Автор: Administrator
19.07.2013 08:13 - Обновлено 19.07.2013 08:29

Сохранить обаяние во время беременности женщине помогает, прежде всего, хорошее самочувствие и настроение. Полноценный сон, прогулки на свежем воздухе, гимнастика, правильное питание – всё это необходимо, но много зависит и от того, какую одежду и обувь носит женщина во время беременности. Что носить беременной женщине, чтобы чувствовать себя комфортно и, при этом, выглядеть хорошо?

Что носить беременной женщине, одежда

Прежде всего, одежда беременной женщины не должна доставлять ей неприятные ощущения и вызывать утомление. Поэтому и нижнее белье, и платье не должны стягивать молочные железы и живот. Фасон их должен быть свободным, а ткань – мягкой и легкой.

Бюстгальтер должен соответствовать величине молочных желез и на протяжении беременности размер его должен увеличиваться. Носить бюстгальтер беременной женщине необходимо, так как он поддерживает грудь и препятствует её растягиванию.

Что носить беременной женщине, обувь

Обувь беременной женщине рекомендуется носить с низким каблуком. Особенно необходимо соблюдать это требование на последних месяцах срока беременности, когда благодаря выдающемуся вперед большому животу центр тяжести тела смещается. Обувь на низком каблуке делает походку беременной женщины более устойчивой и, в то же время, позволяет избежать плоскостопия. К тому же, в такой обуви женщина меньше устает.

Беременным женщинам категорически запрещается носить чулки с круглыми резинками, которые сдавливают сосуды и способствуют расширению вен на ногах. При беременности вследствие затрудненного оттока крови и так создается предрасположенность к этому заболеванию.

Когда беременным начинать носить бандаж

На последней стадии беременности живот женщины сильно увеличивается и мышцы его передней стенки растягиваются, что может стать причиной изменения положения плода. Кроме того, растянутые мышцы живота после родов плохо сокращаются. Для того чтобы этого избежать, начиная с седьмого месяца беременности, женщинам рекомендуется носить бандаж.

Бандаж не только поддерживает мышцы живота, но препятствует образованию на его коже продольных полосок. Размер бандажа помогут подобрать в консультации, надевать его следует лежа, шнуруют бандаж плотно, но не туго.

Если следовать этим простым рекомендациям, то беременная женщина сохранит во время беременности стройную фигуру и правильную осанку, а после беременности быстро восстановит форму.

{loadposition slava}