

STOR GUIDE:

Välj rätt amningsbehå

När man precis fött barn blir bröstet av naturliga skäl väldigt viktigt. Och därmed också amningsbehå. Vi hjälper dig att välja en behå som passar dig. Det är viktigt, kanske kommer du att leva i den både dag och natt den närmaste tiden.

Text: Maria Kappel Foto: NordicPhotos Köpställen på viforaldrar.se

Efter förlossningen är det som om kroppstyngden flyttar uppåt: Från magen till bröstet. För plötsligt växer bröstet och känns ordentligt stora och tunga.

För en del är det först efter förlossningen, när bröstet blir fulla med mjölk, som de förstår hur viktigt det är med en bra amningsbehå. Mia Westlund, barnmorska på Östra Sjukhuset i Göteborg och hjälpmamma i Amningshjälpen, betonar betydelsen av att amningsbehå sitter rätt och är funktionell:

– En bra behå ska vara mjuk men även ge ett bra stöd för bysten. Det är också viktigt att man på ett enkelt sätt kan öppna kupan med bara en hand, den andra handen håller du ju barnet med.

Inga hårda kanter

För att behå ska vara bekväm får det inte finnas några hårda kanter eller något annat som skär in någonstans. Exempelvis ska

innertyget i behå inte klämma åt någonstans på bröstet, när kupan är öppen och man ammar. Eftersom många ligger och ammar, ska behå vara bekväm även i det läget och det andra bröstet ska inte ramlas ur sin kupa.

Mia Westlund har hjälpt många kvinnor med amningen och berättar att de flesta blir förvånade över hur stora bröstet blir efteråt. De som hade små bröst innan verkar uppleva storleksskillnaden mer.

Bröstet växer redan under graviditeten och det bildas lite råmjölk i dem. En del kan behöva köpa en större behå redan då. Men det är först tre–fyra dagar efter förlossningen som mjölken rinner till.

– Då blir bröstet ofta väldigt mycket större – och svullna och hårda. Vi kallar det skämtsamt ”betongbröst”, för det är nog så det känns för många. De är helt utspända av mjölk och mjölk-körtlarna är svullna.

I samband med att mjölken rinner till blir bröstet väldigt ömma, och många känner att de vill ha extra stöd. En extra stretchig nattbehå kan vara skön att ha på sig tiden efter förlossningen. En sådan kan man köpa i förväg till exempel på apoteket.

Storleken varierar

Det tar sju till tio dagar för den värsta svullnaden att lägga sig, men det tar nästan två månader

innan bröstet har stabiliserat sig och blivit mjukare. Innan dess kan bröststorleken variera en del beroende på om man nyss ammat eller inte.

Ungefär tre veckor efter förlossningen brukar man veta vilken behåstorlek man har landat på. Då är det bra att gå till en specialiserad behåbutik och få hjälp med att pröva ut rätt storlek.

Passa gärna på att köpa ett par tre behåer när du ändå är igång. Eftersom det rinner mjölk behöver man tvätta behå ofta. Man kanske bara har två stycken och då ska de gå att tvätta i ma-

utdrivningsreflexen gör att det rinner från andra bröstet också när man ammar.

Har man väldigt små bröst kan man alltså ändå behöva någon form av behå för att hålla läckageskydden på plats. Huruvida byglar är okej att använda eller ej råder det olika meningar om. Sitter de rätt ska det inte innebära några problem.

– Byglar som sitter fel kan ge upphov till mjölkstockning. Jag rekommenderar därför inte byglar i en amningsbehå om man inte måste ha det. Det är inte heller skönt när man ligger. Men för dem som har mycket

”Först tre veckor efter förlossningen vet man vad bröststorleken landar på”

skin, helst 60 grader, och torka snabbt.

– Vissa väljer att köpa en behå under sista månaden i graviditeten, men då kan man chansa och verkligen ta till i storlek. Utöver det ska det finnas lite extra utrymme för inlägg, bröstvärmare eller bröstvårtsskydd, som man kan komma att behöva, säger Mia Westlund.

Läcker mjölk

Det är vanligt att man läcker mjölk från bröstet, speciellt i början, men även senare, då

stor byst kan bygelbehå vara det enda som ger tillräckligt stöd och hjälp att hålla upp de tunga bröstet. I så fall är det viktigt att man får hjälp att prova ut rätt storlek och att man får veta hur byglarna ska sitta under bröstet så att de inte stoppar mjölktilförseln. ■

Sköljmedel eller inte?

