

Глава 6. Одежда для беременных



осите удобную и свободную одежду. Одежда должна быть непременно чистой. Необходимо избегать стеснения грудной клетки и живота, особенно во второй половине беременности.

Специальный бандаж во второй половине беременности рекомендуется носить не всем женщинам, а лишь при чрезмерном растяжении передней брюшной стенки у многорожавших женщин, а также при крупном плоде, многоплодии и многоводии; при активном образе жизни (нахождении в вертикальном положении более 3 часов в день); при слабых мышцах передней брюшной стенки; искривлениях позвоночника и остеохондрозе; болях в пояснице и спине во время беременности; при рубце на матке; угрозе прерывания беременности во втором-третьем триместре; предлежании и низком расположении плаценты. Очень важно подобрать соответствующий размер бандажа. Целесообразна покупка комбинированного бандажа, который можно использовать и в послеродовом периоде.

С целью предупреждения застойных явлений в ногах, особенно при варикозном расширении вен, не рекомендуется находиться длительное время в вертикальном положении. В этих случаях полезным является ношение в течение дня эластических бинтов или специальных эластичных чулков.

Обувь

Обувь, как и одежда, должна быть удобной, на широком и устойчивом каблуке. От высоких каблуков, конечно же, придется отказаться. Подошва должна быть рельефной, чтобы предупредить падения, особенно в зимний период. Обувь должна быть из натуральных материалов. Летом предпочтительна «дышащая» обувь — перфорированная кожаная или тканевая; зимой — из натуральной кожи, замши и меха. Надевать обувь рекомендуется сидя, поставив ногу на подставку или табуреточку.

Внимательно следите за ногами. Кроме ежедневных гигиенических процедур 1 раз в день, особенно во второй половине дня, давайте ногам отдых, положив под них свернутое одеяло или подушку. Это позволит избежать расширения вен. Рекомендуются контрастные (попеременно теплые и холодные) ванны, а также ванны с морской солью, которые укрепляют не только мышцы, но и стенки сосудов ног.

Одежда

Золотое правило «беременного» гардероба гласит: «Одежда должна быть комфортной». Но это совершенно не означает, что ваш гардероб должен состоять из мешковатых платьиц и костюмов-балахонов, на которые пошло несколько метров ткани и которые полностью скрывают живот. Привлекательной можно и нужно оставаться и во время беременности, для этого надо лишь верно подобрать свой гардероб.

Умело подать круглое достоинство, мягко подчеркнуть животик или, наоборот, отвлечь внимание от него поможет правильный стиль: что-то вы найдете в специализированных магазинах для будущих мам или в магазинах, где продают одежду больших размеров. Возможно, пару вещей стоит сшить самостоятельно или заказать у портних.

Модельеры, специализирующиеся на одежде для будущих мам, советуют носить те модели, которые вы выбрали бы в обычном состоянии. Если, например, вечерний наряд ассоциируется у вас с брючным костюмом — вперед! Известные дизайнеры предлагают не скрывать свой живот. Длинный V-образный вырез и открытая спина подчеркнут красоту беременной женщины.

Мерцающие ткани, необычная отделка — все то же самое, только с учетом выдающейся части тела и желательным комфортом для вас двоих. Кстати, у многих худеньких женщин в период беременности появляются те самые округлые формы, о которых они раньше только мечтали. Не прячьте их, а продемонстрируйте окружающим, подчеркнув платьем из струящейся материи, мягко обволакивающим фигуру, или глубоким декольте. Ну а расплывшиеся руки и плечи скроет нарядный палантин.

Дресс-код для будущих мам

— Нельзя носить вещи, которые давят на живот, поэтому следует предпочесть брюки и юбки на резинке или на специальном поясе. Фасон должен предусматривать регулировку размера талии, тогда вы не будете ис-



пытывать неудобства по мере изменения фигуры, а ребенок не будет «возмущаться» в ответ на оказанное давление.

