

УДК 746.412

ББК 37.248

Д95

*Все права защищены.*

*Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.*

**Дюжева, Юлия Владимировна.**

Д95

Шьем нижнее белье и купальники, которые идеально подходят / Юлия Дюжева. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 160 с. : ил. — (Мастера рукоделия).

ISBN 978-5-17-164683-7

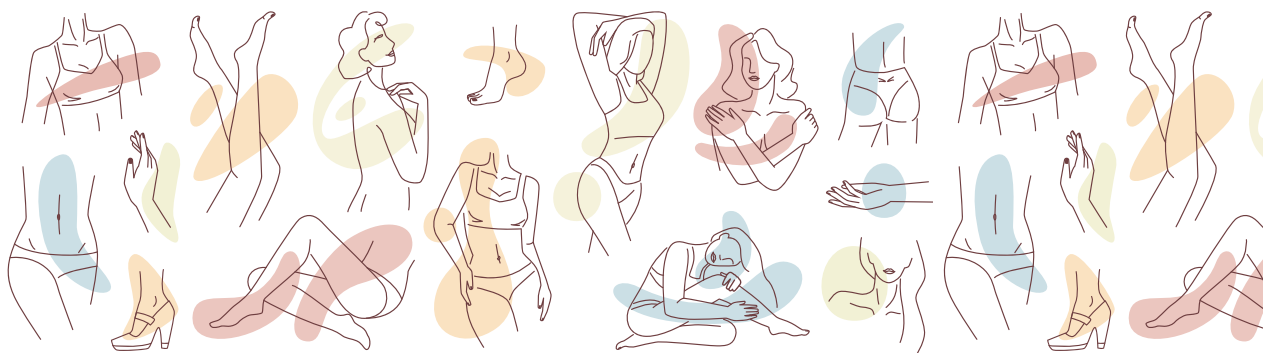
В этой книге представлено 10 мастер-классов по шитью комплектов нижнего белья и купальников. Вы сможете создать 7 моделей нижнего белья, 1 комплект шелковой пижамы и 2 купальника. Также в книге собраны подробные инструкции и советы по шитью. Вам понадобятся обычная бытовая машинка и стандартный набор инструментов, рекомендации по которым вы найдете в книге.

УДК 746.412

ББК 37.248

ISBN 978-5-17-164683-7

© Дюжева Ю., текст, ил., 2022, 2024  
© ООО «Издательство АСТ», 2025



# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПОШИВА НИЖНЕГО БЕЛЬЯ.....	6
ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ВЫКРОЕК И ШИТЬЯ.....	21
КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ДОЛЕВУЮ НИТЬ.....	23
СНЯТИЕ МЕРОК.....	24
ПОСТРОЕНИЕ ВЫКРОЕК.....	28
10 ПРАВИЛ РАСКЛАДКИ И КРОЯ.....	30

## **НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ.....33**

ФРАНЦУЗСКИЙ ШИК.....	34
ЛЕОПАРД.....	44
РОМАНТИКА.....	54
РЕТРО.....	68
КЛАССИКА.....	82
РУСТИК.....	96
ВАМП.....	112
ШЕЛКОВЫЕ СНЫ.....	124

## **КУПАЛЬНИКИ.....135**

МАТЕРИАЛЫ И ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ПОШИВА КУПАЛЬНИКОВ.....	136
БИКИНИ.....	138
СЛИТНЫЙ КУПАЛЬНИК.....	150
ПОСЛЕСЛОВИЕ.....	158
ОБ АВТОРЕ.....	159



# ВВЕДЕНИЕ

Верхняя одежда — это маска, а белье и купальники, как и глаза, — это зеркало души.

Если женщина утром правильно подберет белье, то и чувствовать себя весь день она будет прекрасно. Белье может придать уверенности и твердости, а может настроить на созерцание, может держать в тонусе, а может расслабить, успокоить или создать игривое настроение. Если же в планах отдых на пляже или у бассейна, то идеальный купальник станет залогом не только удобства, но и ярких эмоций.

