

mammae

Hoe Mammae aanpassen?

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 rugpand

Steeds omtrek meten met een meetlint. De omtrek wordt gemeten net onder de borsten.

Tussen 68 - 72 cm is omtrek 70
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 de rug een stuk omhoog (een boog in plaats van een horizontale lijn) dan is de gordelmaat te groot. Je ziet dit ook doordat de beugel dan op het borstweefsel zit. Dit mag zeker niet omdat dan de melkklieren kunnen verstoppen.

Hoe verhelpen? Laat een beha passen 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? Laat een beha passen met **grotere omtrekmaat**. Let op: dit kan betekenen dat je **een kleinere cup-maat** nodig hebt.

Stap 2:

Verstellen schouderbandjes

Door te schouderbandjes aan te trekken, sluit de cup mooier aan. De schouderbandjes mogen niet insnijden of van de schouder vallen.

Bij insnijden: Maak de schouderbandjes langer. Worden de borsten niet meer voldoende ondersteund? Probeer dan een beha met smallere omtrek en eventueel grotere cupmaat.

Als schouderbandjes te los zijn: Kort lengte van schouderbandje in.

Vervolg zie keerzijde →





Stap 3:

De cups

Is de mama al aan het borstvoeden?

Heeft ze net gevoed? Houd er rekening mee dat de borsten zich straks vullen met melk. Laat de beha passen met een kompres en laat de mama een hand tussen het kompres en de binnenbeha steken. Nu moet ze het flapje makkelijk kunnen opentrekken. Op deze manier is er nog voldoende ruimte als de borsten zich vullen met melk.

Zijn de borsten goed gevuld? De beha mag passend zitten. Vraag of ze het flapje makkelijk kan opentrekken en de elastiek losjes op de borst zit.



Is de mama 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. Om dus zeker te zijn van de juiste maat, laat je best passen na de bevalling. Na de eerste week is ook de stuwings voorbij. Wil ze toch een beha aanschaffen tijdens de zwangerschap, verkoop hem dan pas vanaf de achtste maand en zeker één cup groter.

Wat kan je eraan doen?

1. Indien de binnencup te los is: probeer een kleinere cupmaat. Let op: dit kan betekenen dat je een grotere omtrek nodig hebt.
2. Snijdt de binnencup in de borst en kan ze het flapje niet opentrekken? Dan is de cupmaat te klein. Probeer één maat groter. Let op: dit kan betekenen dat je een kleinere omtrek nodig hebt.

Stap 4:

Check beugels

Beugel

Een goed passende beugelbeha biedt extra steun. Let wel op dat de beugel helemaal om de borst heen sluit en nog op de ribben zit (dus niet op het borstweefsel). De Mammae beugel werd speciaal ontwikkeld voor een voedende borst. Door zijn ergonomische vorm is er nog voldoende ruimte wanneer de borst zich vult met melk.

Wat kan je eraan doen?

Prikt de beugel onder de oksel? Dan is de cup te groot. Probeer een kleinere cup. Dit kan betekenen dat je een grotere omtrekmaat moet nemen. Prikt de beugel in het borstweefsel? Dan is de cup te klein. Probeer een grotere cup. Dit kan betekenen dat je een kleinere omtrekmaat moet nemen.