I vissa behåers tvättråd rekommenderas att man tvättar utan sköljmedel. Anledningen är att sköljmedlet kan täppa till tyget och göra så att det inte längre andas. ■

Vi har kollat 15 amningsbehåer – vänd ►►

Hitta rätt STORLEK

Det viktigaste för en bra amningsbehå är att den är i rätt storlek. Börja med att fastställa din storlek på omkretsen: Under kupan ska behå ligga an stadigt runt bröstkorgen. Den ska inte åka upp i ryggen utan ska vara helt rak runtom. Behå ska då också vara knäppt i sitt yttersta läge. I takt med att behå mister sin spänst, kan man sedan göra den trängre.

Det mesta av bröstets tyngd ska bäras upp av bandet runt bröstkorgen och inte av axelbanden – annars får du ont i nacke, axlar och rygg.

Bröstet ska täckas helt av kuporna och inte välla ut över eller under kanten på kupan, och inte heller på sidorna vid armhålan. Om det finns sömmar i kupan, ska de inte irritera på bröstet eller bröstvårtan och axelbanden ska kännas stadiga och sköna.

Köper eller beställer du behå utomlands, var noga med att kontrollera storleken. Engelska och amerikanska systemet har andra beteckningar vid E-kupa och framåt (som till exempel kan kallas DD). Det har också andra siffror för omkretsen: 32 motsvarar vårt 70, 34 är 75, 36 är 80 och så vidare. Frankrike/ Spanien har en tredje variant på måttssystem. Fråga återförsäljaren om du är osäker. ■

En bra amningsbehå ska vara stadig, mjuk och bekväm.



Triumph, Mamabel Comfort N

Pris: 299 kr.
Storlekar: 75–95 B–E.

Konstruktion/Funktion: Behå med stretchiga band över axlarna och runt bröstkorgen.

Två hakar i ryggen som kan fästas i tre lägen. Kupan är formpressad i tunt tyg och öppnas med ett klickfäste. Axelbanden har längdreglage bak i ryggen.

Material: Microfiber: 85% polyamid, 15% elastan.
Tvättråd: Maskintvätt 40 grader, utan sköljmedel.
Om modellen/märket: Denna modell har ett lite för smalt band under bysten, vilket gör att den kan skava något. Annars är behån mjuk och tyget lent.



Abecita, Alva, 144068

Pris: 400 kr.
Storlekar: 70–90 B–E, 65–85 F, 70–80.

Konstruktion/Funktion: Breda axelband. Kuporna är vadderade och formpressade. Behån har spets mellan och under kuporna. Klickfäste på kupan. Tre hakar baktill som kan fästas i tre lägen.
Material: 50% polyester, 45% bomull, 5% polyamid.

Tvättråd: Maskintvätt 40 grader.
Om modellen/märket: En vadderad behå med lågt skurna kupor, vilket passar om man har uringning, men medför att bröstet får mindre stöd upptill.
Det finns risk för att spetsen kan irritera undertill.
Alva kommer under försommaren att ersättas med *Balboa amningsbehå*, nr 142653.



Emma-Jane, Smooth Nursing Bra 411

Pris: 190 kr + frakt ca 50 kr.
Storlekar: 70–90 B–E.

Konstruktion/Funktion: Behå i microfiber med oelastisk, lätt vadderad innerdel. Enkelt klicksystem för att öppna kupan. Stretchiga axelband som regleras fram. Två hakar i ryggen som kan justeras i fyra lägen.

Material: 85% polyamid-tactel, 15% elastan.
Tvättråd: Maskintvätt 40 grader.

Om modellen/märket: Emma-Jane är ett engelskt märke som också säljs av en del återförsäljare i Sverige. Denna modell måste beställas från England. Den är relativt stadig, men med smala, elastiska axelband. Materialet är mjukt, men det finns ett aningen hårt dekorativt band vid uringningen. Innerdelen i kupan håller upp bysten bra. Samtidigt kan den upplevas oelastisk och svår att dra åt vid amning. Roligt att någon vågar sticka ut med lite färg!

Lindex eget märke

Pris: 169 kr.
Storlekar: 75–90 B–DD.

Konstruktion/Funktion: Bomullsbehå med lätt vadderade formpressade kupor, enkelt klickfäste för kuporna, innerdel i i bomullstyng på sidan av kuporna. Smala axelband med längdreglage fram, två hakar i ryggen som kan fästas i tre lägen.

Material: 95% bomull, 5% elastan.
Tvättråd: Handtvätt.

Om modellen/märket: Den här modellen med vadderade kupor är en skön, prisvärd och funktionell behå.
Behåbanden är lite för smala för tyngre byst.

Ett minus är också att den ska handtvättas och att bomullsmaterialet torkar långsamt.

H&M, Leopard

Pris: 129 kr.
Storlekar: 75–85 B–D.

