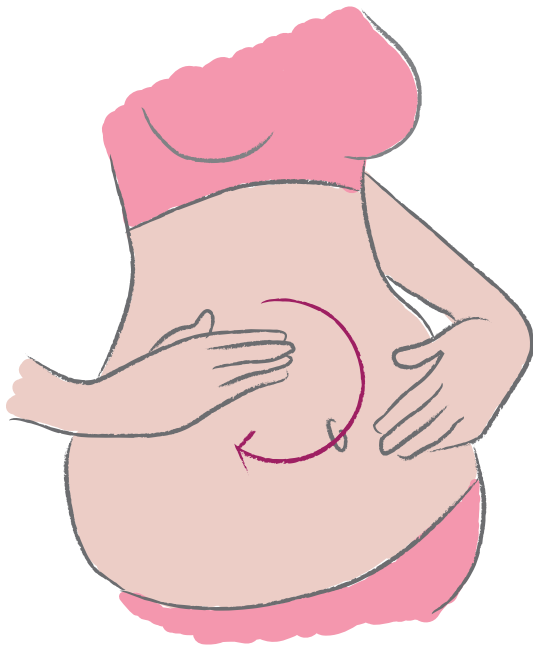


Pflege für den Babybauch

Mit Zupfmassagen Dehnungsstreifen vorbeugen

Dein Baby wächst und damit auch dein Babybauch – für die Haut ist das jedoch eine ganz schöne Belastungsprobe, auf die das Gewebe häufig mit Dehnungsstreifen reagiert. Bilden sich in der Unterhaut feine Risse, zeigen sich unschöne, rötliche Streifen auf der Haut. Diese sogenannten Striae (lat.: Streifen) werden auch als Schwangerschaftsstreifen bezeichnet.



So geht das Zupfen

Wenn du zur Vorbereitung auf die Zupfmassage eine geringe Menge **yooni Mama Massageöl** aufträgst, geht es ganz einfach und zieht auch weniger. Erwärme zuerst das Öl in den Händen und verteile es dann mit kreisenden Bewegungen auf dem Bauch. Bei der Zupfmassage wird die Haut mit Daumen und Zeigefinger leicht angehoben und durch sanftes hin und her rollen massiert – dabei solltest du nur so viel Druck ausüben, dass du die Massage als angenehm empfindest, die Prozedur sollte nicht schmerzhaft sein. Nach dem

Um den Schwangerschaftsstreifen vorzubeugen, kannst du jedoch einiges tun. Das Einreiben und massieren deines Babybauchs mit Ölen, um die Haut elastisch zu halten, sollte während der Schwangerschaft mehrmals täglich zu deinem Pflegeprogramm gehören. Dabei freut sich nicht nur der Bauch über eine Zupfmassage, denn auch an den Brüsten, Oberschenkeln und am Gesäß können sich Dehnungsstreifen bilden – diese Bereiche sollten 1x täglich eingeeilt und massiert werden. Schenkel und Po kannst du zusätzlich auch mit einer weichen Massagebürste stimulieren.

Ideal ist die Massagetechnik der **Zupfmassage**, um Dehnungsstreifen während der Schwangerschaft vorzubeugen oder zu minimieren – diese Massage ist übrigens auch sehr gut bei Cellulite anzuwenden. Die Zupfmassage stimuliert die Durchblutung, kann das Bindegewebe kräftigen und die Elastizität der Haut unterstützen, sodass sich diese der Dehnung durch das wachsende Baby besser anpassen kann.

Loslassen streichst du sanft mit kreisenden Bewegungen über die Hautstelle. Massiere deinen Babybauch immer in Richtung Nabel, um das Gewebe nicht zu stark zu dehnen. Den Bereich über dem Schambein aussparen, da eine Massage dieser Hautpartie die Gebärmutter reizen und zu Wehen führen könnte. Sollte bei dir das Risiko vorzeitiger Wehen bestehen, frage deinen Arzt, ob Zupfmassagen für dich geeignet sind. Um Dehnungsstreifen effektiv vorzubeugen, solltest du spätestens ab dem 3. Monat 2 mal täglich eine Zupfmassage durchführen. Etwa einen Monat vor der Entbindung kannst du mit dem Zupfen aufhören – ab diesem Zeitpunkt solltest du die Haut nur noch sanft mit dem Schwangerschaftsöl massieren.

Der Yooni-Tipp:

Auch nach der Geburt deines Babys unterstützen regelmäßige Zupfmassagen die Regeneration der Haut.