Но в магазинах, несмотря на, казалось бы, богатый выбор, не всегда можно найти комплект по вкусу. А если фигура имеет изюминки и отличается от общепринятых стандартов, выбор белья становится настоящим испытанием. То ляжки больно врезаются в плечи, то косточки давят, то фурнитура натирает, то нужного размера не найти, даже если дизайн понравился.

Хорошее белье и купальники, сшитые по индивидуальным меркам, способны очень многое изменить: прибавить уверенности, сексуальности, привести в самый обычный день радость и удовольствие, улучшить настроение. Правильно подобранное белье может даже снять нагрузку с позвоночника и, конечно же, подчеркнуть все прелести фигуры!

В книге вы найдете 10 прекрасных образов нижнего белья и купальников, которые идеально подойдут вам.

- 1. Французский шик** — комплект из кружевного бракетта без подкладки на поясе-резинке и кружевных трусиков-стрингов.
- 2. Леопард** — комплект из бракетта с вертикальной вытачкой и трусиков-слипов с отрезной ластовицей; выполнен из сетки, отделка эластичной бейкой.
- 3. Романтика** — комплект из кружевного бракетта-топа с высокими чашками и кружевных трусиков-танга деван-дерьер; отделка бейкой.
- 4. Шелковые сны** — комплект из шелкового топа с кружевными чашечками и шелковых шортиков с кружевом.
- 5. Ретро** — комплект из бюстгалтера-пули и трусиков с высокой талией.
- 6. Классика** — комплект из бюстгалтера на косточках и трусиков-слипов.
- 7. Рустик** — комплект из бюстгалтера с твердой чашкой на косточках (с рюшами и без) и трусиков-тонги (с рюшами и без).
- 8. Вамп** — комплект из бюстгалтера на косточках и трусиков-тонги из бархата, кружева и сетки.
- 10. Купальник «Бикини»** — открытый купальник, состоящий из двух отдельных частей — лифа и плавок.
- 11. Слитный купальник** — классический закрытый купальник-боди, который подчеркнет все ваши достоинства.

Сшить эти образы для себя, подруг или даже на продажу не составит большого труда! Новый комплект шикарного белья или купальника за один вечер своими руками? Это легко! Научиться шить можно, даже если вы никогда ничего не шили!



Почему-то принято считать, что шить комплект женского белья или купальник сложнее, чем мужской пиджак. Это совершенно не так. Да, шитье белья — довольно кропотливая работа, в ней много деталей и мелких операций и нужно все делать аккуратно, но скучать за нудной однообразной работой не придется! Это творческий процесс, который приносит огромное удовольствие на всех стадиях — от создания образа и подбора материалов до процесса самого пошива, украшения готового изделия и, конечно, примерки и использования.

Все материалы и фурнитура сегодня доступны в магазинах, а уроки в книге построены таким образом, что вы будете изучать пошив белья и купальников, двигаясь от простого к сложному. Модели из книги можно шить на обычной бытовой машинке, даже если нет оверлока. Во всех мастер-классах я намеренно использовала только машинку. Еще понадобится набор стандартных инструментов для шитья (таких как ножницы, бумага, сантиметр, линейка, иглы, мел и булавки). В итоге вы получите гардероб прекрасного белья и купальников, сшитых по своему вкусу, которые не будут натирать, давить, а наоборот, подчеркнут вашу фигуру и добавляют уверенности. К тому же вы можете компоновать модели согласно вашему вкусу и желанию (например, лиф шить по выкройке из одного урока, а трусики — из другого), по представленным выкройкам белья вы можете шить купальники, заменив ткань и фурнитуру. Дизайн же зависит только от ваших фантазий и материалов. Зачастую кружево или ткань сами диктуют модель и дизайн.

