

! Jó, ha tudjuk...

hogy a terhesség testi-lelki szempontból egyaránt megváltoztatja a nők életét. Megváltozik a test formája, tömege, amely bizonyos pontokon fokozott nyomást, túlterhelést jelent.

! Jó, ha tudjuk...

hogy a megváltozott statikai állapotok következtében kialakul az ún. kismamatartás, mely derék-, illetve gerincpanaszokhoz vezethet. Megfelelő formájú, tartású fehérnemű megválasztásával ez ellen igen sokat tehetünk, jelentősen javítva a kismama közérzetét.

! Jó, ha tudjuk...

hogy a terhesség különböző szakaszaiban más-más formájú és/vagy méretű fehérneműt célszerű viselni, amely mind a babának, mind a mamának megfelelő kényelmet biztosít. A helyesen kiválasztott melltartó kényelmesen körbefogja a melleket, hónaljnál sem szoros, a mell adottságainak, formájának megfelelő.

! Jó, ha tudjuk...

hogy a terhesség első időszakában elegendő csupán nagyobb méretű melltartót viselni, hiszen a mell növekedése ekkor még nem számottevő.



! Jó, ha tudjuk...

hogy a melltartók méretezése a legtöbb gyártónál azonos módszerrel történik, azaz a mellkerületet (a mell legkiemelkedőbb pontján körbemérve) és a mell alatti területet veszik alapul.

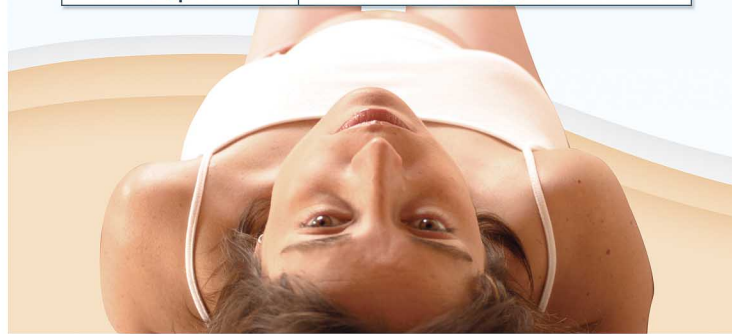
A melltartó nagyságát a mell alatti méret, a kosár nagyságát pedig a két mért érték közötti különbség határozza meg. A melltartó kosara A, B, C, D, E, F, G, H jelzésű lehet.

A melltartók nagyságát 5 cm-ként változik, azaz 65-70-75-80-85-90 és így tovább.

! Jó, ha tudjuk...

hogy a mell és a mell alatti körméret különbsége alapján a kismama milyen betűvel ellátott kosarú melltartót válasszon.

Kosár jelölése	Melcsúcson mért méret és mell alatti méret különbségek
Cup AA	10-12 cm
Cup A	12-14 cm
Cup B	14-16 cm
Cup C	16-18 cm
Cup D	18-20 cm
Cup DD vagy E	20-22 cm
Cup F	22-24 cm
Cup G	24-26 cm
Cup H	26-28 cm



! Jó, ha tudjuk...

hogy a terhesség előrehaladtával a kismamának terhességi melltartó viselése ajánlott. Ez még akkor is ajánlatos, ha korábban egyáltalán nem hordtak melltartót, mert a mell felépítésében változások következnek be; a súly növekszik, a kötőszövet függesztő rendszerét meghatározó kollagén-rostok megnyúlnak, a mell megereszkeedik, elveszti tartását.

! Jó, ha tudjuk...

hogy szülés után az egyre nehezedő mellek a szoptatós melltartó ad megfelelő tartást, a mellkosarak nyitása és zárása (amely egy kézzel is megoldható) pedig a mamának biztosítja a kényelmet.

! Jó, ha tudjuk...

hogy ma még igen erősen tartja magát az a nézet, hogy közvetlenül a testünkön lehetőség szerint természetes anyagot, elsősorban pamutot viseljünk. Elterjedőben van azonban az ún. mikroszál alkalmazása, melynek előnye a természetes szálal szemben, hogy nem tárolja a nedvességet, hanem a testről elvezeti, gyorsan kifelé továbbítja.



! Jó, ha tudjuk...

hogy a terhességi nadrágokat úgy alakítják ki, hogy a terhesség különböző szakaszaiban a kismama mindig találjon alakjára illőt. Azaz a korai szakaszban még többnyire oldalvarrás nélküli, kellő rugalmassággal rendelkezőt vásárolhat, amely a derék és comb vonalon is finoman szegett, rugalmas.

! Jó, ha tudjuk...

hogy a terhesség utolsó szakaszában célszerű olyan speciális nadrágot viselni, amely alulról kellően megtámasztja a hasat, a deréknek is jó tartást biztosít, nem szoros, ezáltal csökkenti a hát- és derékfájdalmat. Speciális üzletekben kapható olyan formatervezett nadrág is, melynek bőrsége tépőzárral állítható.

! Jó, ha tudjuk...

hogy a kismamák alvási igénye igen nagy. Jó közérzetet és nyugodt alvást biztosítanak a puha, kötött pamut alapanyagból készült hálóingek és pizsamák. Fontos, hogy a pizsamák állítható derékbősséggel rendelkezzenek és felsőrészük is megfelelő helyet biztosítson a has számára. A kismama hálóingek speciális szabásvonala szintén nagyfokú kényelmet nyújt.

! Jó, ha tudjuk...

hogy hálóingből célszerű elől gombosot vásárolni, mert - főleg a kórházi időszakban - kényelmesebbé teszi a szoptatást.

! Jó, ha tudjuk...

hogy a szoptatós melltartót csak a terhesség hetedik hónapja után célszerű megvásárolni és ajánlott egyel nagyobb kosár és melltartó méretet választani.

! Jó, ha tudjuk...

hogy a kismama fehérneműket is mindig a gyártó által ajánlott kezelési utasításnak megfelelően kell ápolni, gondozni.

NFH NEMZETI
FOGYASZTÓVÉDELMI
HATÓSÁG

JÓ, HA TUDJUK...



a kismamák fehérneműiről

NFH NEMZETI
FOGYASZTÓVÉDELMI
HATÓSÁG

1088 Budapest, József krt. 6.
Telefon: +36 1 459 4800
www.nfh.hu