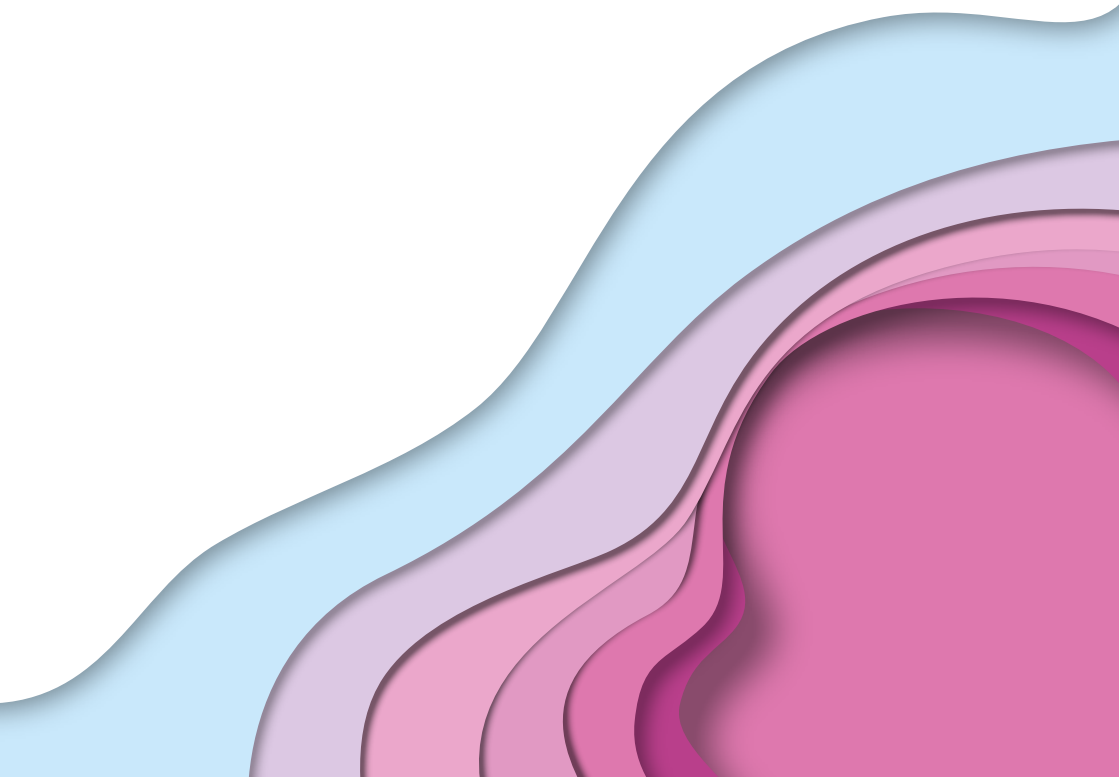
spiess kühne

Ihr Sanitätshaus

MATERNITY

DESSOUS, BADEMODEN UND ZUBEHÖR FÜR SCHWANGERSCHAFT UND DIE ZEIT DANACH



Inhalt

Aktiv das Leben geniessen	5
Erste Phase - Schwangerschaft	6
Zweite Phase - Stillzeit	14
Dritte Phase - Rückbildung	21
spiess + kühne an Ihrer Seite	22
Informationen für Ihre Sicherheit	23

Wichtiger Hinweis

Diese Broschüre enthält nur allgemeine Hinweise und darf nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden. Sie kann einen Arztbesuch nicht ersetzen.

Aktiv das Leben geniessen

Liebe Leserinnen

Herzlichen Glückwunsch!
Sie sind schwanger und möchten sich jetzt besonders gut um sich kümmern? Gut so!

Eine Schwangerschaft versetzt jede Frau in einen Ausnahmezustand: So viel Glück und so viel Neues auf einmal. Der Körper verändert sich schnell und das Gefühlschaos ist vorprogrammiert. Ein komplett neuer Lebensabschnitt steht Ihnen bevor, eine Erfahrung, die Sie vielleicht zum ersten Mal machen. Und vielleicht setzen Sie sich das erste Mal mit dem Wort Maternity auseinander. Das Wort Maternity bedeutet Mutterschaft, wird jedoch in heutiger Zeit immer mehr im Zusammenhang mit allen Themen während und nach der Schwangerschaft verwendet.

