

## De juiste (voedings)beha kopen.

Het is belangrijk om een goed zittende beha te kopen. Je kunt je hiervoor laten adviseren in een goede lingeriezaak. Je kunt ook zelf de maat uitrekenen. De maat die je vindt, is een richtlijn. Het kan zijn dat jouw beha maat net iets anders valt door de vorm van je borst of door de pasvorm van de beha.

*Let op dat je meetlint horizontaal loopt, om meetfouten te voorkomen. Zorg dat het meetlint strak zit, maar niet knelt.*

*Stap 1:* de bovenwijdte opmeten (= de cupmaat).

Met een meetlint meet je je lichaamsomtrek (in cm) over het grootste deel van je borsten (dus over het midden van je borsten, bij de meeste vrouwen ter hoogte van de tepels).

*Stap 2:* de onderwijdte opmeten (= de omvangsmaat).

Meet nu je lichaamsomtrek net onder je borsten.

In de zwangerschap kan je omvang wat groter geworden zijn doordat je middenrif wat uitzet.

Kijk in onderstaand schema voor de bijpassende omvangsmaat.

Onderwijdte tussen	63-67 cm	= omvangsmaat	65
	68-72 cm		70
	73-77 cm		75
	78-82 cm		80
	82-87 cm		85
	88-92 cm		90
	93-97 cm		95
	98-102 cm		100
	103-107 cm		105
	108-112 cm		110

*Stap 3:* je cupmaat berekenen.

Het verschil tussen de bovenwijdte en de onderwijdte bepaalt je cupmaat.

Dus bovenwijdte – onderwijdte = cupmaat.

Vershil bovenwijdte – onderwijdte =	10-12 cm,	dan cupmaat	AA
	12 - 14 cm		A
	14 - 16 cm		B
	16 - 18 cm		C
	18 - 20 cm		D
	20 - 22 cm		E
	22 - 24 cm		F
	24 - 26 cm		G
	26 - 28 cm		H
	28 - 30 cm		J

*Voorbeeld berekening*

Stel je meet een onderwijdte van 78 cm en een bovenwijdte van 95 cm dan is je beha maat te berekenen als volgt:

De omvangsmaat (onderwijdte) = 80

De cupmaat is  $95-78 \text{ cm} = 17 \text{ cm}$ , dus cupmaat is C. Ofwel je hebt beha maat **80C**

## Het passen van de (voedings)beha.

Neem een beha in de maat die je berekend hebt.

Ben je zwanger: sluit de gordel van de beha op een van de verste haakjes.

Ben je al een tijdje terug bevallen/niet zwanger: sluit de gordel dan op een van de middelste haakjes.

Gebruik eventueel zoogcompressen om melkvlekken in de beha te voorkomen.

1. Trek de gordel van de beha aan, buig voorover en "schep" al je borstweefsel goed binnen de cups van de beha. Schud je schouders heen en weer. Kom weer overeind.
2. Breng de bandjes op de juiste maat door ze over je schouder te hangen en dan net sluitend over je arm in te korten. Schuif de bandjes weer op je schouders.
3. Steek je armen recht boven je hoofd en weer terug. Buig nogmaals voorover en kom weer overeind.
4. Bekijk nu in de spiegel hoe je beha zit.
  - ✓ Kijk of al je borstweefsel in de cups past, nadat je het buigen en strekken hebt gedaan. Let op of er geen bobbel langs de randen van de cup omhoog komen. Let ook op of er geen stukje borst onder de gordel aan de onderkant van de beha uitkomt.
  - ✓ Bij een beugelbeha let je ook goed op de zijkanten. Zit je hele borst goed binnen de beugel? Als er bobbel uit de beha komen, probeer dan een grotere cupmaat.
  - ✓ Verschillen je linker en rechter borst in cupmaat? Kies dan de cupmaat die bij de grootste borst past.
  - ✓ Zet je handen in je zij en kijk of de gordel glad over de huid zit. De gordel mag niet "tekenen", dan is de gordelmaat te klein.
    - Op de rug moet de gordel goed aansluiten en niet tekenen. Je moet nog makkelijk twee vingers onder de band kunnen krijgen, maar het mag ook niet te los zitten.
    - Trekt de gordel op je rug een stuk omhoog (dus vormt deze een boog in plaats van een horizontale lijn) dan is de gordelmaat te groot. Sluit de beha op andere haakjes, of kies een kleinere gordel maat.
  - ✓ Zit de beha niet naar je zin, probeer dan aan de hand van de bovenstaande aanwijzingen een andere (omvangs- of cupmaat) uit.
  - ✓ Probeer ook een beha met dezelfde maat, maar van bijvoorbeeld een ander merk of een ander model uit.

Er zijn voedingsbeha's met of zonder beugel.

- Wanneer je stuwings hebt, kun je beter een beha zonder beugel dragen.
- Na de stuwingsperiode kan het, zeker als je een grote cupmaat hebt, fijn zijn om de steun van een beugel te hebben. Beugels in voedingsbeha's zijn flexibel en zachter weggewerkt in de stof. Druk van een beugel op een melkkanaal kan (net als een te strakke beha) zorgen voor een verstopt melkkanaal/borstontsteking.
- Als je het fijn vindt om ook 's nachts een beha te dragen, dan beter een beha zonder beugel nemen.