

# Körperpflege von stillenden Frauen

- Tägliches Waschen oder Duschen ist völlig ausreichend und beugt auch Brustinfektionen vor.
- Nach einem Bad solltest Du Dich noch einmal mit klarem Wasser abduschen.
- Häufiges und übermäßiges Waschen mit Seife zerstört den natürlichen Säureschutzmantel der Haut.
- Nach dem Duschen trocknest du Deine Brust vorsichtig mit einem sauberen, separaten, täglich frischen Handtuch ab.
- Vor jeder Berührung der Brust ist es sinnvoll, sich die Hände mit Wasser und Seife zu waschen.

## Die Pflege der Brust

- Deine Brust benötigt keine besondere Pflege.
- Sie produziert selbst eine Substanz, welche Deine Brustwarze geschmeidig hält.
- Nach dem Stillen kannst Du einen Tropfen Muttermilch oder hochgereinigtes Lanolin auf Deiner Brustwarze verteilen, wenn Du das Gefühl hast, Deine Brustwarze benötigt etwas Pflege.
- Du solltest auf paraffinhaltige Brustpflegeprodukte verzichten.
- Wenn Du Stilleinlagen nutzt, ist es wichtig, diese regelmäßig zu wechseln.
- Luft an Deine Brustwarzen zu lassen ist sinnvoll, damit keine feuchte Kammer entsteht.
- Bequeme, gutschitzende Still-BHs, oder Stilltops aus Baumwolle sind zu empfehlen.

