**Одежда и обувь при беременности**

Это достаточно важный вопрос.

Во время беременности в организме женщины происходит много изменений, которые требуют соответствующих корректив гардероба. Обычно одежда большего размера требуется будущей матери не ранее 16 недели беременности. Как только Вы почувствуете что Ваши наряды становятся неудобными, переходите на ношение более свободной одежды. Вы можете купить ее в магазине готового платья, заказать в ателье или сшить сами (в журналах для женщин иногда встречаются выкройки моделей для беременных). **Главное требование - отсутствие дискомфорта при дыхании и движениях.**

Поскольку в организме беременной женщины вырабатывается значительное количество тепловой энергии (при этом усиливается потоотделение), то ткани для "беременного" платья не должны быть тяжелыми, в идеале - это легкий, натуральный, гигроскопичный (т.е. хорошо поглощающий влагу) материал. Ряд зарубежных производителей занимается выпуском одежды, предназначенной исключительно для будущих мам. Разумеется, в ее конструкции учтены не только вышеуказанные особенности, но и масса других. Однако наш серфинг по он-лайновым вэб-магазинам, а также личный опыт отечественного и зарубежного шопинга показал, что такая одежда обычно стоит весьма недешево (для представителя российского среднего класса).

Желательно исключить из постоянной носки одежду, затрудняющую кровоток - пояса, подвязки, тугие лосины, слаксы и гольфы. Это снизит риск развития варикозного расширения вен (так называют узловидные выпячивания стенок подкожных вен, хорошо заметные невооруженным глазом). Если же варикоз вен уже есть или имеется склонность к нему - обсудите со своим врачом плюсы и минусы специальных эластичных чулок и колготок.

Бюстгальтер беременной женщины также не должен быть тесен, однако обязан обеспечить хорошую поддержку молочных желез. Тактически и экономически выгодный ход - покупка специального бюстгальтера для беременности и грудного кормления (см. рисунок ниже). Его дизайн позволяет решить трудности с поддержкой груди, к тому же облегчает процесс кормления малыша. И наконец, износ этого бюстгальтера обычно вызывает меньше ностальгических переживаний, чем износ стильного и дорогого белья.

Нижнее белье должно быть натуральным и не нести дополнительных функций (типа "утягивания живота" или "создания местного парникового эффекта"). Для поддержки (но не "утягивания") можно использовать специальные бандажи для беременных, например, производимые германской фирмой **Анита**. Их ношение способствует разгрузке поясничного отдела позвоночника и уменьшает вероятность появления стрий (растяжек).

Замечательно зарекомендовали себя модели линии **Mamma Donna**, коими порадовала беременных всего мира компания **Chicco**, известная своим пристальным вниманием к проблемам материнства и детства. В этой коллекции представлены различные эластичные боди, бандажи, а также ночные сорочки, колготы, бюстгальтеры для беременных и кормящих грудью с комплектом гигроскопичных прокладок, а также белье для женщин, находящихся в послеродовом периоде.

Для дополнительной поддержки можно использовать так называемые "ремни материнства". Сделанные из мягкой и прочной ткани, они снабжены креплением "репейник", позволяющим динамически регулировать степень поддержки. В совокупности с бандажом такие ремни способны занчительно уменьшить проблемы с поясничной частью позвоночного столба и передней брьшной стенкой, обычные во второй половине беременности.

Что касается обуви - то требования к ней достаточно жесткие.

Во-первых - низкая, устойчивая, нескользкая платформа. Хождение на высоких каблуках может усиливать боли в спине, к тому же повышается риск падения и травмирования.

Во-вторых - мягкий, желательно натуральный материал. Модель должна иметь достаточный резерв объема - ведь во время беременности ноги женщины могут отекать.

В-третьих - хорошо впитывающая влагу стелька, желательно с микробицидной пропиткой ( т.е. подавляющей рост грибков и бактерий ).

Кроме того, обувь должна быть по возможности стойкой к износу - ведь Ваш вес постоянно растет, а походка все меньше напоминает походку звезд подиума. Прежде чем рекомендовать что-либо, мы провели серьезный поиск по вэб-сайтам ведущих производителей обуви потребительского класса. При анализе характеристик ориентировались на особенности конструкции, медицинские сертификаты и потребительские отзывы. И вот к чему мы пришли в своем "расследовании":

Идеальный вариант - семейство моделей "Альфа" датского концерна **ЕССО**, полностью соответствующее данным требованиям. Неброское на первый взгляд дизайнерское решение содержит в себе такую продуманность, что человек, однажды надевший эту обувь, обычно не расстается с ней. Система амортизации, используемая в конструкции подошвы, уменьшает нагрузку на позвоночник. Это очень важно при беременности - ведь и без "нытья" в пояснице проблем хватает. Кроме комфортабельности, "Альфу" отличает еще и повышенная износостойкость.

Неплохо "зарекомендовали себя" во время беременности и модели семейства "Твист", "Релакс" того же производителя.

Из последних модификаций просто потрясает своей комфортабельностью женский вариант модели "Софт". Выполненная из мягчайшего нубука колодка анатомической формы как будто специально создана для будущих мам. Кроме того, особая конструкция амортизатора очень эффективно сглаживает нагрузку на пяточные области стоп.

Стелька также соответствует всем требованиям беременности. К тому же цветовые решения позволяют составить ансамбль со многими типами одежды стиля релакс, не теряя при этом изящности.

Если же Вы предпочитаете спортивный стиль, то Вам могла бы подойти модель "Roadwalker" из коллекции Reebok. Эта спортивная обувь отмечена специальным сертификатом американского ортопедического общества (ассоциация врачей, занимающихся лечением болезней костей и суставов ).

Что ж, беременность - это, конечно, финансовые затраты. Есть, однако, небольшое утешение: по сравнению с грядущими денежными инвестициями в Вашего малыша (когда он родится), эти затраты покажутся Вам просто ничтожными.