

mammae

# Zo kies je de juiste maat in je borstvoedingsbeha

Meer uitleg en het  
demonstratiefilmpje vind je op  
[www.mammae.be](http://www.mammae.be)

Het is belangrijk om de juiste maat te dragen voor optimaal comfort.  
Volg het stappenplan zorgvuldig en vraag advies in je winkel.

## Ben je nog zwanger?

Mammae Soft is nu ideaal omdat hij meegroeit met je cup en omtrek

### Cup

Gemiddeld nemen je borsten nog één cup toe. Je neemt dus best één cup groter.

Je borsten veranderen tijdens de zwangerschap. Koop je borstvoedingsbeha pas in de 8<sup>ste</sup> maand.

### Omtrek

#### Zit je baby laag?

Je omtrek zal waarschijnlijk hetzelfde blijven, pas de beha in het uiterste haakje

#### Zit je baby hoog?

Na je bevalling zal je omtrek kleiner zijn. Neem dus een omtrek die 5 cm kleiner is dan wat je nu meet.

## Geef je al borstvoeding?

### Heb je net gevoed?

Je borsten vullen zich straks met melk. Pas de beha daarom met een borstkompres en zorg ervoor dat je je hand nog achter de binnenbeha kan steken en de opening makkelijk kan opentrekken. (zie foto)  
Zo weet je zeker dat je nog voldoende ruimte hebt als je borst zich vult.

### Zijn je borsten goed gevuld?

De beha moet passend zitten. Controleer wel dat je de opening makkelijk kan opentrekken. (zie foto)



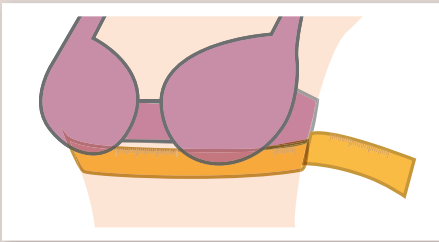


**Hoe opmeten?** Tijdens de zwangerschap en de borstvoeding heb je meestal een andere maat dan daarvoor. Laat je daarom opnieuw opmeten!

# Mammae matentabel

## Stap 1:

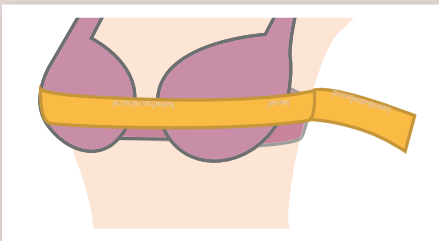
**Meet de omtrek onder de borsten (direct op de huid)**



## Stap 2:

**Meet de omtrek over het midden van de borsten (ter hoogte van de tepel)**

**LET OP: doe dit met een beha aan. Meet over het meest volle gedeelte van je borst.**



## Stap 3:

**Zoek je bijhorende maat op in de tabel**

**Gordelmaat:** meet de omvang onder de borst en zoek de bijhorende omtrekmaat. **Bijvoorbeeld: je meet 76 cm, dan is je gordelmaat 75 cm.**

CM	68	72	73	77	78	82	83	87	88	92	93	97
MAAT	70		75		80		85		90		95	

**Cup-maat:** meet de borstomvang (over het midden van de borst met een BH aan). **Bijvoorbeeld: je meet 94 cm, dan is je cupmaat D of E. (dit moet je uitproberen).**

<b>B</b>	84	85	89	90	94	95	99	100	104	105	109	110
<b>C</b>	86	87	91	92	96	97	101	102	106	107	111	112
<b>D</b>	88	89	93	94	98	99	103	104	108	109	113	114
<b>E</b>	90	91	95	96	100	101	105	106	110	111	115	116
<b>F</b>	92	93	97	98	102	103	107	108	112	113	117	118
<b>G</b>	94	95	99	100	104	105	109	110	114	115	119	120
<b>H</b>	96	97	101	102	106	107	111	112	116	117	121	122

## Stap 4:

**Trek de beha aan en zorg dat de omtrek perfect is.** De omtrek is perfect als de beugel achter je borsten op je ribben zit (zie foto).

### Zit de beugel op je borsten?

Dan kan het zijn dat je cup te klein is en/of de omtrek te groot.

**Cup te klein:** Snijdt de binnenbeha en kan je de opening niet groter maken - dan is de cup te klein.

**Hoe verhelpen?** Pas een beha met een grotere cup en kijk of je beugel achter je borsten komt en op de ribben zit.

**Omtrek te groot:** Je ziet dit ook doordat de gordel op je rug omhoog trekt (een boog in plaats van een horizontale lijn). **Hoe verhelpen?** Pas een beha met een kleinere gordelmaat. Let op: dit kan betekenen dat je een grotere cup-maat nodig hebt.

### Zit de beugel goed maar snijdt de gordel?

Dan is de gordelmaat te klein. Je moet nog makkelijk twee vingers onder de band kunnen krijgen. **Hoe verhelpen?**

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

## Stap 5: Controleer de opening van de binnenbeha

De binnenbeha is perfect als je de opening makkelijk kan opentrekken zodat je voldoende plaats hebt om te voeden, de elastiek moet losjes op je huid zitten (zie foto). Pas de beha steeds met een borstkompres (zie voorzijde).

**Snijdt de binnenbeha en kan je de opening niet groter maken? Dan is de cup te klein.**

**Hoe verhelpen?** Pas een beha met een grotere cup. Is deze cup te groot, dan kan je de cup aanhouden maar een kleinere omtrekmaat nemen.

*Bijvoorbeeld: de D80 is te klein, je neemt een E80 maar deze is te groot. Dan kan je een E75 proberen.*

**Is de binnenbeha te los en schuift het stof terug over de tepel? Dan is de cup te groot.**

**Hoe verhelpen?** Pas een beha met een kleinere cupmaat. Is deze cup te klein, dan kan je de cup aanhouden maar een omtrek groter nemen.

*Bijvoorbeeld: De E80 is te groot, je neemt een D80 maar deze is te klein, dan kan je een D85 proberen.*



**Zo past je Mammae perfect!**



Beaunen bvba  
Visserstraat 1 bus 2  
3500 Hasselt - Belgium  
tel.: +32 11 27 20 08  
info@mammae.be  
www.mammae.be

