



# حمايات الثدي المثالية

إعداد: خديجة الجوهري  
إخصائية الحراة البورد السعدي



## اختيار حمالة الصدر المناسبة للحامل والمرضعة :

- يختلف موعد تغير حجمه أثناء الحمل من امرأة لأخرى، ابتداءً من الشهر الرابع ، حيث تحتاج المرأة إلى تغيير قياس حمالة الصدر .
- لا ننصحك باختيار حمالة الصدر المزودة بسلك معدني أثناء الحمل و الرضاعة .
- اختاري نوعاً قطنياً مريحاً يسهل عليك من خلاله القيام بعملية الرضاعة بشكل سهل.

كما تحركت يرتفع صدرك وينزل ،  
والشرائط غير ثابتة إلى أن  
تشديها.



إذا كانت حمالت Bra تقع على  
كتفيك فالقياس غير مناسب بك  
كذلك إذا كانت تؤلمك أو لا توفر  
لك التحكم الكامل.



أن لا تكون ضيقة جداً تضغط على  
الصدر.



ادرصي وأنتِ تختارين حمالة الصدر الخاصة بك أن يكون خفاف حزام الصدر الأبعد مناسب، ولا تنسي أن تقومي بشد حزام حمالة الصدر قبل أن تربطي الحزام بواسطة الخفاف .

## علامات الحمالة الغير ملائمة



الصدر غير مدعوم  
ومتدلي إلى الأمام،  
بدلاً من أن يكون  
في الوسط .

يجب أن لا يكون حجم حمالة الصدر كبيراً  
ولكن واسع بشكل كافٍ لاستيعاب صدرك  
بالكامل .

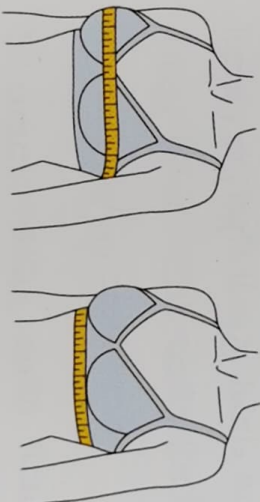


## اختيار مقاس الحمالة

تأكدي أن ثديك يملء الجزء الخاص بالثدي وأنه مشدود جيداً من ناحيتي اليمين واليسار .

- قومي بلف شريط القياس حول صدرك وتحديدًا حول منطقة الحلمة ودينها سجلي القياس الخاص بك .

- قومي بتحديد قياس المنطقة الحزام السفلي من حمالة الثدي و المنطقة الأمامية ثم قومي بطرح القياسين .



فمثل إذا كانت قياساتك الأولى هي 34 وقياسات الثانية هي 37 قومي بطرحهما وسيظهر لك مقاس الحمالة المناسب، حسب الفرق بينهما كما في الجدول :

The difference (in inches) :	0	1	2	3	4	5	6	7
Your cup size is :	AA	A	B	C	D	DD	DDD,F	G

## أنواع حمالات الصدر



- بدون حمالات



- النوع اللاصق غير المزود بشريط خلفي .

- ذات ظهر على شكل حرف T ، إلا أن هناك ادمالية إصابتك بالأم الرقبة نتيجة ضغط الجزء العلوي منها على الرقبة و الكتف .



- الرفع Push-up

و تستخدم لغرض تحسين شكل الصدر عن طريق دعامة أسفنجية مثبتة بداخلها أو سلك معدني أسفل الصدر يعمل على رفعه .



- الرياضية و توفر تدعيم كامل للصدر أثناء الركض و ممارسة الرياضات المختلفة .



- حمالة الصدر الخاصة بالرضاعة