

## Brustpflege

Im Verlaufe der Schwangerschaft entwickelt sich das Drüsengewebe der Brust weiter und verdrängt das Fettgewebe. Viele Frauen bemerken, dass die Brust grösser wird. Auch der Brustwarzenhof wird grösser und dunkler. Die Brustwarzen sind oft berührungsempfindlicher. Im Bereich des Brustwarzenhofes liegen die so genannten Montgomerydrüsen. Diese sondern eine ölig-wässrige Flüssigkeit ab, pflegen damit die Haut und halten diese geschmeidig. Folgendes können Sie in der Schwangerschaft tun:

- Waschen Sie Brust, Brustwarzenhof und Brustwarze mit klarem Wasser und hautschuttfreundlicher Seife im Rahmen der täglichen Körperpflege
- Verwenden Sie Seifen und Pflegemittel, die den natürlichen Hautschutzmantel nicht verändern
- Sie können zur Vorbeugung von Dehnungsstreifen die Brust sanft, zum Beispiel mit Mandelöl, massieren. Dabei sollten Sie den Brustwarzenhof und die Brustwarze aussparen.
- Ohne BH gehen – Luft- und Sonneneinwirkung an den Brüsten, sowie die Reibung der Kleidung, sind natürliche Methoden, die Haut widerstandsfähiger zu machen
- Ein BH ist kein Muss, er dient Ihrem Wohlbefinden
- Eine spezielle Vorbereitung zur „Abhärtung“ von Brustwarzen wird nicht empfohlen

Während der Stillzeit pflegen Sie die Brust weiter so wie in der Schwangerschaft. Zusätzlich können Sie nun Brustwarzenhof und Brustwarze mit Muttermilch pflegen.

- Lassen Sie Muttermilch nach dem Stillen antrocknen
- Sie können auch einige Tropfen Muttermilch ausmassieren, auf Brustwarzenhof und Brustwarze verteilen und antrocknen lassen
- Luft und kurze Sonnenbäder tun der Brustwarze gut, Reizungen klingen schneller ab
- Stilleinlagen sind kein Muss – jedoch wenn Milch ausläuft verhindern sie ein Feuchtwerden Ihrer Kleidung.
- Ein BH dient ihrem Wohlbefinden, ist aber kein Muss.
- Waschen Sie einmal täglich ihren Brustwarzenhof und die Brustwarze mit einer pH-neutralen und unparfümierten Seife. Dies verhindert das Ansiedeln von Bakterien.