

# Wiener Brustdonut selber machen

## Wobei hilft er?

Wenn deine Brustwarzen empfindlich, wund oder schmerzhaft sind, kann dir ein Brustdonut Linderung verschaffen. Der Donut hält deine Kleidung auf Abstand, und sorgt dafür, dass sie nicht direkt auf die Brustwarze drückt.

## Was brauchst du?

- Stilleinlage (gerne dicker; bei dünneren nimm 2 oder 3)
- Schlauchverband (Gr.5, ca. 20cm lang)
- Schere
- alternativ kannst du auch eine saubere Socke nehmen



## Und so gehts:



Nimm die Stilleinlage und schneide in die Mitte ein Loch



So sieht das dann aus.  
Nimm jetzt den Schlauchverband



Jetzt fädle den Schlauchverband durch das Loch und wickele ihn um die Stilleinlage



Fertig ist der Donut



Alternative mit der Socke: in zwei Teile teilen und die Spitze abschneiden



Dann ineinander rollen und fertig. Sind sogar wasch- und wiederverwendbar