



Zo past je Mammae perfect

Bekijk de prachtige
collectie en
demonstratiefilmpje op
www.mammae.be



Voor een vrouw die borstvoeding geeft, is het belangrijk om de juiste maat te dragen om knellen te voorkomen. Een knellende beha kan de melkkanaaltjes verstoppen met eventueel een borstontsteking als gevolg.

STAP 1: opmeten ruggand

Laat je omtrek opmeten. Vaak is je omtrek na een zwangerschap veranderd. Bij een juiste omtrek zitten de beugels op je ribben en niet op je borsten.

Tussen 73 - 77 cm is omtrek 75

Tussen 78 - 82 cm is omtrek 80

Tussen 83 - 87 cm is omtrek 85

Tussen 88 - 92 cm is omtrek 90

Tussen 93 - 97 cm is omtrek 95

Te groot:

Trekt de gordel op je rug een stuk omhoog (een boog in plaats van een horizontale lijn) of zit de beugel op je borsten i.p.v. op je ribben? Dan is de gordelmaat te groot.

Hoe verhelpen?

Pas een beha met **smallere omtrekmaat**. **Let op:** dit kan betekenen dat je een **grotere cup-maat** nodig hebt.

Te klein:

De gordel mag niet tekenen (insnijden), dan is de gordelmaat te klein. Je moet nog makkelijk twee vingers onder de band kunnen krijgen.

Hoe verhelpen?

Pas een beha met **grotere omtrekmaat**. **Let op:** dit kan betekenen dat je een **kleinere cup-maat** nodig hebt.

STAP 2: verstellen schouderbandjes

Schouderbandjes mogen niet insnijden in de schouder of van de schouder vallen.

Bij insnijden:

Maak je schouderbandjes langer.

Worden je borsten niet meer voldoende ondersteund? Probeer dan een beha met smallere omtrek en eventueel grotere cupmaat.

Als schouderbandjes te los zijn:

Kort de lengte van je schouderbandjes in.





Zo past je Mammae perfect (vervolg)

STAP 3: de cups

Pas de beha ALTIJD met borstkompresen. De binnenbeha mag niet knellen! Tijdens het voeden moet je makkelijk het flapje kunnen opentrekken zoals op de foto hier rechts. Lukt dat niet, dan is de beha te klein.



Ben je al aan het borstvoeden?

Heb je net gevoed?

Houd er rekening mee dat de borsten zich straks vullen met melk. Pas de beha met een kompres en zorg ervoor dat je je hand tussen het kompres en het oog kan steken. Zo heb je nog voldoende ruimte als de borsten zich vullen met melk.

Zijn je borsten goed gevuld?

De beha mag passend zitten. Kijk wel of je het flapje makkelijk kan opentrekken en de elastiek losjes op je borst zit (zie foto).

Ben je nog zwanger?

De borsten kunnen toenemen tijdens de zwangerschap én/ of borstvoeding. Bij elke vrouw is dit anders. Gemiddeld nemen de borsten één cupmaat toe tijdens het borstvoeding geven.

Koop de beha pas vanaf de achtste maand.

Pas de beha met borstkompresen, steek je hand tussen het oog en het kompres en koop de beha één cup groter. **Let op:** dit is een gemiddelde, je moet tijdens het voeden het flapje makkelijk kunnen opentrekken en de elastiek moet losjes op je borst zitten.

