



Ein **Bauchband** ist das Ideale, wenn die alte, bereits zu eng gewordene, Hose schon anfängt zu kneifen, die Schwangere aber auf Umstandsmode noch keine Lust, oder gar keine im Schrank hat. In diesem Fall einfach Knopf und Reißverschluss offen lassen und das **Bauchband** elegant über dem Bauch drapieren, am besten ein wenig gekräuselt, damit Reißverschluss und Knopf nicht so aufragen.

Ein Bauchband ist DER Modebegleiter durch die Schwangerschaft.

Bei weiten Kleidern kann das **Bauchband** als Umstandsmode-Gürtel fungieren. Es gibt verschiedene **Arten**, ein **Bauchband** zu tragen. Man kann es über dem Bauch glatt ziehen oder über dem Bauch gekräuselt tragen. Oder man trägt es über einem Kleid, unterhalb des Bauches so wie z.B. im Mittelalter. Manche Frauen raffen es sogar unter dem Busen und ganz Schlanke haben es sogar schon als Minirock zweckentfremdet. Sie sehen also, der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. **Bauchbänder** sind übrigens nicht zu verwechseln mit den so genannten Entlastungs- und Schwangerschaftsgurten die man drunter trägt. Letztere helfen, den Rücken zu entlasten, das Bauchgewicht zu verteilen und sorgen für die richtige Haltung. Entlastungsgürtel sind also gut gegen Rückenschmerzen. Dafür sind die **Bauchbänder** nicht gemacht. Viele Schwangere mögen aber den Druck des Bauchbandes von außen auf den Bauch, denn Sie haben ein Druck- und Spannungsgefühl im Bauchbereich und hier ist der Gegendruck vom **Bauchband** oftmals sehr angenehm und hilft die Überdehnung der Bauchdecke zumindest teilweise einzuschränken.

Wo bekomme ich ein Bauchband und wo einen Bauchgurt?

Erhältlich sind beide, sowohl Bänder, als auch Gurte in Fachgeschäften für **Umstandsmode** und Baby oder übers Internet. Und wenn Sie die günstigere Variante wählen möchten: Beide Dinge kann man auch problemlos selber nähen: Einfach den gewünschten Stoff kaufen (es sollte immer Elasthan Anteil dabei sein) und entweder mit Klettverschluss oder Häkchen vernähen. Fertig!

Autor: Redaktion / Katrin

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ Alltagstaugliche Umstandsmode
- ▶ Schwangerschaftsmode (Umstandsmode)
- ▶ Umstands-BHs

[zum Artikel Bauchbänder und Bauchgurt](#)