**Прежде чем вы приступите к работе, я позволю себе дать несколько советов:**

- Не бойтесь приступить к шитью: глаза бояться, а руки делают! Это не так сложно, как принято считать. Пошив белья или купальника требует больше операций, чем пошив, например, юбки, однако если вы освоите эти операции однажды, то сможете в дальнейшем выполнять их легко и практически автоматически, так как они повторяются от комплекта к комплекту. Остановиться на пошиве одного комплекта не получится, так как это занятие затягивает, а современные материалы: очаровательное кружево и гипюр, разнообразие тканей, прелестная фурнитура, комфортные и милые резиночки, тесемочки и бечечки — не оставят равнодушной ни одну женщину.
- Не останавливайтесь на первой попытке! Да, скорее всего, она будет не самой удачной, но следующий комплект будет лучше!
- Не бойтесь распарывать швы! Без исправления ошибок не научиться хорошо шить. Не ошибается только тот, кто ничего не делает.
- Чтобы ошибки не слишком вас расстраивали, в начале пути лучше отшивать пробные экземпляры из похожих по свойствам, но недорогих материалов. Если изделие окажется удачным, то можно отшить еще одно из более дорогого материала, благо пошив нижнего белья или купальника не занимает много времени.
- От точности мерок и расчетов зависит качество изделия и посадка по фигуре. Снимайте одни и те же мерки дважды — эта простая мера убережет от ошибок при создании выкройки.
- Пошив белья или купальника требует кропотливости и внимательности к мелочам. Наберитесь терпения, не спешите и получайте удовольствие от каждой операции!



# МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПОШИВА НИЖНЕГО БЕЛЬЯ

## ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С РАЗНЫМИ ВИДАМИ ТКАНИ

Для пошива белья используются в основном хорошо растягивающиеся ткани: трикотаж, эластичное кружево и специальная эластичная бельевая сетка, бархат, атлас. Эластичные ткани обеспечивают хорошую посадку по фигуре и комфорт. Однако нерастягивающиеся ткани без добавления эластана и лайкры также могут быть использованы для пошива. При создании выкройки необходимо учитывать растяжимость выбранной ткани. Состав ткани также может быть разным. Используются как синтетические, в основном полиэстер, полиамид, эластан, так и натуральные — хлопковые, льняные, шелковые полотна, бамбуковые, вискозные ткани, а также смесовые.

Перед тем как сшить бюстгалтер, нужно выбрать подходящий материал. Выбор ткани должен быть ориентирован на то, в каких условиях и обстоятельствах будет использоваться вещь. Есть масса вариантов, которые станут идеальными для разных типов нижнего белья, например:

- для кормящих мам, аллергиков и дам в возрасте лучше изготавливать вещи из хлопка;
- микрофибра и эластан подходят для изготовления вещей повседневного использования;
- атлас и шифон — более «праздничные» виды тканей, поэтому в основном используются для пошива особенных изделий;
- шелк, кружево и шифон можно использовать для пошива сексуального белья;
- часто в одном изделии комбинируется сразу несколько материалов. Это делает вещь универсальной, красивой и комфортной одновременно.

Перед пошивом натуральную ткань необходимо обработать — декатировать — для того, чтобы после первой стирки она не дала усадку. Достаточно намочить ткань водой той температуры, в которой готовое изделие будет стираться, высушить ее и отутюжить, соблюдая рекомендации для конкретного вида ткани. Самый деликатный способ — завернуть отрез во влажную простыню и дать полежать некоторое время, затем подсушить и проутюжить на мягкой подложке с изнанки.

Далее рассмотрим основные виды тканей, используемых в пошиве женского белья.



# ТКАНИ

## ТРИКОТАЖ

От других видов тканей трикотаж отличается способом его изготовления. По сути, трикотаж — это не ткань (при изготовлении которой на ткацких станках переплетаются нити основы и утка), а вязаное полотно (то есть соединенные между собой петли). С французского языка слово «трикотаж» так и переводится — «вязание». Размеры петель могут быть разными, соответственно, и толщина, и плотность полотна будут отличаться. Растяжимость тоже может быть разной, она зависит от состава, качества и свойств использованных при производстве нитей, вида переплетения.

