



## Still-BHs

Viele Mütter, die sich entschlossen haben, ihr Kind zu stillen, stellen sich die Frage, wie sie sich am besten auf das Stillen vorbereiten können. In der Regel gibt es eigentlich keine Möglichkeit, die Brust und die Brustwarzen auf die bevorstehende Aufgabe vorzubereiten (außer bei Besonderheiten wie Flach- oder Hohlwarzen - auch Schlupfwarzen genannt). Was Sie jedoch bereits vor der Geburt machen können, ist sich mit 2 bis 3 Still - BHs einzudecken. In der Regel kaufen Sie den BH eine Nummer größer (Unterbrustgröße), als kurz vor der Geburt. Sie werden es kaum glauben, aber Ihre Brust wird in der Tat noch um ein Stück größer werden.

### Die Besonderheiten von einem Still-BH

Still-BHs bieten sich deshalb an, weil sie Besonderheiten an sich haben, die normale BHs nicht haben. Beispielsweise haben Still - BHs noch breitere Träger und mehr Häkchen. Zusätzlich kann man den Vorderteil herunter klappen, damit man nicht immer den BH aus und wieder anziehen muss. Auch hier gibt es verschiedene Modelle - am besten gehen Sie in einen Fachhandel und lassen sich beraten. Fühlen Sie das Material und die Beschaffenheit dieses für Sie in der nächsten Zeit sehr wichtigen „Kleidungsstücks“ und kaufen Sie schließlich den BH, der für Sie am besten ist, der sich für Sie gut anfühlt und wo Sie sich vorstellen können, dass er für Sie leicht handlebar ist.

Zusätzlich zu einem Still BH empfiehlt sich noch eine Stilleinlage, die regelmäßig gewechselt bzw. gewaschen wird. Gibt's in jedem Drogeriemarkt in dünn und dick. Es gibt auch Stilleinlagen aus Wolle und Seide, diese können Sie die ganze Stillzeit hindurch verwenden. Durch diese Stilleinlagen haben Sie nämlich den Vorteil, dass Sie den BH nicht immer gleich waschen müssen, wenn mal was daneben geht. Trotzdem empfiehlt es sich ein bis zwei Stück Still-BHs in Reserve zu haben.

Als wirklich tolles Teil erweist sich der Still-BH dann wenn Sie in der Öffentlichkeit stillen, oder wenn Sie unterwegs sind, da Sie sich wirklich das Prozedere mit dem An- und Ausziehen sparen. Ein guter Tipp ist auch noch, sich eventuell gleichzeitig ein Still-T-Shirt zu kaufen, damit wird's nämlich noch einfacher.

Autor: Redaktion / Katrin

## Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Alltagstaugliche Umstandsmode](#)
- ▶ [Umstandslips](#)
- ▶ [Kleidung in der Schwangerschaft](#)

[zum Artikel Still-BHs](#)