



Oops,  
my  
Boobs



Neem dan altijd contact op met je verloskundige of huisarts.

Heb je erg veel last van de stuwning of krijg je zelfs rode plekken op je borsten?

P.S. Bovenstaande tips helpen je om 'het leed dat stuwning heeft' iets te verzachten.

- Leg je kindje regelmatig aan. Het is een dooddoener, maar het gaat echt vanzelf minder pijn doen!
- Stel het voedingsmoment nooit uit (bijvoorbeeld omdat er visite is).
- Draag een strakke (voedings-)bh. Dag en nacht.
- Draag gekneusde koobladers in je bh. Charmant is het allerminst, maar hē je partner heeft ergere dingen gezien tijdens de bevalling.
- Wordt de zwelling te erg? Probeer je borsten te masseren onder de douche!
- CHO-CO-LAI! (Dit helpt niet tegen de stuwning hoor. Maar chocola maakt alles beter. Toch?!).
- Last but not least: vergeet geen foto's te maken van je cup Pamela Anderson. Leuk voor later.

## TIPS

Gelukkig ben je voorbereid: dit OOPS BOOBS tietenpakket zorgt voor verlichting bij stuwning!

doen!).

Een paar dagen na de bevalling komt je melkproductie op gang. Je borsten worden voller, gespannen en gevoeliger. Hoewel je weet dat het voor een goed doel is, is stuwning absoluut geen pretje. (Sterker nog het kan behoorlijk pijn