

Во время беременности, как никогда, женщине хочется не только хорошо выглядеть, но и чувствовать себя очень комфортно. Белье для будущих мам должно соответствовать сразу нескольким обязательным критериям: удобство, практичность и безопасность.

«Удобство» — означает, что белье не жмет, не давит, ничего не перетягивает. «Практичность» — означает, что при ежедневной стирке белье не потеряет свой внешний вид, не изменит цвет, а главное не начнет хуже выполнять свои основные функции (для бандажа — поддержка растущего животика, для колготок — компрессионный эффект и т.д.). «Безопасность» — означает, что белье свободно пропускает воздух, не препятствует кожному дыханию и потоотделению. Ведь во время беременности кровообращение становится интенсивнее, в связи с чем, часто возникает повышенная потливость. Именно поэтому нижнее белье для беременной обязательно должно быть изготовлено из «дышащего» материала (как правило, используется хлопок или микроволокно в сочетании с эластичной синтетикой).

Не стоит покупать себе обычное нижнее белье, но больших размеров, ведь существует специальное белье для беременных - оно гораздо комфортнее, да и смотрится на фигуре беременной женщины намного привлекательней. Итак, во время беременности вам потребуются:

Трусики

Обязательно нужно подобрать практичные трусики. Максимально удобные трусики имеют резинку, не давящую на живот, обеспечивают свободу движений и хорошо «вентируются». Трусики для беременных женщин имеют специальный крой.

Это могут быть мини-трусики, предназначенные для носки под животиком, которые обычно производятся из хлопка в сочетании с каким-нибудь эластичным синтетическим материалом типа лайкры.

Может быть и другой фасон: трусики-макси, у которых передняя часть заметно выше задней - с учетом животика. Их изготавливают из мягких растягивающихся тканей с эластичными вставками на талии и с боков. Удобно, если такие трусики снабжены задним поддерживающим ремнем, подгоняемым по фигуре.

Обе модели достаточно комфортны для беременной женщины — они не скатываются с живота и не смещаются при ходьбе.

Трусики должны быть из натуральных тканей. Никакой синтетики! Особенно это следует принять во внимание, если женщина страдает молочницей, аллергией, другими

кожными заболеваниями или дисбактериозом.

Носите летом, особенно в очень жаркие дни, трусики из тонкого хлопка. Хлопок поплотней — в холодные дни. Трусики со «штанишками» — зимой.

В первые несколько дней после родов понадобятся одноразовые трусики. В упаковке продается по 5–6 штук. Они сделаны из легкого материала-«сеточки». В них женщина чувствует себя очень комфортно.

После одноразового использования такое белье выбрасывается.

Бандажи

Бандажи разработаны специально для поддержки выступающей части живота. Выбирать нужно бандаж или пояс, которые дают возможность мышцам матки продолжать подготовку к родам и не сильно стягивают живот. Бандажи бывают двух видов — трусы и пояс.

Бандажные трусы не имеют застежек, а поддержка живота осуществляется за счет растяжения резинки. Бандаж-трусы надевают вместо трусов или поверх них. Поэтому их придется достаточно часто стирать.

Бандажный пояс представляет собой эластичную резинку, расширяющуюся на спине, с несколькими уплотняющими вставками по бокам. Очень практичны модели с неодинаковой шириной ленты: более узкая часть проходит под животом, а более широкая — по спине, надежно фиксируя поясницу.

Универсальные бандажные пояса можно использовать до и после родов, если надеть их «задом наперед»: широкую часть наложить на область живота, а узкую зафиксировать на спине. Использование бандажа в первые шесть недель после родов способствует скорейшему сокращению матки и возвращению ее в дородовое состояние.

Колготки

Колготки для беременных бывают профилактическими и лечебными. Профилактические колготы изготавливают из различных материалов — хлопок, синтетика, микроволокно. Увеличенная верхняя часть колгот удобна для «беременного» живота. Выбирать их нужно, ориентируясь на свой обычный размер — запас на растущий живот заложен в самой конструкции.

Плотность простых колгот для беременных измеряется, как и у обычных колгот, в «денах».

Компрессионные (лечебные) колготы на сегодняшний день — самое распространенное и, пожалуй, самое эффективное средство профилактики варикозного расширения вен. Компрессионные колготы создают необходимое давление на разные участки ног, тем самым, предотвращая отеки на голенях и лодыжках. Заявленные компрессионные свойства лечебного трикотажа, сохраняются в течение 6 месяцев при условии ежедневного использования и регулярной стирки.

