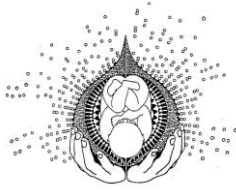


Brustpflege in der Schwangerschaft

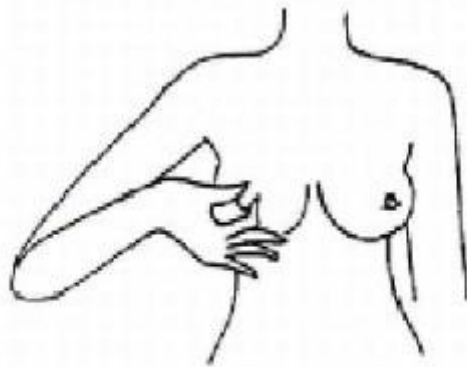
Schon in der ersten Hälfte der Schwangerschaft kannst du durch gezielte Übungen die Muskeln deiner Brust kräftigen, die Durchblutung fördern, deine Aura vergrößern und dein Nervensystem stärken. Deine Brüste werden von Bändern gehalten. Bänder dehnen und strecken sich nicht wie Muskeln; daher ist es wichtig, dass du deiner Brust Unterstützung gibst, sowie Übungen für die Brust und den Brustkorbbereich machst.

<p>1. Strecke deine Arme seitlich parallel zum Boden aus und kreise deine Arme einige Male nach vorne (ca. 1 Minute) und einige Male nach hinten (ca. 1 Minute). Atme lang und tief dabei.</p>	
<p>2. Atme ein, drücke deine Handflächen vor der Brust 10 Sekunden aufeinander. Dabei zeigen die Ellenbogen nach aussen. Atme aus und lasse locker. Wiederhole die Sequenz 10 Mal</p>	
<p>3. Strecke deine Arme parallel zum Boden nach vorne. Die Hände zeigen zueinander. Atme ein, strecke deine Hände zur Seite aus, atme aus und bringe deine Handflächen vorne zusammen. Übe so oft wie möglich 1 bis 2 Minuten</p>	
<p>4. Winkle deine Ellenbogen ab und lasse die Hände entspannt. Kreise mit den Schultern in großen Kreisen vorwärts. Atme ein, wenn die Schultern oben sind, atme aus, wenn sie entspannt unten sind. mache für 1-3 Minuten weiter. Entspanne. Wechsle die Richtung, kreise deine Schultern in großen Kreisen 1-3 Minuten nach hinten.</p>	
<p>5. Massiere täglich deine Brüste mit beiden Händen in kreisenden Bewegungen. Lege eine Hand unter und die andere Hand über die Brust und mache halbe Kreisbewegungen von einer Seite zur anderen. Massiere jede Brust ungefähr 5-6 Mal.</p>	



Vorbereitung der Brustwarzen auf die Stillzeit

Stillen sollte eine Freude sein. Hier findest du wertvolle Tipps, um deine Brustwarzen ab dem 5. Monat in deiner Schwangerschaft für dein Kind vorzubereiten. Zwicke, dehne, ziehe und drücke sie mehrmals am Tag. Du kannst die Brustwarzen gelegentlich mit Zitronensaft oder Essigwasser abwaschen, um die Haut zu festigen. Wenn du an einem Ort geschützt und entspannt sitzen kannst, sind Luft und Sonne auch sehr wohltuend für sie. Nimm keine Seife für deine Brustwarzen, da sie die Haut austrocknet. Vermeide sie regelmäßig einzuölen, da die Haut zu weich werden kann. Wenn sie trocken und rissig sind, reibe sie mit einem Tropfen Johanniskrautöl ein.



**BRUSTWARZEN-
VORBEREITUNG**



SCHLUPFWARZE

Auch wenn du Schlupfwarzen hast, kannst du ganz bestimmt dein Kind stillen. Um sie vorzubereiten, lege Deine Daumen links und rechts neben eine Brustwarze und ziehe deine Daumen sanft auseinander. Wiederhole dieses Ziehen ein paar Mal am Tag. Du kannst das vor jedem Stillen machen, um deine Warze zu ermutigen, herauszukommen.

Suche dir jetzt schon einen Platz in Deiner Wohnung aus, an dem du dein Baby stillen möchtest und richte ihn dir schon gemütlich her.

Bilder und Texte teilweise übernommen aus: "Bewusste Schwangerschaft, The Gift of Giving Life, Empfängnis bis Geburt von Tarn Taran K. Khalsa".