In dieser Broschüre begleiten wir Sie in allen Phasen – während der Schwangerschaft, der Stillzeit und bei der Rückbildung – und zeigen Ihnen bequeme Schwangerschafts-BHs und Schwangerschaftsbelts, die der Brust und dem Bauch viel Platz zum Wachsen geben. Praktische Still-BHs in modernen Designs und Styles, die unkompliziertes und komfortables Stillen ermöglichen. Und Pantys, die effektiv die Rückbildung des Bauch- und Hüftbereiches nach der Geburt fördern.

Unser Ziel ist es, Ihnen in dieser Phase mehr Sicherheit, ein Stück mehr Lebensqualität und mehr Wohlbefinden zu schenken.

Für eine persönliche Beratung stehen wir Ihnen gerne zu Verfügung und wünschen Ihnen weiterhin eine gute Schwangerschaft.

Ihr spiess + kühne Team

Phase 1 - Schwangerschaft

Spätestens dann, wenn nichts mehr so richtig passen mag (3. bis 4. Schwangerschaftsmonat), ist es an der Zeit, sich um die passende Schwangerschaftswäsche zu kümmern. Sie sollte nicht nur hervorragenden Tragekomfort bieten, die Wäsche sollte auch während der Schwangerschaft mitwachsen und Ihnen und Ihrem Körper die nötige Unterstützung geben.

Wir zeigen Ihnen Schwangerschaftswäsche, in der Sie sich rundum wohlfühlen können und erklären Ihnen, warum dies wichtig ist.

Schwangerschafts-BH

Basic

Sich jeden Tag schön fühlen, jeden Tag wohl fühlen, vom ersten bis zum letzten Tag der Schwangerschaft. Mit seinen hochwertigen, mitwachsenden Materialien schmiegt der Basic Schwangerschafts-BH sich perfekt an die sensible Brust an. Weich gepolsterte Träger entlasten den Nacken und helfen zudem Schwangerschaftsstreifen und Bindegewebsschwäche vorzubeugen.

Fragen und Antworten rund um den Schwangerschafts-BH

Was ist ein Schwangerschafts-BH?

Schwangerschafts-BHs sind extra auf die speziellen Bedürfnisse der Brust während einer Schwangerschaft abgestimmt. Da die Brust in dieser Zeit sehr sensibel ist, bestehen die BHs aus weichen Materialien, die mit der Brust mitwachsen und sich sanft an Ihre Figur anschmiegen. So muss man keinen neuen BH kaufen, sobald die Oberweite zu wachsen beginnt.

Mit einem breiteren Bund und angenehm gepolsterten Trägern sorgen die BHs für festen Halt, den das Gewebe während einer Schwangerschaft braucht, um keine Schwangerschaftsstreifen zu bekommen.

Warum brauche ich einen Schwangerschafts-BH?

Mit einer Schwangerschaft beginnt sich der Körper, vor allem Bauch und Brust, zu verändern. Diese Änderungen sind bereits zu Beginn der Schwangerschaft spürbar. Sobald der normale BH zu drücken beginnt, einengt oder gar sichtbare Druckstellen hinterlässt, sollten Sie einen Schwangerschafts-BH tragen. Er hilft dabei schmerzende Brüste zu entlasten und unterstützt das stark beanspruchte Bindegewebe.

Was ist beim Kauf eines Schwangerschafts-BHs zu beachten?

Achten Sie auf bequeme, breite Träger, die auf Ihren Schultern nicht einschneiden und ein eben solches Rückenband, das nirgends zwickt.

Der Schwangerschafts-BH sollte mehrfach in der Grösse verstellbar sein. Ideal ist es, wenn der BH mit verstellbaren Trägern ausgestattet ist und auf dem Rückenband mehrere Ösenreihen hat, so kann er während der Schwangerschaft mitwachsen. Die Cups sollten der grösser werdenden Oberweite ausreichend Platz zum Wachsen bieten.

Mit oder ohne Bügel?
Solange Sie sich wohl fühlen und der BH nicht einschneidet, dürfen Sie auch bei wachsender Brust während der Schwangerschaft Bügel-BHs tragen.

Unser Tipp
Kaufen Sie den Schwangerschafts-BH so, dass er auf dem engsten Häkchen perfekt passt und die Cups die Brust gut umschliessen, so bleibt noch genug Platz zum Wachsen.

Schwangerschaftsslip

Seamless

Atmungsaktiver, weicher Schwangerschaftsslip, der sich ohne Seitennähte soft an die Haut schmiegt. Der breite, weiche Bund wächst mit, so dass der Babybauch immer Platz darin findet.