Компрессия специализированных колгот измеряется не в «денах», а в миллиметрах ртутного столба. Существует 4 степени компрессии, нужную поможет выбрать врач-флеболог, оценив состояние вен. Лечебные компрессионные колготы подбираются по индивидуальным меркам.

Если у мамы есть предрасположенность к варикозной болезни вен, антиварикозные компрессионные колготы пригодятся и после родов. А женщинам с варикозной болезнью вен гинекологи рекомендуют даже рожать в компрессионных гольфах или заматывать голени эластичными бинтами. Кроме того, сегодня существуют специальные чулки для родов — противоэмболические.

Они гораздо более удобны, чем бинты: легко надеваются, снимаются и создают, как правило, продаются в специализированных магазинах и аптеках, в которых есть консультанты по данной группе товаров.

Боди

Боди — очень красивое нижнее белье для беременной женщины. Оно производится из натуральных материалов с небольшим добавлением лайкры. Боди заменяет не только бюстгальтер и трусики, но и бандаж (в нижней части изделия обычно предусмотрена специальная вставка).

Однако во время беременности темпы роста груди не всегда могут совпадать с округлением животика, поэтому бывают сложности с подбором нужного размера.

Ночные рубашки

Специальные ночные рубашки больше актуальны для кормящих женщин. Когда малыш

появится на свет стоит отдать предпочтение рубашкам с достаточно свободным доступом к молочным железам. Поменьше оборочек, кружев и вышивки — они могут травмировать нежную кожу малыша.

У мамы должно быть не менее 2–4 рубашек, ведь ночью молоко вырабатывается в очень большом количестве, и, если вовремя не сменить вкладыш в бюстгальтере, рубашка может промокнуть.

Бюстгальтеры

Грудь у беременной женщины начинает увеличиваться практически уже в первом триместре. Поэтому бюстгальтер для беременных будет одной из первых ваших покупок. Разумеется, ткань должна быть только натуральной (от синтетики могут возникнуть раздражение кожи и трещины сосков). Сразу же откажитесь от «косточек» — они затрудняют отток крови и лимфы от молочной железы. Чем больше увеличивается грудь, тем важнее для вас становятся широкие лямки и многоуровневые застёжки.

И не забывайте о том, что правильно подобранный бюстгальтер обладает еще и косметическим эффектом — поддерживая тонус мышц и кожи, он предотвращает образование растяжек.

После родов вам пригодится бюстгальтер кормящей мамы. Кроме всех вышеперечисленных требований, к нему выдвигаются еще и дополнительные. Такой бюстгальтер обязан быть прост в «эксплуатации», а именно — мама одним движением руки должна оголять грудь, чтобы накормить младенца.

Вкладыши для бюстгальтера

Вкладыши в бюстгальтер могут быть одноразовыми и многоразовыми. Многоразовые вкладыши продаются в комплекте по 2–6 штук. Внутри они содержат материал, способный удерживать жидкость до 3-х часов.

Стираются такие вкладыши детским мылом или детским стиральным порошком в стиральной машинке. После стирки их обязательно надо хорошо прополоскать, а, высушив, прогладить утюгом с двух сторон.

Одноразовые вкладыши продаются в коробках, по 40–50 штук в каждой. Принцип действия такого вкладыша следующий: молоко, вытекающее из молочной железы, задерживается вкладышем, превращаясь в гель. Менять вкладыш надо каждые 3–4 часа, иначе и он может протечь (хотя конечно, все зависит от количества подтекающего

молока).

Такие вкладыши рекомендуется брать с собой в роддом, ведь стирать и гладить многоразовые там будет негде.

Если у женщины выделяется очень много молока, можно использовать так называемые «ракушки» - накладки для сбора грудного молока. Сделанные из специальной пластмассы, они помещаются в бюстгальтер, и собирают все вытекающее молочко. Так как «ракушки» необходимо стерилизовать перед использованием, то собранное в них молоко можно потом перелить в бутылочку и при необходимости докормить им малыша.

Купальники

Плавание считается очень полезным видом спорта для будущей мамы. А так как беременная женщина должна чувствовать себя комфортно и естественно, купальник для беременных должен быть удобным, надежно поддерживать грудь и живот, обеспечивая достаточную свободу движений. Купальник может быть как совместный, так и отдельный.

В последнем варианте приветствуются маленькие трусики под живот.