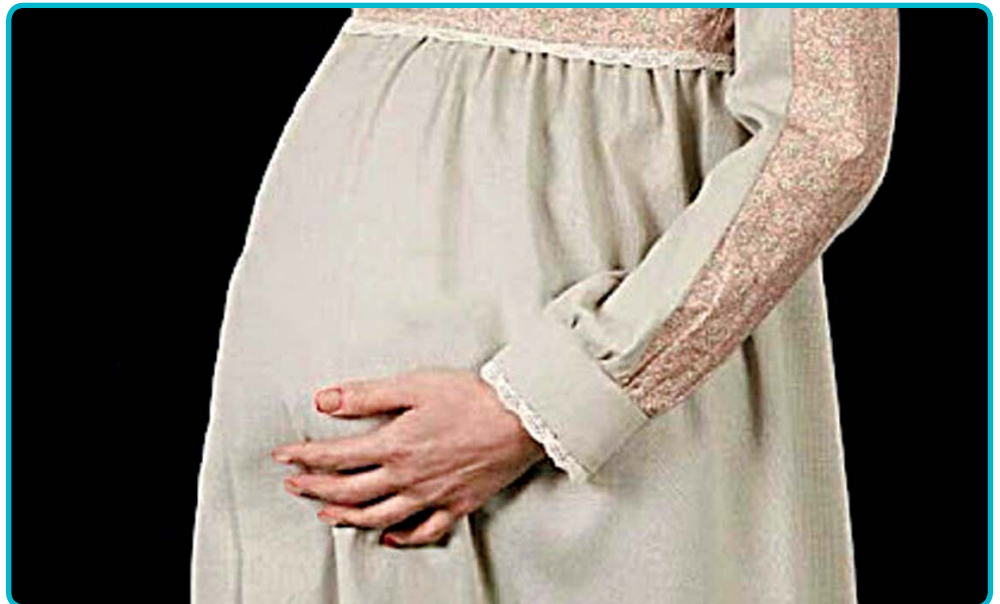


در انتخاب لباس بارداری باید به چه نکاتی توجه کنیم؟

تن پوش برای یک نفر و نصفی!



تا سال ها پیش شاید واژه ای به عنوان لباس بارداری بی معنا بود اما حالا چند سالی است که انواع لباس های بارداری تولید شده و در اختیار خانم های باردار قرار گرفته تا بتوانند این دوران حساس از زندگی خود را با خیالی آسوده تر پشت سر بگذرانند اما از آنجاکه خانم های باردار مدام در حال افزایش وزن و سایز هستند، مهم ترین مسأله ای که در خرید لباس بارداری بیش از هر چیز جلب توجه می کند، انتخاب نوع سایزی است که بتوانند از ماه های نخست تا ماه های آخر از آن استفاده کنند و نیازی به خرید دوباره نداشته باشند.

پیراهن ها و تاپ های مناسب

پیراهن های گشاد همواره از راحت ترین لباس های دوران بارداری به شمار می رود اما اگر می خواهید پیراهنی داشته باشید که در عین راحتی، اضافه وزن طبیعی این دوران را هم بپوشاند، توصیه می کنیم اندازه قدی آن روی زانو یا پایین تر باشد، چراکه با بیشتر شدن ماه های بارداری و بزرگ تر شدن شکم، لبه پیراهن بالاتر می رود و کوتاه تر می شود. در این میان، تاپ های بارداری هم برای این دوران بسیار راحت هستند و حتی می توانید از آنها بعد از پایان بارداری هم استفاده کنید. تجربه نشان می دهد تاپ هایی که برای این زمان تهیه می شود در قسمت شکم، گشاد و راحت است.

شلوار بارداری

از پرتفردارترین شلوارهای این دوران، شلوارهای جینی هستند که کمر آن قابل تنظیم است. برای خرید شلوار جین بارداری، سایز آن را دو برابر سایز همیشگی انتخاب کنید. شلوارهای کشی، شلوارهای استرچ و ساق ها هم بهترین گزینه برای این دوران هستند که با توجه به افزایش سایز کش می آیند و تا ماه های آخر هم قابل استفاده اند. شلوارهای استرچ با توجه به کش سان بودنشان، طرفداران زیادی در این دوران دارند. این شلوارها برای محافظت از کمر، یک کمربند پهن دارند تا شکم و کمر را کامل بپوشانند. معمولاً انواع شلوارهای بارداری در ناحیه کمر از جنس ژسه است که اطراف ناحیه شکم را گرفته و تا بالای ناف کشیده می شود. این نوع شلوارها با توجه به کش یا دکمه هایی که در کنار شلوار تعبیه شده، امکان تغییر سایز دارد و به راحتی می توانید در ماه های مختلف بارداری از آن استفاده کنید. با این حال اگر شلوار فاق بلند نمی پسندید، می توانید شلوارهایی را انتخاب کنید که بدون کمر هستند یا با توجه به

ندا اظهار می کند
روزنامه نگار

کمرهای کشی باریکی که دارند، در زیر شکم قرار می گیرند. معمولاً شلوارهای جین و لباس های سرهمی دو مدل دوخته می شوند؛ یکی از آنها نواری شکمی در ناحیه کمر دارند و برخی دیگر نوارهای کشی در دو طرف کمر تعبیه شده است. اگر دوست دارید بعد از بارداری هم بتوانید از آن استفاده کنید، خرید شلوارهایی با نوارهای شکمی دوطرفه را توصیه می کنیم. اگر نمی خواهید در این دوران شلوار دیگری بخرید، بهتر است از کش مو به جای دکمه استفاده کنید به طوری که کش مو را از سوراخ دکمه رد کرده و دو طرف شلوار را کشیده و کش مو را دور دکمه حلقه کنید تا کمر شلوار محکم قرار گیرد.