Schwangerschaftsmiederhose

Baby Panty

Die weiche Baby Panty ist während der Schwangerschaft eine wahre Wohltat. Der Mikrofaser-Stretch liegt angenehm soft auf der Haut. Gleichzeitig wirkt der eingearbeitete Stützgurt und beugt Kreuz- und Rückenschmerzen vor.

Schwangerschaftsgurt und - bandage

Ein Bauchgurt für die Schwangerschaft hilft das zusätzliche Gewicht, welches vor allem nach vorne zieht, zu stützen und so den Rücken zu entlasten. Das Gewicht wird besser auf die Hüfte weitergeleitet sodass die Wirbelsäule weniger belastet wird.

Wir empfehlen Ihnen folgende Schwangerschaftsgurte:

Baby Sherpa und Baby Belt von Anita sind stufenlos verstellbare Schwangerschaftsgurte. Baby Sherpa lässt sich schnell an- und ausziehen und wird einfach über der Kleidung getragen. Der Baby Belt aus besonders weicher Mikrofaser hilft wirksam gegen Kreuz- und Rückenschmerzen, speziell in den letzten Wochen der Schwangerschaft. Auch beim Sitzen ist er durch elastische Zonen besonders komfortabel.

Der BORT Symphysen-Gürtel mit individuell einstellbarem Druck auf die Symphyse, wird zur Stabilisierung des Beckens verwendet. Die feste, unelastische Bandage mit gepolsterten Innenseiten verläuft rund um die Hüfte.

Auch die Cellacare Materna Schwangerschafts-Rückenbandage dient der Entlastung und Stabilisierung des Rückens, des Bauch- und Beckenbodenbereiches. Die Bandage mit rückwärtigen Federstäben und seitlichen Zügeln hilft bei Rückenschmerzen und Überlastungserscheinungen während und nach der Schwangerschaft. Sie kann auch zur Unterstützung bei einer Symphysensprengung und Instabilitäten nach der Geburt verwendet werden.

Bademode

Während der Schwangerschaft

Mit perfekter Passform und edlen Materialien setzen die Tankinis und Badeanzüge von Anita maternity den Babybauch gekonnt in Szene.

Stütz- und Kompressionsstrümpfe

Stützstrümpfe gegen müde und schwere Beine

Schwangere Frauen leiden vor allem gegen Ende der Schwangerschaft häufig an Wassereinlagerungen und unter schweren, schmerzenden Beinen und geschwollenen Füssen. Mit einer leichten Stützstrumpfhose können Sie diesen Symptomen etwas entgegenwirken und Ihren Beinen besseren Halt geben.

Kompressionsstrümpfe

Kompressionsstrümpfe üben, im Gegensatz zu den normalen Stützstrümpfen, mehr Druck auf das Bein aus und haben somit einen grösseren Effekt. Der Druck sollte an verschiedenen Stellen unterschiedlich gross sein. Fesseln und Unterschenkel beispielsweise sind am weitesten vom Herzen entfernt und brauchen deshalb die meiste Unterstützung beim Transport des venösen Blutes zurück zum Herz.

Da der Druck auf die verschiedenen Stellen des Beines genau stimmen muss, werden Kompressionsstrümpfe in einem Sanitätsfachgeschäft individuell auf Ihre Masse angepasst. Während der Schwangerschaft sind stärker wirksame Strümpfe der Kompressionsklasse 2 empfehlenswert.

Die Strümpfe der Kompressionsklasse 2 helfen Krampfadern vorzubeugen. Auch wenn Sie Krampfadern haben oder abends Ihre Beine immer geschwollen sind, haben Stützstrümpfe eine lindernde Wirkung.

Kompressionsstrümpfe werden aus hautfreundlichem Material hergestellt und sind in vielen Farben, auch mit neckischem Spitzenhaftrand, erhältlich. Die neuartigen Kompressionsstrümpfe sehen aus wie blickdichte, modische Strümpfe oder Strumpfhosen. Kompressionsstrümpfe der Klasse 2 werden Ihnen vom Arzt oder der Hebamme verschrieben.

