



## Die besten Tipps für Umstandsmode

Die **besten Tipps für Umstandsmode** helfen Ihnen bei der Auswahl der richtigen **Kleidung** für die Monate Ihrer Schwangerschaft. So kleiden Sie sich in der **Schwangerschaft** richtig ein!

- ▶ Tragen Sie **Kleidung** aus natürlichen Fasern. Baumwolle, Wolle und Seide verhindern übermäßiges Schwitzen bzw. halten im Winter schön warm.
- ▶ **Umstandsmode** bedeutet heute nicht mehr, dass die Kleidung unförmig und „umständlich“ aussieht. Trendige Boutiquen, moderne Modelabels und günstige Modeketten bieten ein breites Spektrum an schicker Umstandsmode an.
- ▶ **Umstandsmode** sollte „mitwachsen“: Achten Sie darauf, dass Umstandshosen einen Gummibund oder Gummizwickel haben, der verstellbar ist. Blusen und Jäckchen in Wickeloptik lassen sich mit einem seitlichen Band verstellen und geben dem wachsenden Bauch genügend Platz.
- ▶ Achten Sie auf bequeme Schuhe mit Fußbett. Während der Schwangerschaft werden die Knochenverbindungen im Fuß durch hormonellen Einfluss weicher und lockerer. Ein guter Schuh beugt Schmerzen beim Gehen vor.
- ▶ Ein Schwangerschafts-BH stützt Ihre Brüste, die während der **Schwangerschaft** schwerer werden und manchmal in der Bewegung schmerzen. Die breiten Träger sorgen dafür, dass nichts einschneidet.
- ▶ Für sportliche Betätigung während der **Schwangerschaft** wählen Sie einen gut sitzenden Schwangerschafts- oder Sport-BH. Beim Walken oder Laufen tun die Brüste sonst empfindlich weh.
- ▶ Ein großer Babybauch und Schnürschuhe vertragen sich nicht so gut. Schlüpfers sind für das letzte Drittel der Schwangerschaft empfehlenswerter, wenn Sie sich nicht darauf verlassen wollen, dass ein Familienmitglied Ihnen die Schuhe schnürt.
- ▶ Stürze können in der Schwangerschaft fatale Folgen haben. Hochhackige Schuhe, Keilsandaletten und Schuhe mit glatter Ledersohle sollten Sie erst nach der Geburt wieder tragen.
- ▶ Sonnenbäder sind auch in der Schwangerschaft angenehm. Allerdings sollten Sie Ihr Gesicht mit einem breitkrepigen Sonnenhut schützen, um Pigmentflecken vorzubeugen.
- ▶ Schwangerschaftsslips wachsen mit dem Babybauch mit, werfen keine Falten und zwicken nicht. Die Investition lohnt sich!

Autor: Redaktion / Sabine

## Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Umstandsmode muss nicht teuer sein](#)
- ▶ [Bauchbänder und Bauchgurt](#)
- ▶ [Umstands-BHs](#)

[zum Artikel Die besten Tipps für Umstandsmode](#)