



Umstands-BHs

Wenn Sie ein Baby erwarten, müssen Sie Ihre Brüste besonders gut behandeln. Die Brüste selbst haben keine Muskeln und werden von den Muskeln des Brustkorbs gehalten. Bei unzureichend oder gar nicht gestützten Brüsten können sich schneller **Schwangerschaftsstreifen** bilden, oder die Brüste beginnen zu hängen. **Tragen Sie daher nun einen BH**, auch wenn Sie früher nicht das Bedürfnis danach hatten. Überprüfen Sie dabei auch den Sitz der BHs oder der Bustiers, die Sie bereits haben. Wenn sie nicht gut stützen oder die Brüste sogar einquetschen, ist es Zeit, Maß zu nehmen und in neue, gut sitzende BHs zu investieren. Gegen Ende der **Schwangerschaft** brauchen Sie bis zu zwei Körbchengrößen mehr, und der Brustkorbumfang wird auch zunehmen, wenn sich der Brustkorb für das Baby weitet. Nach der Geburt und nach dem Abstillen werden die Brüste wieder kleiner - die Form Ihrer Brüste bleibt aber wahrscheinlich dauerhaft verändert und ist anders als vor der Schwangerschaft. Machen Sie sich aber keine Sorgen - bestimmt sind Sie deswegen nicht entstellt oder unansehnlich, eben nur ein bisschen anders.

BH in der Schwangerschaft - spezielle Umstands BH´s

Für die meiste Zeit der Schwangerschaft brauchen Sie keine speziellen **Schwangerschafts-BHs**, aber immer, wenn die Brust so viel größer geworden ist, dass Sie sich in Ihrem aktuellen BH unwohl und beengt fühlen, sollten sie einen neuen kaufen. Manche Frauen benötigen etwa um die achte Woche herum einen neuen BH, andere nicht vor der 24. Woche. Etwa in der 36. Woche brauchen die meisten Frauen wiederum eine Größe mehr, und diese BHs sind auch in den ersten Wochen nach der Geburt nützlich, daher bietet sich bereits zu diesem Zeitpunkt der Kauf eines Still - BHs an. Jede Frau ist jedoch individuell und es gibt auch hier, wie in so vielen anderen Dingen die Schwangerschaft betreffend, kein Patent Rezept. Wenn die Brüste beispielsweise sehr groß und schwer werden, kann Ihnen auch ein Schlaf - BH aus weichem leichtem Material hilfreich sein. Generell sollte ein **Umstands-BH**, den Sie für die Schwangerschaft kaufen aber folgende Kriterien mit sich bringen:

- ▶ Breite, verstellbare Träger bieten mehr Tragekomfort als schmale, in die Haut schneidende Träger, da das Gewicht besser verteilt wird
- ▶ Ein hoher Baumwollanteil und Naturfasern lassen die Haut atmen - auch das ist angenehmer
- ▶ Ein breites Gummiband unter den Körbchen wirkt stützend, wenn die Brüste schwerer werden
- ▶ Ebenfalls sollte der BH ein verstellbares Rückenteil haben, am besten mit vier Haken und Ösen, damit der BH dem sich weitenden Brustkorb angepasst werden kann
- ▶ Der BH sollte im Idealfall keine Bügel haben - diese können das Brustgewebe schädigen, wenn sie zu fest sind

Autor: Redaktion / Katrin

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ Hohe Schuhe in der Schwangerschaft
- ▶ Umstandsmode muss nicht teuer sein
- ▶ Umstandslips

[zum Artikel Umstands-BHs](#)