حملك لا يعني إهمالك لمظهرك

الحمل لا يعني أبداً أن ترتدي المرأة ملابس لتداري بها التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على جسدها مع التخلي عن الأناقة، فالحامل أيضاً يمكنها ارتداء ملابس تبرز أنوثتها وأناقتها.

للحصول على هذه الطلة الأنيقة المفعمة بالأنوثة، تنصح خبيرة المظهر واختصاصية ملابس ونسيج. ولاء سليمان زوقر، المرأة الحامل بارتداء ما يلي:

- استعيني بفستان ملفوف أو تونيك مع سروال جينز وبوت كامل أو نصفي مثلاً، كما يمكنك ارتداء سروال ضيق مع جاكت طويل أو بليزر طويل مُحدد الوسط مع رسوال ضيق وبوت.
- كبديل، يمكنك ارتداء سروال قماشي ذي حِجر ساقط مع بلوزة بيضاء وجاكت تريكو وقبعة ذات طابع كاجوال.
- ارتدي ملابس قطعة علوية ضيقة من أعلى وذات حياكة أسفل الصدر، يبدأ من عندها القماش في الاتساع: ليداري البطن المنتفخة بشكل مريح وأنيق.
- ليس من الضروري أن تنفقي أموالاً كثيرة لشراء ملابس جديدة يقتصر ارتداؤها على فترة الحمل فقط. بل يمكنك اجتياز فترة الحمل بتشكيلة صغيرة من الملابس المصنوعة من الخامات المطاطية: حيث تتوافر قطع ثياب ذات قصّات مرنة تتيح للمرأة ارتداؤها بعد الولادة أيضاً.

الخامات الطبيعية حل أمثل:

- يفضل اختيار الخامات الطبيعية مثل: الحرير أو القطن أو الكتان؛ حيث إنها تمنحك شعوراً

بالراحة بفضل ملمسها الناعم على الجلد.

- اختاري موديلات الجينز التي تحتوي على خامة مطاطة؛ فهي مفيدة للغاية. عندما تبدأ البطن في الانتفاخ، حيث يمكنك فتح عروة الزر العلوي وتثبيت حزام مطاطي عبر العروة، على أن ترتدي فوقه رباط البطن المخصص للحوامل.

- انتعلي الأحذية ذات الكعب القصير. مع مراعاة ألا تكون ضيقة جدّاً؛ كي يمكن انعالها إلى نهاية الحمل، أي عندما تنتفخ الأقدام. وينصح بارتداء النصفي ذي الكعب العريض في الشتاء، وحذاء البالرينا في الصيف.

أخطاء شائعة:

تقع فيها الأم عند اختيار أزياء الحوامل عليها تجنبها، وهي:

- شراء ملابس الحمل في وقت واحد، وذلك خطأ؛ لأنك لا تعرفين مدى التغيير الذي سيحدث لجسمك أثناء فترة الحمل، لذلك يُنصح بشراء عدد قليل منها، وكلما حدث تغيير في جسمك أو ازداد وزنك من الممكن شراء قطع أزياء تناسب هذا التغيير.

- ارتداء الملابس التي كانت تلبسها الحامل قبل الحمل.

نصائح تفيدك:

- التزمي بنوعية ملابس معينة أثناء فترة حملك؛ للمحافظة على صحتك وعلى صحة جنينك.

- ارتدي الملابس الواسعة الفضفاضة وغير الضيقة على منطقة البطن؛ حتى لا تؤدي إلى أضرار بك أو بجنينك. ولكي تشعري بالراحة التامة.

- اختاري ألوان الملابس الفاتحة؛ حتى لا تمتص حرارة الشمس سواء الملابس الداخلية أو الخارجية منها.

- اختاري الملابس القطنية خاصة الملابس الداخلية، وابتعدي عن أنواع الأقمشة الحريرية والبوليستر والألياف الصناعية: لأنها تمتص الحرارة وتخزنها في الجسم، وكذلك تسهل إصابتك بالالتهابات المهبلية.

- احذري انتعال الكعب العالي تماماً أثناء الحمل، وقللي من ارتدائه بعد ذلك: لأن ثبت تأثيره الشديد على العمود الفقري، مما يتسبب في انحنائه.