Konstruktion/Funktion: Dubbelt, mjukt tyg i kuporna. Innerdel i elastisk spets som går runt överdelen av kupan. Öppnas med ett klickfäste. Stumt men brett axelband, längden regleras i ryggen. Tre hakar baktill som kan justeras i fyra lägen.

Material: 84% polyamid, 16% elastan.

Tvättråd: Maskintvätt 40 grader.
Om modellen/märket: Mjuk och skön. Tyvärr är denna bara en säsongsmode som inte ingår i deras bassortiment. Behån har bredare axelband än vad deras behåer brukar ha. Förstärkningen i sidan (sömmarna under armhålan) är dock onödigt tjock. Behån ger inte något stöd och är mer lämpad för en liten byst. Men det är kul att de har vågat ta fram en amningsbehå med annorlunda mönster!

Carrivell, Seamless dropcup, 403005

Pris: 249 kr.
Storlekar: S, M, L och XL. Täcker från 70–100 och från A till I-kupa. BH-förlängare medföljer varje BH.

Konstruktion/Funktion: Mjuk amningsbehå utan sömmar i ett mycket tunt stretchtyg.

Kuporna öppnas med klicksystem och har en innerdel bestående av ett mindre band.

Smala, stretchiga axelband som

regleras i ryggen. Två hakar, kan regleras i tre lägen (behåförlängare medföljer).
Material: 91% polyamid, 9% elastan.
Tvättråd: 40 grader, vit kan tvättas i 60 grader.

Om modellen/märket: Behån ger inget direkt stöd så den passar bäst för den som har en ganska liten byst. Annars är den mjuk och skön och skulle kunna användas som nattbehå. Risken är att det är ett för stort spann i en och samma storlek.



Change, Florence Maternity

Pris: 370 kr.
Storlekar: Upp till 70–90 B–H och 70–80 I–J.

Konstruktion/Funktion: Bygelbehå som har kupor med söm. Klicksystem för att öppna och stänga kuporna.

Behån har en innerdel som går runt hela bröstet: Det ser ut som en kupa av mjukt tyg med ett stort hål för bröstet.

Behån har elastiska axelband som regleras baktill. Två hakar som kan

stängas i tre lägen. Sömmar i kuporna.
Material: 81,5% nylon, 18,5% spandex.

Tvättråd: Handtvätt.

Om modellen/märket: Trots att det här är en behå som är lite stadigare och håller upp tunga bröst, känns den skön och ger fin form på bysten – utmärkt att känna sig snygg i och att ha på sig när man går på fest.

Amoralia, Nougatine, Black/Lush

Pris: 495 kr + frakt.
Storlekar: 70 C–F, 75 D–F, 80 D–G, 85 C–G, 90 D–E.

Konstruktion/Funktion: Kuporna öppnas med ett klickfäste. Innerdelen är gjord i ett mjukt, oelastiskt tyg.

I kupan finns flera, helt platta sömmar. Det finns en tjockare förstärknings-söm under armhålan.

Axelbanden regleras baktill. Tre stängningshakar som kan regleras i fyra lägen.

Material: 48% polyester, 38% bambu, 13% elastan.

Tvättråd: Maskintvätt 30 grader.

Om modellen/märket: Amoralia är ett engelskt märke som vill erbjuda vackra och lyxiga underkläder till gravida och mammor.

Deras behå Nougatine är till nästan 40 procent gjord av bambutyng (finns på insidan av kupan). Det rosa, silkiga tyget under spetsen gör ett behån ser ut att vara gjord på 1930- eller 40-talet.

Det är ett polyesterlyng som tyvärr använts i axelbanden också. Det gör dem oelastiska uppe på axlarna och kan skava om man har tunga bröst. Behån passar därför för mindre byst.

AnnaCecilia, EasyZip

Pris: 399 kr.
Storlekar: 75–85 B–G, 90 C–G.

Konstruktion/Funktion: Amningskuporna öppnas med dragkedja.

Behån har breda, stretchiga axelband och partiet mellan kuporna är medvetet högt för att bröstet inte ska ramla ur om man ligger ner och ammar.

Brett, elastiskt band under bysten som går runt bröstkorgen.

Tre hakar i ryggen som kan fästas i tre lägen.

Axelbandens reglage är bak.

Material: Gjord av microfiber som leder bort fukt och torkar snabbt. 82% polyamid, 18% elastan.

Tvättråd: Maskintvätt 40 grader, utan mjukmedel.

Om modellen/märket: Behån är både mjuk och stadig på en gång. Materialet är lent och lite för stretchigt för att ge en bra form åt den tyngre bysten. Känns skön och rejäl.

AnnaCecilia kan vid enstaka fall tillverka behån i specialmått, men då kostar den 1 000–1 500 kr. I USA säljs behån i större omkrets, upp till 105 cm.





