

Какое белье выбрать при беременности?

Выбирая себе нижнее белье, главное не забывать о том, что белье для беременных должно быть не только красивым, но и обязательно удобным, чтобы будущая мама могла чувствовать себя комфортно. Для этого нужно правильно подобрать **трусики, бюстальтер, колготки** и **бандаж**.

В большинстве случаев потребность в специальных трусиках обычно появляется на 3-4 месяце, когда резинка обычного белья начинает ощутимо давить на живот. Сейчас в продаже есть два основных фасона трусиков – **мини** и **макси**. Обе модели удобны. Выбор зависит лишь от вкуса и от того, какую верхнюю одежду Вы предпочитаете.

Мини имеют заниженную талию, широкую мягкую резинку и предназначены для носки под животом. У макси передняя часть значительно выше задней и они полностью закрывают живот.

Практика подсказывает, что будущим мамам чаще всего подходят трусики на размер больше, чем они носили до беременности.

Первые несколько дней после родов можно использовать одноразовые трусики, чтобы лишний раз не утомлять себя стиркой, которой и так будет немало.

После 20-й недели животик начинает округляться. Именно в это время, чтобы снять нагрузку с позвоночника, может пригодиться бандаж. Если к этому сроку еще не появились растяжки, в сочетании со специальными кремами бандаж поможет бороться с их появлением.

Чтобы правильно подобрать себе бандаж, нужно знать окружность живота и под животом.

Какое белье выбрать при беременности

Автор: admin

13.12.2011 16:06 -

Сам бандаж может быть сделан в виде трусиков с широким эластичным поясом, обхватывающим живот или в виде пояса который надевается на нижнее белье и фиксируется с помощью липучки.

Надевать его нужно утром, лежа в постели, так, чтобы под бандажем свободно помещалась рука.

К 6-8 неделе заметно увеличивается грудь. Пора позаботиться и о ней, подобрав удобное белье. В первую очередь лифчик должен защищать кожу от растяжек и поддерживать грудь в правильном положении.

Бретельки теперь должны снимать нагрузку с плеч и спины, поэтому их делают мягче, шире и плотнее. Они должны легко регулироваться. Чашечки лучше выбирать без швов и косточек.

Некоторые модели можно носить и после родов, т.к. они приспособлены для кормления. Но покупать их лучше после 30-й недели беременности, когда грудь уже достигнет примерно того же размера, как и после рждения крохи.

С увеличением веса женщины и срока беременности растёт и нагрузка на сосуды ног. Им тоже нужно особое внимание.

Если к вечеру ноги устают, отекают и гудят, но вены остаются невидимыми и здоровыми, можно обойтись использованием профилактических колготок с физиологически расположенным давлением (18 мм рт.ст. на уровне лодыжек).

Для профилактики расширения вен можно носить колготки или чулки со степенью компрессии от 18 до 49 мм рт.ст. Какие нужны именно Вам, поможет определить врач.

При покупке ориентируйтесь на свой обычный размер колготок, запас на растущий животик заложен в их конструкцию. Одевать их тоже рекомендуется утром, не вставая с постели, и носить целый день.

Главное правило при выборе любого белья – никакой синтетики!

Какое белье выбрать при беременности

Автор: admin

13.12.2011 16:06 -

Всегда оставайтесь стройными, здоровыми и красивыми!

Автор - **Александра Гаджи**

[Источник](#)