

Z całą pewnością ciąża to okres wyjątkowy dla każdej kobiety. Dziecko, które rozwija się przez dziewięć miesięcy w jej łonie, w miarę upływu czasu w znaczący sposób wpływa na kondycję psychofizyczną i wygląd ciężarnej. Ciało przyszłej matki zmienia się, „rozciąga”, jest wyjątkowo wrażliwe na bodźce zewnętrzne.

Zarówno w sferze psychicznej, jak i fizycznej kobieta wymaga w tym okresie specjalnego traktowania. To, w jaki sposób dba o siebie i w jakiej jest formie, przekłada się w ogromnym stopniu na kondycję dziecka, które w sobie nosi. Dlatego od samego początku ciąży powinna zwracać uwagę na odpowiednią dietę, formy aktywności, higienę, pielęgnację ciała, a także odzież. Czym zatem powinny charakteryzować się ubrania ciążowe, aby w jak największym stopniu spełniały oczekiwania użytkowniczek?

### **Ogólne cechy i funkcjonalność odzieży ciążowej**

Oferowane obecnie ubrania ciążowe nie mają nic wspólnego z tymi, które nosiły nasze mamy czy kobiety przed kilkadziesiąt laty. Nie przypominają już bezkształtnych worków i form zdecydowanie kryjących niż uwydatniających przecież piękny ciążowy brzuch.

Fasony dzisiejszych ubrań są dostosowane do specyficznego kształtu ciała ciężarnej, które w okresie ciąży nabiera innych proporcji. Przede wszystkim z miesiąca na miesiąc powiększa się obwód brzucha. Zmieniają się też piersi. Stają się nie tylko bardziej wrażliwe, ale okrągłejsze i większe (często nawet o kilka rozmiarów). Świadomość zdrowego odżywiania i przestrzeganie odpowiednio zbilansowanej diety sprawiają, że pozostałe proporcje i części ciała zmieniają się często w niewielkim stopniu

Dlatego oferowane części garderoby poszerzone są zwykle jedynie w rejonie brzucha i piersi, a w pozostałych miejscach pozostają bardziej dopasowane. Dzięki temu ubranie nie przytłacza ciężarnej wizualnie i nie sprawia wrażenia przejściowego i byle jakiego. Wspomniana zaś w możliwość regulacji pozwala na używanie go również po okresie ciąży, zwłaszcza w pierwszych tygodniach po porodzie, kiedy macica się kurczy, a ciało powoli powraca do stanu i proporcji sprzed ciąży.

Obecnie rynek oferuje bardzo szeroki wachlarz ubrań przeznaczonych dla ciężarnych. Na pierwszy rzut oka cechują się zróżnicowanym krojem i kolorystyką. Podczas ich wyboru nie należy się jednak kierować jedynie ulubionym kolorem. Niezwykle istotną kwestią jest rodzaj zastosowanego materiału. Przede wszystkim odzież powinna być wykonana z włókien naturalnych, jak na przykład len czy bawełna. Ponadto najlepszy wybór to materiały przewiewne oraz miękkie i przyjemne w dotyku, niepowodujące nadmiernego pocenia ciała, podrażnień skóry i otarć.

Ubrania powinny być pozbawione również nadmiernych szwów oraz uciskających ciało gumek. Organizm ciężarnej ma bowiem tendencje do gromadzenia wody oraz obrzęków. Lepiej zrezygnować z twardych elementów, jak na przykład zamki błyskawiczne, sprzączki. Mogą one podrażniać wrażliwą w tym okresie skórę.

Zdecydowanie lepszym rozwiązaniem będzie zastosowanie szerokich pasów z gumy lub bawełny z elastanem czy sznurków z troczkami umożliwiającymi spory zakres regulacji i dopasowanie ubrań do pożądanego w danym momencie rozmiaru. Podobną funkcję spełnią przemyślane zakładki, wstawki, paseczki, umożliwiające regulowanie szerokości ubrań tak, by były wygodne i nie powodowały ucisku powiększającego się brzucha.

### **Elementy i rodzaje garderoby ciężowej**

W sprzedaży dostępne są dla ciężarnych spódnice, sukienki, spodnie, bluzki, okrycia wierzchnie. Warto zwrócić uwagę na specjalne, szerokie, wielofunkcyjne pasy. Dzięki nim można przedłużyć bluzki czy koszulki w okolicy brzucha, a także chronić go przed warunkami atmosferycznymi, takimi jak nadmierny chłód czy słońce. Dużą uwagę przyszłe mamy powinny poświęcić bieliznie. Majtki nie mogą powodować ucisku na powiększający się brzuch. Podobnie biustonosze – powinny być dobrze dobrane pod względem wielkości i nie uciskać, tym samym drażnić powiększone i delikatne piersi. W tym przypadku doskonale sprawdzają się wyroby bezszwowe, które dobrze dopasowują się do kształtów sylwetki oraz nie powodują podrażnienia skóry.

### **Estetyka**

Kobieta w ciąży zdecydowanie powinna czuć się przez cały czas nie tylko komfortowo, ale i atrakcyjnie. Jej dobre samopoczucie w tym okresie jest również w dużym stopniu gwarancją zdrowia dziecka. Warto zatem, aby noszone przez nią ubrania oprócz oczywistej funkcjonalności były także ładnie skrojone, miłe dla oka i wpisywały się w panujące trendy. Na szczęście nie jest to dziś problemem. Rynek odzieżowy skierowany do przyszłych mam jest coraz bardziej rozbudowany i atrakcyjny. Oferowane produkty mają przemyślane fasony, szyte są z wykorzystaniem naturalnych tkanin, nierzadko w piękne, kolorowe wzory. Do wyboru są też zróżnicowane długości, zwłaszcza w odniesieniu do sukienek dostępnych od mini do maxi. Te, uzupełnione o odpowiednie dodatki i obuwie, mogą tworzyć piękny, nowoczesny „zestaw ciężowy”.

### **Gdzie kupić?**

Odzież dla ciężarnych dostępna jest zarówno w specjalistycznych punktach sprzedaży,



jak i w coraz większej liczbie sklepów sieciowych, zlokalizowanych w większości galerii handlowych. Możliwy jest też zakup przez internet.

### **Bielizna poporodowa**

Na koniec warto wspomnieć o co prawda nie ciążowej, ale niezwykle przydatnej kobiecie zaraz po porodzie bieliznie poporodowej.

W okresie połogu należy szczególnie dbać o higienę okolic intymnych. Bardzo przydadzą się tutaj specjalne majtki poporodowe. Oprócz elastycznej i dopasowującej się do ciała formy pozwalającej na utrzymanie w miejscu materiałów higienicznych ważne jest, aby majtki przepuszczały powietrze. Wspomaga to i przyspiesza proces gojenia. Najlepszym wyborem będą zatem produkty poporodowe uszyte z materiału naturalnego (na przykład bawełniane), bez sztucznych dodatków w składzie. W pierwszych dniach po porodzie najlepiej nosić majtki siateczkowe, które są przewiewne i wielorazowe, a przede wszystkim dostępne w większości aptek.