



Reinigungsroutine für Schwangere

Bring deine Haut in Balance mit der richtigen Reinigungsroutine

Während der Schwangerschaft verändert sich der Hormonhaushalt einer Frau. Diese Veränderungen haben Auswirkungen auf die Haut und erfordern möglicherweise eine Anpassung der Hautpflege, insbesondere der Reinigung.

Deine Reinigungsroutine:

Deine Reinigungsroutine enthält vier Reinigungsbars, die du je nach Trimester und Bedürfnis deiner Haut anwendest.



Erstes Trimester

Zu Beginn der Schwangerschaft steigt der Hormonspiegel von Östrogen und Progesteron stark an. Östrogen sorgt dafür, dass die Haut mehr Feuchtigkeit speichert und dadurch oft praller und glatter wirkt. Progesteron führt zu einer Überproduktion von Öl, was zu fettiger Haut und Akne führen kann.

Empfohlene Reinigungsroutine

Am Morgen: Flor de Maiz, für eine sanfte und belebende Reinigung verwenden

Am Abend: Wie beschrieben kann sich der Hautzustand verändern, abends solltest du daher bei Unreinheiten mit Nopal Negro reinigen, bei einem ausgeglichenen Hautzustand mit der Detox Bar Agave & Chicalote.

Zweites Trimester

Im zweiten Trimester können Schwangere auch mit Pigmentveränderungen konfrontiert sein, die durch die Hormonveränderungen verursacht werden. Hier ist es wichtig, die Haut vor UV-Strahlen zu schützen, indem man eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor verwendet und direkte Sonneneinstrahlung vermeidet, sowie antioxidative Reinigungsprodukte verwendet.

Empfohlene Reinigungsroutine

Am Morgen: Bugambilia, für den antioxidativen Frische-Kick

Am Abend: Agave & Chicalote für eine ausgleichende Reinigung

Bei Unreinheiten kannst du auf Nopal Negro zurückgreifen

Drittes Trimester

In späteren Stadien der Schwangerschaft kann es zu einer weiteren hormonellen Veränderung kommen, die den Juckreiz auf der Haut verstärkt. In diesem Fall ist es ratsam, auf milde, reizarme Produkte zu setzen und den Einsatz von Duftstoffen und anderen potenziellen Hautirritanten komplett zu vermeiden.

Empfohlene Reinigungsroutine

Am Morgen: Bugambilia oder keine Reinigung

Am Abend: Agave & Chicalote oder bei kleinen Unreinheiten Flor de Maiz

Auf der nächsten Seite findest du deinen Tracker zum Ausdrucken. Dieser Tracker ersetzt keine medizinische Beratung.





Erstes Trimester:

Zu Beginn der Schwangerschaft steigt der Hormonspiegel von Östrogen und Progesteron stark an, dies kann zu Unreinheiten und Pickeln führen.

Empfohlene Reinigungsroutine

Am Morgen: Flor de Maiz

Am Abend: Nopal Negro bei Unreinheiten, ansonsten verwende Agave & Chicalote für eine regenerative Reinigung

Morgens reinigst du gleich (Flor de Maiz), abends notierst du dir welche Reinigung du verwendet hast (Nopal Negro oder Agave & Chicalote). So kannst du tracken, wie sich dein Hautzustand verändert:

W1 M T W T F S S



W3 M T W T F S S



W5 M T W T F S S



W7 M T W T F S S



W9 M T W T F S S



W11 M T W T F S S



W2 M T W T F S S



W4 M T W T F S S



W6 M T W T F S S



W8 M T W T F S S



W10 M T W T F S S



W12 M T W T F S S



Notizen





Erstes Trimester: **Beispiel**

Zu Beginn der Schwangerschaft steigt der Hormonspiegel von Östrogen und Progesteron stark an, dies kann zu Unreinheiten und Pickeln führen.

Empfohlene Reinigungsroutine

Am Morgen: Flor de Maiz

Am Abend: Nopal Negro bei Unreinheiten, ansonsten verwendende Agave & Chicalote für eine regenerative Reinigung

Morgens reinigst du gleich (Flor de Maiz), abends notierst du dir welche Reinigung du verwendet hast (Nopal Negro oder Agave & Chicalote). So kannst du tracken, wie sich dein Hautzustand verändert:

W1	M	T	W	T	F	S	S
	N	N	A	N	A	A	A
W3	M	T	W	T	F	S	S
	N	A	A	N	A	A	N
W5	M	T	W	T	F	S	S
W7	M	T	W	T	F	S	S
W9	M	T	W	T	F	S	S
W11	M	T	W	T	F	S	S

W2	M	T	W	T	F	S	S
	A	N	A	N	A	A	N
W4	M	T	W	T	F	S	S
W6	M	T	W	T	F	S	S
W8	M	T	W	T	F	S	S
W10	M	T	W	T	F	S	S
W12	M	T	W	T	F	S	S

Notizen

Meine Haut wird unreiner wenn ich zu viel Zucker esse.
Dann reinige ich immer mit Nopal Negro, ansonsten mit
Agave & Chicalote um meine Haut auszugleichen.