بهترین زمان برای خرید لباس بارداری

بهترین زمان برای خرید لباس بارداری را وضعیت بدنی شما مشخص می کند. بسیاری از خانم های باردار دیرتر دچار اضافه وزن می شوند و تا مدت ها می توانند از لباس های معمولی خود استفاده کنند اما برخی هم هستند که از همان ماه های نخست اضافه وزن دارند. بنابراین هر زمانی که احساس کردید در لباس های معمولی خود دیگر راحت نیستید یا احساس تنگی و فشار در آنها می کنید، بهتر است برای خرید لباس بارداری اقدام کنید. به یاد داشته باشید که خیلی زود هم دست به کار نشوید، چراکه بیشتر لباس های بارداری که در بازارند مناسب سه ماهه دوم و سوم هستند و در ماه های نخست معمولاً می توانید از لباس های قبلی خود هم استفاده کنید.

کفش در بارداری

معمولاً خانم های باردار به دلیل تورمی که در ناحیه پاها پیدا می کنند، شماره پای آنها یک سایز بیشتر می شود و حتی گاهی سایز پایشان بعد از زایمان دیگر به حالت قبل بر نمی گردد و نیم

تا یک شماره به آن اضافه می شود. از سوی دیگر، کمردرد از جمله دردهای طبیعی دوران بارداری است پس مراقب باشید با پوشیدن کفش های پاشنه بلند، این دردها را تشدید نکنید. استفاده از کفش پاشنه بلند ممکن است دردهای خفیف ناحیه کمر را به دردهای حاد و مزمن تبدیل کند. علاوه بر این، این کفش ها احتمال لیز خوردن و سقوط شما را هم بیشتر می کند. بهتر است کفش چرم بخرید که تبادل هوا در آن راحت تر اتفاق بیفتد. کفی کفش هم بهتر است از جنس لاستیک باشد تا احتمال سر خوردن با آن کمتر شود. پوشیدن کفش های باریک و تنگ در این دوران احتمال اختلال در گردش خون پاها را افزایش می دهد. کفش های قلابدار که قابل تنظیم هستند، گزینه بسیار مناسبی برای این دورانند. بهترین کفش برای این دوران، کفش لژدار با پاشنه سه سانتی است. در دوران بارداری هرگز کفش بنددار انتخاب نکنید تا نیازی به خم شدن برای بستن بند نباشد.

توصیه به خانم های باردار شاغل

اگر شاغل هستید و می خواهید در دوران بارداری در محل کارتان احساس راحتی بیشتری داشته باشید، بهتر است از لباس های تیره استفاده کنید تا شکم تان کوچک تر به نظر برسد. اگر هم به دنبال یک مانتوی مناسب برای این دوران هستید، خرید پانچ بهترین گزینه است که هم آزاد و گشاد است و هم حساسی راحت. البته در انتخاب قد پانچ هم باید دقت کنید که نه خیلی کوتاه باشد که با افزایش سایز، کوتاه تر شود و نه آن قدر بلند باشد که دست و پاگیر شود.

نکاتی که باید رعایت کنید

دقت کنید لباسی که برای این دوران می خرید، کشی باشد. چون شما نمی دانید در ماه های مختلف چه مقدار رشد را تجربه می کنید. ترجیحاً حتی زمانی هم که در خانه خودتان هستید، لباس های تنگ نپوشید. این لباس های تنگ به ویژه در ناحیه فاق شلوار، علاوه بر این که درد و ناراحتی را برای شما به دنبال دارد، می توانند گردش خون را کاهش داده و به دلیل تغییرات هورمونی، شما را مستعد ابتلا به عفونت های قارچی کند. شلوارهای کتان یا نخی یکی از بهترین گزینه هاست. برای خرید لباس دقت کنید قسمت پایین تنه و به خصوص ناحیه شکم باید گشاد و بزرگ باشد. در واقع، بالاتنه لباس باید در قسمت پایین به تدریج گشاد شود. علاوه بر این، دقت داشته باشید معمولاً پارچه های راه دار و طرح دار، شکم شما را بزرگ تر نشان می دهد. پس اگر قصد خرید لباس دارید، یا بیشتر سراغ رنگ های تیره یا مشکی بروید که شما را لاغرتر نشان می دهد یا اگر به دنبال لباس هایی با رنگ های متنوع و شاد هستید، پارچه هایی تک رنگ را انتخاب کنید.

حواستان هم باشد که هنگام خرید لباس بارداری، می توانید با یک تیر دو نشان بزنید و لباس هایی را بخرید که در دوران شیردهی قابل استفاده باشد. برای این کار بهتر است لباسی بخرید که از جلو دکمه دار یا زیپ دار باشد تا هنگام شیردهی بتوانید به راحتی از آن استفاده کنید.

آگهی فروش
گیلان رشت - بر اصلی کمر بندی خرمشهر
نیش کوی امام رضا (ع) - زمین ۲۷۷۰ متر
سنددار - سه بر - کاربری تجاری
تلفن: ۰۹۱۱۶۰۰۰۰۸۹