



Die Brust nach der Geburt. Warum ein Still-BH?

Es dauert ein paar Tage, bis die Milchbildung in Gang kommt. Nach der Geburt produziert die **Brust** zunächst die sogenannte Vormilch. Um den dritten Tag herum findet dann der Milcheinschuss statt, das Baby bekommt jetzt Muttermilch.

Unter dem Einfluss der Stillhormone bildet sich in den Milchbläschen Milch, die durch die Milchgänge zur Brustwarze fließt. Beim initialen Milcheinschuss wird die Brust oft fest und prall. Sie füllt sich mit Gewebsflüssigkeit (Lymphe) und wird stärker durchblutet. Das kann mitunter sogar wehtun. Aber diese Anfangsbeschwerden verschwinden bald wieder.

Stillen - gut für Mutter und Kind nach der Geburt

Informieren Sie sich am besten schon während Ihrer Schwangerschaft über das **Stillen** und lassen Sie sich beraten. Sprechen Sie mit Ihrer Hebamme oder einer Stillberaterin oder besuchen Sie einen Stillvorbereitungskurs. Das gibt Ihnen Sicherheit. Für Ihr Baby gibt es nichts Besseres als Muttermilch, denn sie enthält wirklich alles, was Ihr Kind braucht:

- ▶ Die Muttermilch schützt das Baby vor Infektionen und Allergien.
- ▶ Durch den engen Körperkontakt beim Stillen fühlt sich das Baby geborgen.
- ▶ Das Stillen wirkt sich günstig auf die geistige Entwicklung des Babys aus, da durch das Saugen die Funktion von Nerven und Muskeln angeregt wird.

Aber auch für die Mutter hat das Stillen viele Vorteile:

- ▶ Die Blutungsgefahr nach der Geburt wird durch das Stillen reduziert.
- ▶ Die Stillhormone fördern die Rückbildung der Gebärmutter.
- ▶ Der zusätzliche Kalorienverbrauch erleichtert die Gewichtsabnahme und hilft, schneller wieder zur normalen Figur zurückzufinden.
- ▶ Das Brustkrebsrisiko wird deutlich verringert.

Warum ein Still-BH für die Brust nach der Geburt?

Damit Ihre, in der Stillzeit schwerere Brust, in Form bleibt und ausreichend gestützt wird, benötigen Sie einen funktionellen, sorgfältig verarbeiteten **Still-BH**. Diesen sollten Sie frühestens Anfang des 8. Monats kaufen, da die Brust dann nicht mehr an Volumen zunimmt. Lassen Sie sich bei der Auswahl der richtigen Größe von einer Fachverkäuferin beraten.

Ideal ist ein Still-BH mit vorgeformten Cups. Er hat keine Nähte, die die Brust stören könnten. Denn die ist vor allem in den ersten Tagen nach dem Milcheinschuss sehr empfindlich. Achten Sie außerdem darauf, dass Ihr **Still-BH** eine bequeme Clip-Öffnung hat, mit der Sie den BH schnell und einfach mit einer Hand öffnen können. Sehr praktisch ist auch eine Gedächtnisstütze, wie z.B. ein Schleifchen oder Bändchen, mit dem Sie die Seite kennzeichnen können, mit der Sie zuletzt gestillt haben.

Ein Still-BH darf auf keinen Fall einengen, denn das würde den Milchfluss beeinträchtigen. Dagegen gewährleistet ein gut sitzender Still-BH nicht nur, dass die Milch ungehindert fließen kann, sondern bietet auch eine optimale Stützung der Brust.

Autor: Redaktion / Diana

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Brustpflege in der Stillzeit](#)
- ▶ [Fütterungsstörung - was ist das?](#)
- ▶ [Milcheinschuss](#)

[zum Artikel Die Brust nach der Geburt. Warum ein Still-BH?](#)