أيتها الحامل.. جملي ثيابك بهذه النصائح

◄في البداية قد لا تشعرين بأنّك بحاجة إلى تبديل ثيابك المألوفة: لقد إزداد وزنك قليلاً وتبدل مظهرك شيئاً ما. نهداك فقط سيزدادان حجماً وغالباً بشكل بارز. سيكون أول مشترياتك في بداية الحمل رافعة للنهدين كبيرة الحجم.

ستبحثين بعد قليل في خزانتك عن أوسع قمصانك وأكثر البلوفرات ملاءمة. وإذا اشتريت منها، اختاري من الآن قياساً فضفاضاً. الصدريات تلائم صدرك بفضل عقدة تزمينها عليه. سيكون من حسنات هذه الثياب أنّها تواكب يوماً بيوم استدارة بطنك.

منذ نهاية الفصل الأوّل تبحثين عن الراحة على مستوى قامتك. تنسجم التنانير والسراويل مع جسمك المتمدد بسهولة، خاصة تلك التي صنع قسمها الأعلى من قماش لدن من نوع مطاط (الستريتش).

سيأتي يوم ربما ترغبين فيه أن تزوري محالّاً متخصصة تعرض مجموعات كثيرة الرواج للنساء الحوامل، خاصة تنانير وسراويل يمكن تكييفها مع الجسم، وقمصان وبلوفر وتيشرت. تجدين هناك أيضاً ألبسة داخلية ومايوهات للحمام. وتأسف بعض النساء لكون الألبسة الداخلية للمرأة الحامل ليست أوفر أناقة.

سراويل؟ فساتين؟ تنانير؟ تختارينها تبعاً لذوقك، لجسمك، لميزانيتك، للفصل الذي أنتِ فيه. في الصيف، غلالة رقيقة على صدرة مع تنورة قصيرة: إنّه لباس أنثوي ومريح. البدل: يحل محل التنورة سروال فضفاض خفيف، من الكتان. وفي الأيام العادية، فستان من القطن بلا كمين، قصير، يريح الجسم، يلبس ويخلع بسهولة. وعند مغادرة البيت لوقت قصير، تختارين فستاناً يلائم جسمك من قماش ليّن. في جميع الفصول، تشكيلة مختلفة ممكنة: سروال ضيق، أو تنورة مستقيمة مع قميص على شيء من الاتساع؛ سروال واسع مع صدرية قصيرة؛ جينز وقميص، إلخ. وبوقفة سريعة أمام المرآة تعرفين ما هو الأفضل لك: القصير، الطويل، الواسع، الملاصق للجسم؟ وعند ترددك تتبرع لك صديقة بالنصيحة.

بعض الاقتراحات:

- صدرية تلبس ملاصقة للجسم أو على قميص قصير يبرز التقويرة.

- كنزة قصيرة وبدون كمين فوق قميص طويل تترك أثراً جميلاً على الجسم.

- جمّلي ثيابك بزنانير من الجورسي المرن تبرز البطن، أو بوشاح معقود حول عنقك.

- في نهاية الحمل، إذا كان الطقس بارداً ورطباً، فكري بتغطية بطنك. أعدي ثياباً تطوّقك جيداً ("سترة سميكة محشة"، مشمع، معطف مشمع). وفي ما بين الفصلين وشاح كبير أو "بونشو" يفيان بالحاجة.

- مايو الحمام. ثمة مايوهات رائعة للنساء الحوامل، تجدين الكثير منها في المحال المتخصصة أو في المخازن الكبرى، إنّها تتكيف جيداً مع شكلك الجديد. وإلّا باستطاعتك شراء مايو (لباس حمام) تقليدي أوسع من جسمك بقليل لتكوني مرتاحة.

- الأحذية. إذا كنتِ معتادة على احتذاء الكعب، يمكنك أن تستمري على ذلك شرط ألا يكون الكعب عالياً جدّاً. خاصة أن يكون عريضاً بما يكفي، (الكعب الحاد الرأس وإن منخفضاً يؤذي الظهر). الأحذية الملتصق كعبها بالنعل احتذاؤها مريح، لكن إذا كان النعل سميكاً جدّاً يكون التوازن فيه غير مستقر غالباً. من الضروري أن تكون الأحذية مريحة، لأنّ الساقين والظهر تكون في أكثر الأحيان متعبة بسبب ثقل الجنين؛ يجب أن توفر توازناً مستقرّاً، لأنّ الحمل يعرض الحامل للسقوط؛ أن تكون عريضة لأنّ القدمين في نهاية الحمل تميلان إلى الانتفاخ. كرة المضرب رياضة عملية لكنها تسبب الكثير من التعرق. حذاء باليرين والجزمة المسطحة الكعب مريحان.►

المصدر: كتاب موسوعة دليل الأُمّهات والآباء