Les vêtements conseillés pour la grossesse

ÉTAPES DE GROSSESSE: CONSEILS ET INSTRUCTIONS

ARTICLE

JUIN 13, 2019

4 MINS

Ma grossesse avance, et mon corps a bien changé et le pire… je n'ai plus rien à me mettre ! Mon maître mot désormais, c'est le confort. Mais pas question pour autant que ma garde-robe ressemble à une collection de sacs à patates ! Etre enceinte, belle et tendance, c’est possible, non ?

Dès la fin du premier trimestre de grossesse, le corps change à grande vitesse : les seins prennent du volume, le ventre s’arrondit, les hanches s’élargissent… Bref, inutile de forcer sur la fermeture éclair de votre jean préféré ! Il faut vous rendre à l’évidence : vous avez besoin de renouveler votre garde-robe.

Une garde-robe qui évolue

Rassurez-vous : vous n’aurez pas besoin de vêtements de grossesse dès les premières semaines. En début de grossesse, vos vêtements habituels suffisent : oubliez simplement les jeans slim et autres vêtements trop près du corps qui risquent de vous comprimer.

Au fil des mois, il vous faudra toujours privilégier le confort, avec des vêtements un peu plus amples. Profitez de la mode des tuniques, des jolies blouses, des pantalons fluides et des grosses ceintures, qui vous permettront d’allier confort et tendance.

A partir du deuxième ou du troisième trimestre (cela dépend des femmes), il vous faudra sûrement passer aux vêtements de grossesse. Ceux-ci ont une coupe parfaitement étudiée pour vous assurer un maximum de confort : empiècement extensible sur le devant, élastiques ajustables à la taille, taille haute, pantalon à cordon… Préférez les vêtements de grossesse évolutifs, qui pourront s’adapter à vos formes au fil des semaines. Et rassurez-vous : aujourd’hui, de nombreuses marques proposent des collections tendance. Finis la robe sac et la salopette informe !

Inutile de refaire toute votre garde-robe ! Investissez dans quelques bons basiques de grossesse : un pantalon ou deux, une jupe, une robe… Tout dépend des saisons. Et n’hésitez pas à acheter des vêtements de grossesse d’occasion, à les emprunter à des amies… bref de faire jouer le réseau des copines qui ont déjà eu des bébés.

Privilégiez les matières douces et non irritantes, la peau des femmes enceintes étant souvent plus sensible. Out les matières synthétiques en été comme en hiver, on opte pour le coton qui laisse respirer la peau ou la laine, si naturelle.

Les bons accessoires

Pendant la grossesse, vous allez sûrement devoir changer de taille de soutien-gorge. Vous avez le choix entre le soutien-gorge classique, dans une taille supérieure, et un soutien-gorge d’allaitement. Ce dernier est souvent plus cher, mais vous pourrez le porter ensuite pendant l’allaitement. Certains sont évolutifs (ils offrent deux tailles de bonnet), ce qui peut être très pratique. Dans tous les cas, il est essentiel de choisir un modèle qui ne vous comprime pas trop et d'en changer au fur et à mesure que votre poitrine s'épanouit.

Le choix des chaussures pendant la grossesse est également important. Les pieds ont tendance à gonfler pendant la grossesse. Il arrive parfois que vous soyez obligée d'acheter une paire d’une ou deux tailles de plus que la vôtre ! Mais ce n'est pas obligatoire. Evitez les talons trop hauts (2 ou 3 cm maxi) qui accentuent la cambrure et risquent de vous faire tomber. Bannissez aussi les chaussures trop serrées ainsi que les bottes qui compriment les jambes.

Dans ma valise pour la maternité…

Le jour J approche ? Votre valise de maternité doit être prête, au cas où… Elle doit se composer de :

6 tee-shirts amples (si possible qui s'ouvrent devant, dans ce cas vos jolies tuniques de grossesse seront parfaites)
2 ou 3 pantalons amples (ou robes)
1 gilet chaud
2 chemises de nuit ou pyjamas
1 peignoir
3 ou 4 paires de chaussettes + des chaussons ou ballerines
2 soutiens-gorges d’allaitement + des coussinets d’allaitement
une vingtaine de culottes jetables
1 tenue pour la sortie de la maternité
5 serviettes de toilette
1 sac à linge sale
1 trousse de toilette avec vos soins visage, corps, et un peu de maquillage

Bref, n'oubliez pas d'être fashion, même à la maternité. On oublie le jogging informe, et on s'apprête pour la famille et les amis qui viendront rendre visiter et admirer votre petite merveille. Se faire belle, même après un accouchement, c'est le meilleur moyen de lutter contre le baby blues… Et c'est votre conjoint qui sera charmé !