Symptome erfordern, dass die Schwangere sich mehr ruhe gönnt, nicht zu lange steht und die Beine oft hochlegt. Zusätzlich kann sie ihre Kreislauftätigkeit unterstützen und folgendes Programm zur Körperpflege durchführen.

Nach langsamem Aufwachen (viel räkeln und gähnen, evtl. Fahrrad fahren im Bett) kann die Schwangere zuerst warm und anschließend kalt duschen (der Kältegrad kann je nach Gefühl langsam gesteigert werden). Das kalte Duschen sollte von den Extremitäten zum Herzen hin geschehen, Angefangen beim rechten Bein; dann linkes Bein, Becken, Bauch, rechter Arm, linker Arm, zum Oberkörper und Rücken, anschließend zur Erfrischung im Gesicht.

Am Besten ist wenig Seife zu verwenden, denn sie trocknet die Haut aus und zerstört den natürlichen Säureschutzmantel. Auch ist es besser ph-neutrale Seife zu verwenden. Nach dem Abtrocknen kann, in gleicher Reihenfolge wie oben, der Körper mit einem Hanfmassagehandschuh kreisend gebürstet werden. Die Brustwarze soll vorsichtig, zur Vorbereitung auf das Stillen, miteinbezogen werden. Danach fühlt sich der ganze Körper schon viel wacher und wärmer an; die Haut ist leicht gerötet, weil sie gut durchblutet ist.

Ist die Haut trocken, kann sie jetzt mir einem pflanzlichen Naturöl oder einem speziellen Schwangerschaftsöl eingerieben werden. Wer zu Wasseransammlung in den Armen oder Beinen neigt, kann für diese ein Hauttonikum benutzen. Das regt die Durchblutung zusätzlich an.

Wenn sich die Haut über dem wachsenden Bauch und Busen der Schwangeren dehnt, kann es zu Schwangerschaftsstreifen, d.h. Rissen im Unterhautfettgewebe kommen. Um dem vorzubeugen kann die Schwangere nach dem Einölen eine Bindegewebsmassage durchführen; und zwar an den Körperteilen, die mehr Fettgewebe speichern, also am Bauch über die Hüften bis zum Po, an den Oberschenkeln und der Unterseite der Brust.

Die Massage erfolgt folgendermaßen:

Die Frau zieht mit Daumen und Fingern die Haut vom Muskel ab und rollt sie streifenweise von oben nach unten. Dabei muss die gesamte Unterhautgewebeschicht durchgeknetet werden. Sie wird dadurch besser durchblutet und das wiederum kann Risse verhindern. Leider hilft die Massage nicht in allen Fällen. Die individuelle Beschaffenheit des Gewebes spielt im Verhältnis zur Bauch- und Brustgröße eine große Rolle. Die Massage des Bindegewebes kann natürlich auch mittags oder abends ohne vorheriges Duschen durchgeführt werden. Auch gern mehrmals täglich.

Da die Gefahr von Pilzinfektionen im Scheidenbereich durch die veränderte Hormonlage erhöht ist sollte die Unterwäsche täglich gewechselt und bei mind. 60° C gewaschen werden. Hier werden wesentlich mehr Keime vernichtet als bei niedrigeren Temperaturen. Nach dem Toilettengang sollte unbedingt von vorne nach hinten – also niemals vom After Richtung Scheide – gesäubert werden. Auch so kann die Übertragung von Keimen vermindert werden.

Anleitung zur Dammmassage

Die Massage wird am Besten nach dem Baden oder Duschen oder nach der Auflage einer feuchtwarmen Kompresse auf den Damm gemacht. Der Beckenbodenbereich sollte vorher sorgfältig mir Wasser ohne Seife gewaschen werden um eine Infektion der Vagina zu vermeiden. Die Massage kann man mit einem natürlichen Öl wie Weizenkeimöl oder Mandelöl oder einer durchblutungsfördernden Ölmischung – einem Dammmassageöl – machen. Beginnen kann man 6-8 Wochen vor dem Geburtstermin.

Die Dammmassage kann entweder von der Schwangeren oder dem Partner durchgeführt werden (was oft noch etwas effektiver ist). Wie sehr sich der Beckenbodendehnen kann, hängt davon ab, wie gut der Körper entspannt ist. Einige Frauen brauchen ein wenig Vorbereitungszeit, um sich an Berührung im Bereich der Scheidenöffnung zu gewöhnen. Die Dehnbarkeit des Beckenbodens bei der Geburt kann aber durch die Massage in der Schwangerschaft stark erhöht werden. Auch lernt die Schwangere sich selbst zu ertasten und zu erfahren, welche Muskeln sich bei der Geburt entspannen sollen. Sie sollte nicht während aktiven Entzündungen (Herpes genitalis, Pilzinfektion,...) durchgeführt werden. Frauen, die Krampfadern rund um die Vulva haben sollten kein Öl sondern eher Spucke verwenden, um die Durchblutung durch ein Öl nicht noch mehr zu erhöhen.