Royce, Jasmine 469

Pris: 307 kr plus frakt ca 50 kr.
Storlekar: 70–90 F–L.

Konstruktion/Funktion: Kuporna öppnas med ett klickfäste. Yttertyget är av syntet och insidan av bomull.

Det finns spets och dekorband på kupans överdel men de ligger utanpå tyget. Flera sömmar i kupan. Elastiska breda axelband som regleras framtill. I ryggen tre hakar som kan regleras i tre lägen.

Material: 53% bomull, 44% polyamid, 3% elastan.

Tvättråd: Maskintvätt 40 grader

Om modellen/märket: Royce är ett märke för storbystade, och denna behå kan man få upp till L-kupa. Kuporna täcker hela bröstet och är gjorda av tunt bomullstyng inuti och nylonaktigt tyng utanpå. Kan upplevas vara för tunt för den med tung byst. Behåen är ett bra alternativ för storbystade som inte vill ha byglar den första tiden.



Kappahl, Motherline 217653

Pris: 129 kr.
Storlekar: 75–85 B, 75–90 C, 80–90 D.

Konstruktion/Funktion: Kupor med sömmar, öppnas med klickfästen.

Breda axelband som har en stum del och en stretchig del. Reglaget är baktill. Två hakar stänger behåen, omkretsen kan regleras i tre lägen.

Material: 73% bomull, 22% polyester, 5% elastan.

Tvättråd: Maskintvätt 60 grader.

Om modellen/märket: Kappahls amningsbehåmärke heter Motherline och det finns flera olika modeller.

Denna modell har ett tjockt och stadigt tyng, men på grund av den djupa uringningen ger behåen ändå inte så bra stöd. Vissa detaljer och band känns också raspiga mot huden.

Ett plus för breda axelband och stadigt band under bysten. Det är också bra att den går att tvätta i 60 grader. Samtidigt tar den längre tid att torka.



Hot Milk, Cherry Bomb

Pris: 418 kr + frakt ca 50 kr.
Storlekar: 70–80 B–F, 85 C–F.

Konstruktion/Funktion: Kuporna har tvärgående söm och öppnas med klickfästen. Innanför finns ett stödsnöre.

I ryggen finns tre hakar som kan regleras i sex lägen. Smala axelband som blir lite bredare för varje storlek uppåt. Justering av axelbanden baktill.

Material: 93% nylon, 7% elastan.

Tvättråd: Handtvätt.

Om modellen/märket: Hot Milk är ett märke från Nya Zeeland. De gör lite sexigare underkläder för gravida och mammor. Hot Milk har även behåer i grönt och rosamönstrat och samtliga modeller har tillhörande trosor. Amningsbehåer med färgglada mönster är annars svåra att få tag på. Ett plus för att de här dessutom görs ända upp till F-kupa.



Swegmark, Frosted Stripes

Pris: 299 kr.
Storlekar: 80–85 B–E

Konstruktion/Funktion: Formpressade, vadderade kupor öppnas med klickfäste. Lätt vadderade axelband som vid axlarna är oelastiska. Tre hakar baktill som kan fästas i tre lägen.

Material: 85% polyamid, 15% elastan.

Tvättråd: Handtvätt.

Om modellen/märket: Swegmark tillverkar tre olika amningsbehåer. Den här modellen är skön och stadig med ganska breda axelband.

De vadderade kuporna ger ett bra stöd. Swegmark är aningen liten i kuporna, man kan behöva köpa en kupstorlek större.



Anita, 5058

Pris: 499 kr.
Storlekar: C 75–105, D–E 70–105, F 70–100, G 70–95.

Konstruktion/Funktion: Kuporna har klickfäste för öppning och stängning. Innerdelen går runt hela bröstet, ett mjukt tyng med ett stort hål för bröstet. Två hakar i ryggen i kupstorlek C–E. Storlek F–G har tre hakar. Tre lägen för justering av omkretsen. Axelbandsreg-

laget finns baktill. Från F-kupan och större är axelbanden något vadderade – ju större storlek desto bredare. Sömmarna över bröstvårtorna är så kallade "platta sömmar", som inte ska skava.

Material: 65% bomull, 20% polyamid, 15% elastan.

Tvättråd: Maskintvätt 40 grader.

Om modellen/märket: Anita har inriktat sig framför allt på att göra behåer för kvinnor med större byst. Den störs-

ta kupan de gör är I och den största omkretsen 115 (dock ej i kombination). Anita är överlag något större i kuporna. Bomullstyget i kuporna gör att behåen känns stadigare. För en tyngre byst ger det ett bra stöd, samtidigt är den svårare att torka. Detta är en bekväm behå, mjuk men ändå fast, trots att den inte har bygel. ■■■