



Oops,
my
Boobs



P.S. Bovenstaande tips helpen je om 'het leed dat stuwling heet' iets te verzachten. Heb je erg veel last van de stuwling of krijg je zelfs rode plekken op je borsten? Neem dan altijd contact op met je verloskundige of huisarts.

- Ietwat voor de hand liggend (want waarschiijnlijk wil je het ook écht niet!) maar probeer je borsten zo min mogelijk aan te raken;
- Draag dag en nacht een strakke BH, lieftst zonder beugels. Zelfs tijdens het douchen;
- Drink vééél salie thee. Minimaal twee glazen per dag en begin hier lieftst direct na de bevalling mee. Het gaat de melkproductie tegen;
- Draag gekneusde koolbladeren in je bh. Charmant is het allerminst, maar hé je partner heeft ergere dingen gezien tijdens de bevalling;
- Koel je borsten een aantal keer per dag met koelkompresen;
- Wordt de zwelling te erg? Probeer je borsten te masseren onder de douche;
- CHO-CO-LAI (Dit helpt niet tegen de stuwling hoor. Maar chocola maakt alles beter, toch?!);
- Last but not least: vergeet geen foto's te maken van je cup Pamela Anderson. Later kun je er om lachen, echt waar!

TIPS

Gelukkig ben je voorbereid: dit OOPS BOOBS tietepakket zorgt voor verlichting bij stuwling!

melk gaan produceren.

Wanneer je geen borstvoeding wilt geven, zit je hier niet op te wachten. Je wilt immers niet dat je borsten nóg meer Wanneer je melkproductie een paar dagen na de bevalling op gang komt, kun je last krijgen van stuwling. AlW! Zeker