Vor der 5-10minütigen Massage sollten die Hände gründlich gewaschen werden. Dann werden die Fingerspitzen eingeölt und die Schwangere lehnt sich entspannt halb sitzend zurück und benutzt –wenn sie allein massiert- am Besten einen Spiegel. Dann werden beide Daumen (wenn der Partner massiert beide Zeigefinger) etwa 3cm tief unten in die Scheide eingeführt und Richtung After gedrückt. Weiter nach unten und seitlich dehnen, bis ein leichtes Brennen oder intensives Ziehen spürbar wird. Dann sollte die Dehnung 1-2 Minuten beibehalten werden. Dies wiederholt man an verschiedenen Stellen des unteren Scheidenrandes auch Richtung Sitzbeinhöcker dehnend. Stellen früherer Risse oder Nähte werden ebenfalls gut gedehnt. Massiert der Partner kann er während des Dehnens noch mit dem Daumen den Damm massieren.

Das Öl sollte nicht zu tief in die Scheide eingeführt werden und überflüssiges Öl sollte nach dem Massieren entfernt werden. Auch sollte nicht im oberen Vulvabereich und in der Nähe der Harnröhre massiert werden, da hier eine Infektionsgefahr besteht.

Alternativ oder ergänzend zur Dammmassage ist das Dampfbad

Eine Handvoll Heublumen wird mit etwa 1,5 l Wasser überbrüht und dann in einer Schüssel/Topf in die Toilette gestellt. Die Schwangere setzt sich vorsichtig darüber. Vorsicht: nicht zu heiß! Das Heublumendampfbad sollte nur 1mal wöchentlich ab der 37. SSW gemacht werden. Idealerweise noch einmal bei Wehenbeginn. Frauen mit Krampfadern im Vulvabereich oder Hämorrhoiden sollten kein Dampfbad machen. Bei Allergie nur den Dampf ohne Heublumen

Vorbereitung von Brust und Brustwarzen auf die Stillzeit

Die Brüste und Brustwarzen werden von der Natur völlig ausreichend auf das Stillen vorbereitet. Die Montgomery-Drüsen am Warzenvorhof setzen eine Substanz frei, die die Warzen pflegt und auch einen individuellen Duft hat. Alle Fremdstoffe, die aufgetragen werden irritieren die Brust und reiben die körpereigenen Absonderungen weg.

Die Brust benötigt keine spezielle Vorbereitung! Manchmal tun kurze Luft,- Licht- und ganz vorsichtige kurze Sonnenbäder gut. Auch kann man in einen alten BH Löcher schneiden. So werden die Brustwarzen in der Schwangerschaft an der Kleidung gerieben und evtl. etwas widerstandsfähiger.

Sehr sinnvoll ist es, schon in der Schwangerschaft eine Stillgruppe zu besuchen und einen Austausch mit stillenden Müttern zu suchen. Hier kann man die Bedürfnisse und Eigenschaften des Neugeborenen im Gespräch kennenlernen und viele praktische Tipps bekommen .

Auch kann jederzeit mit der nachbetreuenden Hebamme ein persönliches Gespräch vereinbart werden, um schon in der Schwangerschaft Besonderheiten der Brust (wie z.B. vorangegangene Operationen oder spezielle Formen der Brustwarze) zu beurteilen und zu besprechen, ob zusätzliche vorbereitende Maßnahmen sinnvoll sind.

Leider gibt es viele „Ammenmärchen“ rund um das Thema Stillen, die sich aber hartnäckig halten. Wenn konkrete Befürchtungen im Geburtsvorbereitungskurs nicht angesprochen werden sollte auf jeden Fall das Gespräch mit der Hebamme gesucht werden. Viele Ängste sind unberechtigt und können schon vor der Geburt ausgeräumt werden.

Es ist völlig normal, dass bereits in der Schwangerschaft (manchmal schon sehr früh) das sogenannte Kolostrum – die Vormilch abgesondert wird. Die Menge kann je nach Hormonlage variieren und ist bei manchen Schwangeren sehr groß, bei anderen tritt gar keine Vormilch aus. Auf den Stillerfolg nach der Geburt hat dies keinen Einfluss.