— Носки и гольфы не должны впиваться в ноги во избежание возникновения венозного застоя.

— Ткани должны быть из натуральных волокон — льна, хлопка, шерсти: они позволят коже дышать и избавят от неприятностей типа аллергии. Синтетика у многих будущих мам может вызвать раздражение на коже или зуд.

— Теплая одежда должна быть уютной и легкой. Обувь — на устойчивой нескользящей подошве. Лучше отказаться от высоких каблуков и предпочесть обувь на небольшой платформе.

— Строго запрещено беременным носить одежду скучную и безликую! Малыш чувствует ваше эмоциональное состояние и реагирует на цвет вашей одежды.

— Носите просторные рубашки, не стесняющие движений, всевозможные кофты и кардиганы, длинные юбки на резинке, трикотажные платья свободного покроя.

— Не отказывайтесь от посещения пляжа или бассейна. Плавание вам необходимо. А красивый цельный эластичный купальник или купальник-платице поддержит ваш округлившийся животик.

— В качестве вечернего наряда вы можете выбрать всевозможные комплекты с нарядными блузками и платьями из легких тканей.

— Выбрав свой стиль, остановите поиски и эксперименты. Лучше продублируйте подходящую вам вещь. Пусть она будет сделана из другой ткани, другого цвета. Достаточно иметь 5–6 основных вещей, которые можно комбинировать.

— Не стесняясь, заимствуйте вещи с полки мужа и у своих уже родивших подруг. За время беременности вы поправитесь размеров на пять-шесть, а родив, вряд ли будете носить все то, что носили, будучи в положении. Тем приятнее будет не складывать вещи больших размеров пылиться на полках, а отдать их обратно или передать «по наследству».

— Необязательно покупать одежду в специализированных магазинах для будущих мам. Подобрать что-нибудь по вкусу можно в обыкновенных магазинах или в магазинах для полных. Исключение — нижнее белье и купальники.

— Приобретая одежду, отдавайте предпочтение вещам из натуральных тканей, просторным и по возможности светлых тонов, поскольку из-за усиленного обмена веществ, вызванного беременностью, высока вероятность быстрого перегрева организма и повышенной потливости.

Придерживайтесь одного цвета

Ансамбль, выдержанный в одной цветовой гамме, не просто стройнит, но и создает целостный образ. Чтобы зрительно «разбавить» однотонную палитру, оживите ее яркими аксессуарами (например, шарфом) или украшениями.

Многослойность

Интенсивность обмена веществ в организме беременной женщины увеличивается приблизительно на 20 %, а это означает, что когда окружающие дрожат от озноба, вы изнемогаете от жары. Многослойность позволяет вам избавляться от одежды по мере надобности. В холодную погоду поддевайте под свитер рубашку-поло или футболку, а длинный кардиган отлично сочетается со свитером с воротником «хомут» или водолазкой. Однако не слишком увлекайтесь — избыток слоев или чересчур свободные слои придадут вам скорее неряшливый, чем стильный вид. Советуем обратить внимание на специальные комплекты свитеров для беременных.

Не забудьте о нижнем белье

Какую бы одежду вы ни носили, не пытайтесь «втиснуться» в свои обычные бюстгалтеры. Планируете ли вы провести время в театре или отдохнуть дома на диване, лучше выглядеть и чувствовать себя вы будете в удобном белье, которое не колет и не натирает в самых деликатных местах. Будьте готовы к увеличению груди (у некоторых женщин — до трех размеров) и выбирайте бюстгалтер как минимум с двумя рядами крючков, которые позволяют регулировать хват, и регулируемой длинной бретелек.

Трусики лучше выбирать свободные. Если вы носите шортики, обратите внимание на трусы для беременных, закрывающие пупок. Или еще вариант: купите любимые трусики танга или бикини на несколько размеров больше, а резинку опустите под увеличившийся живот.