Brauche ich Kompressionsstrümpfe?
Sinnvoll sind Kompressionsstrümpfe auf jeden Fall, wenn Sie an Übelkeit oder tiefem Blutdruck leiden und Ihnen deshalb, gerade morgens beim Aufstehen, häufig schwindlig wird. Auch bei starken Krampfadern sind Kompressionsstrümpfe empfehlenswert. Ausserdem werden Sie auch vorbeugend eingesetzt, wenn bei Ihnen durch wenig Bewegung eine Thrombose entstehen könnte. Beispielsweise, wenn Sie wegen vorzeitiger Wehen viel liegen sollen oder eine längere Flug- oder Autoreise antreten.

Phase 2 - Stillzeit

Nach der Geburt nimmt Ihre Brust nochmals an Grösse zu und ist schwerer als sonst. Deshalb braucht sie mehr Halt um in Form zu bleiben. Der Kauf eines Still-BHs wird frühestens ab dem 8. Monat empfohlen.

Ein optimaler BH für die Stillzeit sollte sich bequem mit einer Hand öffnen und schliessen lassen und Ihre Brust auch bei geöffnetem Cup bestens stützen. Still-BHs von Anita maternity verleihen nicht nur ein angenehmes und superbequemes Tragegefühl, sie sind auch noch optische Hingucker!

Die speziell entwickelten Still-Clips ermöglichen ein einfaches und weites Öffnen für unkompliziertes und schnelles Stillen. Bis hin zu grossen Cups überzeugen die BHs mit angenehm breiten und gepolsterten Trägern, idealer Passform und starkem Halt.

Still-BH ohne Bügel

Still-BHs ohne Bügel sind bei Frauen mit kleineren und mittelgrossen Brüsten beliebt. Der Tragekomfort ist hoch und das angenehm weiche Material reizt die beanspruchten Brustwarzen nicht.

Still-BH mit Bügel

Bei Frauen mit grösseren Brüsten oder wenn das Gewebe weich ist, empfehlen wir Still-BHs mit Bügel, da sie der Brust Form geben und sie stützen. Entscheidend ist Ihr Wohlgefühl!

Still-BH mit Schale

Mit seiner Softschale ist er super bequem und unkompliziert unter eng geschnittenen T-Shirts zu tragen. Auch Stilleinlagen bleiben hier unsichtbar. Mittels des Stillclips können die Träger zum Stillen ganz einfach geöffnet werden. Das eingearbeitete Band zwischen Träger und Cup verhindert dabei ein Herunterrutschen des Trägers.

Still-BH ohne Nähte

Trendiges Wohlfühl-Design und perfekter Still-Komfort für jeden Tag! Der Still-BH ohne Nähte kombiniert charmanten Komfort-Look mit funktionellen Details. Herausnehmbare Schaumcups kaschieren und geben extra Halt, während ein luftdurchlässiges Dreieck zwischen den Cups eine sportive Anmutung verleiht. Die elastische Mikrofaser trägt sich kaum spürbar auf der Haut und passt sich perfekt an. Der Still-Clip am Träger ermöglicht das Öffnen und Schliessen mit nur einer Hand - bequem für Mama und Baby.

Fragen und Antworten rund um den Still-BH

Was ist ein Still-BH - wann brauche ich ihn?
Der wesentliche Unterschied zu einem normalen BH besteht vor allem darin, dass der Still-BH über Still-Clips am Träger verfügt. Sie sind mit einer Hand leicht zu Öffnen und ermöglichen ein unkompliziertes Stillen Ihres Babys, ohne dabei Ihren BH ausziehen zu müssen.

Warum braucht man zum Stillen einen extra BH?
Während der Stillzeit ist Ihre Brust nach dem Milcheinschuss schwerer und grösser als sonst. Sie braucht deshalb besonders guten Halt, da sonst das empfindliche Brustgewebe strapaziert wird und es zu Rückenschmerzen kommen kann.

Ein guter BH mit klappbaren Cups leistet das, was ein normaler BH während der Stillzeit nicht kann. Denn neben seiner Eigenschaft, die Brust trotz weicher Materialien perfekt zu stützen, ist ein Still-BH auch noch unglaublich funktional und praktisch. Der Cup lässt sich bequem mit einer Hand öffnen und schliessen und bietet Ihrem Baby somit einen unkomplizierten und schnellen Zugang zu Ihrer Brust. Wenn Sie viel unterwegs sind, ist ein BH zum Stillen die perfekte Lösung, denn er gibt Ihnen genügend Bewegungsfreiheit und lässt sich auch unter enger Oberbekleidung problemlos tragen.

