



Veränderung der Brust - Warum ein Schwangerschafts-BH?

Die Brust verändert sich. Häufig macht sich eine Schwangerschaft nicht nur durch die typische Morgenübelkeit bemerkbar, sondern auch durch ein leichtes Ziehen in der Brust. Von Anfang an nämlich bereitet sich die Brust auf ihre spätere Aufgabe - das Stillen - vor.

Die weibliche Brust besteht aus Fett- und Bindegewebe, Drüsen und einem Hautmantel. Sie hat keine Muskeln, sondern liegt auf der Muskulatur auf. Unter dem Einfluss der Schwangerschaftshormone beginnen die Brustdrüsen zu wachsen und zu reifen, um nach der Geburt ausreichend Milch produzieren zu können. Das bedeutet, dass jede Brust durch die größer werdenden Milchdrüsen und die Einlagerung von Gewebewasser in der Schwangerschaft zwischen 300 und 500 Gramm zunimmt.

Das Wachstum der Brust während der Schwangerschaft

Haut und Bindegewebe werden durch das Wachstum erheblichen Belastungen ausgesetzt. Wird die deutlich schwerer gewordene Brust nicht entsprechend gestützt, kann es zu Formveränderungen und Dehnungsstreifen kommen, bei großen Brüsten auch zu Verspannungen in den Schultern und im Nacken.

Mitwachsende Schwangerschafts-BHs bieten optimalen Halt

Zu Beginn der Schwangerschaft reichen sicher noch die bis dahin getragenen BHs aus. Wenn diese aber nicht mehr passen, spätestens jedoch ab dem 4. Monat, ist es Zeit für einen **Schwangerschafts-BH**. Dieser wächst mit der größer werdenden Brust mit und gibt ihr die Unterstützung, die sie braucht. Er beugt so Schwangerschaftsstreifen und Formveränderungen der Brust vor oder sorgt zumindest dafür, dass diese in geringerem Umfang auftreten.

Bei der Auswahl des richtigen Schwangerschaft-BHs kommt es vor allem darauf an, dass er aus hochwertigen weichen und elastischen Materialien gefertigt ist, die für einen angenehmen Tragekomfort sorgen und die empfindliche Brust nicht reizen. Der BH sollte sich der wachsenden Brust perfekt anpassen, ohne einzuschneiden, und außerdem breite und verstellbare Träger haben, die Schultern und Nacken entlasten. Ein guter **Schwangerschafts-BH** gewährleistet Passform und Halt auch in großen Größen.

Autor: Redaktion / Diana

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ Harndrang in der Schwangerschaft
- ▶ Wenn der Babyblues zur postpartalen Depression wird

zum Artikel [Veränderung der Brust - Warum ein Schwangerschafts-BH?](#)