Wie funktionieren BHs mit Still-Clips?
Die Still-Clips sind besonders leicht und unkompliziert mit einer Hand zu öffnen, damit Sie ungestört im anderen Arm Ihr Baby halten können. Durch die weite Öffnung kann das Cup nach unten geklappt und die Brust ganz einfach freigelegt werden. Je nach Modell verhindert ein schmales Band oder eine weiche seitliche Stillstütze, dass der Träger beim Stillen von der Schulter rutscht.

Kann man den Still-BH auch in der Nacht tragen?
Wir empfehlen nach der Schwangerschaft auch nachts einen BH zu tragen, da genau wie tagsüber Milch aus Ihrer Brust tropfen könnte. Ausserdem trägt eine sanfte Stütze der Brust zu angenehmem Wohlbefinden bei.

Phase 3 – Rückbildung

Nach der Geburt stehen in erster Linie Ruhe, Entspannung und Familienzeit an. Die Beziehungsbildung zwischen Mutter und dem Neugeborenen hat absolute Priorität. Darüber hinaus ist es wichtig, sich Zeit für die körperliche Regeneration zu nehmen. Die Regenerationsphase dauert 1 – 6 Wochen.

Nach der Regenerationsphase beginnt die Rückbildungsphase. Zunächst wird die Körpermitte (Beckenboden, Bauch, Rücken) wiederaufgebaut, schrittweise werden immer mehr Ganzkörperübungen ins Training integriert. Die Rückbildungsphase erstreckt sich über mindestens 10 Wochen.

ReBelt Panty

Die hochfunktionale ReBelt Panty fördert die Rückbildung des Bauches nach der Entbindung und formt Bauch-, Hüft- und Pobereich. Sie unterstützt das Gewebe auf sanfte, natürliche Weise ohne einzuengen und stützt ausserdem den Bauch nach einem Kaiserschnitt oder einer Bauchoperation. Die elastischen Beinabschlüsse sorgen für einen tollen Tragekomfort.

spiess + kühne an Ihrer Seite

Kompetente und diskrete Beratung

In entspannter Atmosphäre suchen Sie nach Ihrem Lieblingsmodell und lassen sich bei einer Tasse Kaffee beraten. Unsere erfahrenen Mitarbeiter aus dem Bereich Sanitätshaus stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite und nehmen sich Zeit für eine persönliche und umfassende Beratung. Diskretion ist dabei eine Selbstverständlichkeit. Wir sind über die aktuellen Trends und die letzten Innovationen durch regelmässige Schulungen immer auf dem neuesten Stand.

Unser Ziel ist es, Sie auf Ihrem Weg während und nach der Schwangerschaft zu begleiten.

Für eine ausführliche Beratung mit Vermessung bitten wir Sie, einen Termin unter der Telefonnummer 071 243 60 60 mit uns zu vereinbaren.

Wir freuen uns auf Sie!

Informationen für Ihre Sicherheit

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV
www.blv.admin.ch

Schweizerischer Hebammenverband
www.hebamme.ch

Stillförderung Schweiz
www.stillfoerderung.ch

Mütter- und Väterberatung
www.muetterberatung.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
www.sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie SGP
www.swiss-paediatrics.org

Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe SGGG
www.sggg.ch

aha! Allergiezentrum Schweiz
www.aha.ch

Standortübersicht und Adressen der Geburtshäuser der Schweiz
www.geburtshaus.ch

spiess kühne

Ihr Sanitätshaus

orthopädie + rehatechnik
orthopädie – schuhtechnik
inkontinenz + stomaservice

9006 St.Gallen
Shopping Silberturm
Rorschacherstrasse 154
T 071 243 60 60
info@spiess-kuehne.ch
spiess-kuehne@hin.ch

7000 Chur
Loestrasse 2 / 4
T 081 252 36 54
chur@spiess-kuehne.ch
spk-chur@hin.ch

8280 Kreuzlingen
Tellstrasse 13
T 071 672 24 82
kreuzlingen@spiess-kuehne.ch
spk-kreuzlingen@hin.ch

8640 Rapperswil
Neue Jonastrasse 52
T 055 210 95 70
rapperswil@spiess-kuehne.ch
spk-rapperswil@hin.ch

8400 Winterthur
Lagerhausstrasse 3
T 052 222 96 49
winterthur@spiess-kuehne.ch
spk-winterthur@hin.ch

spiess-kuehne.ch

VERBAND FUSS & SCHUH

ORS Ortho Reha Suisse

7-20 / 250 / 5-w