Трикотажные полотна достаточно легки в обработке, прощают небольшие огрехи за счет своей эластичности. Трикотаж комфортен, обладает прекрасными свойствами: мягкостью, гигроскопичностью, эластичностью, прочностью, удобством в работе. Трикотаж позволяет реализовывать великолепные дизайнерские задумки.

Существует множество видов трикотажа: поперечновязанный, или кулирный (интерлок, рибана, кулирная гладь, кашкорсе, футер, двунитка); и основовязанный (атлас, цепочка, трико).

Наиболее популярна и комфортна для нательного белья кулирная гладь, или кулирка, — это полотно в основном из чистого хлопка, может быть с добавлением лавсана. Это самая тонкая и гладкая разновидность трикотажа. Кулирка не мнется, хорошо растягивается в ширину. Это тонкий, но плотный материал, хорошо пропускающий воздух. Именно этот материал чаще всего идет на изготовление ластовицы в трусиках, так как он отвечает всем гигиеническим требованиям.

По составу трикотаж может содержать как натуральные (хлопок, шерсть, шелк, лен, вискоза), так и синтетические волокна (лайкра, эластан, полиэстер).

При выборе трикотажного материала нужно учитывать, что очень тонкие полотна могут подчerkивать все изгибы тела (в том числе недостатки).

При разработке выкроек для пошива изделий из трикотажа следует обязательно учитывать такое его свойство, как растяжимость. В зависимости от степени и направления растяжимости делают отрицательные прибавки, то есть применяется коэффициент растяжимости. Если планируется изделие свободного кроя, то коэффициент может не применяться.

Перед пошивом трикотажное полотно необходимо подготовить — декатировать. Если полотно хлопчатобумажное или вискозное, то его следует намочить в теплой воде, распрямить, высушить и проутюжить с паром. При утюжке трикотаж нельзя растягивать, иначе образуются волны и заломы. Утюг нужно аккуратно переставлять с одного места на другое. Хлопчатобумажные полотна зачастую дают сильную усадку, и может потребоваться двойная декатировка. Синтетические полотна достаточно проутюжить с паром. Шерстяные полотна нужно слегка увлажнить (подержать в мокром полотенце или побрызгать водой из пульверизатора и убрать на некоторое время в полиэтиленовый пакет), затем разложить на ровной поверхности, высушить и пропарить утюгом на соответствующем режиме.



Для пошива изделий из трикотажа необязательно иметь оверлок, достаточно обычной швейной машинки с зигзагообразной строчкой. Однако в работе с трикотажными полотнами есть нюансы:

- Для стачивания следует использовать специальные иглы для трикотажа с закругленным острием, раздвигающим нити полотна.
- При шитье (при стачивании и при обработке срезов) используют зигзагообразную строчку (обычную или прерывистую), чтобы сохранить эластичность шва.
- Для подгибки срезов можно воспользоваться специальной двойной иглой (с лицевой стороны проходят две нити и две прямые строчки, а с изнаночной нити перекрещиваются, образуя трикотажный зигзагообразный шов).

Если есть необходимость стабилизировать шов, то есть сохранить шов или срез нерастяжимым (горловины, проймы, плечевые швы, срезы, к которым притачивается молния), по краю прокладывают прямую строчку и затем обрабатывают срез оверлоком, либо укрепляют клеевыми материалами (флизелин, «паутинка»), либо используют неэластичную тесьму для укрепления швов (например, плечевых).

## КРУЖЕВО

Синтетическое кружево не дает усадки, его можно стирать в машинке в щадящем режиме с использованием качественных современных порошков. Применять хлорные отбеливатели нельзя: от них синтетическое кружево может пожелтеть.

А вот все виды натурального кружева переносят только ручную стирку в теплой воде средствами для деликатной стирки. При этом хлопковое кружево выдерживает более высокие температуры и отбеливание, его можно стирать в машинке в деликатном режиме.

Сушить изделия из кружева можно только в разложенном виде. Если у кружева есть фестончатый край, его необходимо аккуратно расправить, можно даже приколоть его выступающие края-фестоны иголками к мягкой подложке. Гладить готовое изделие можно в положении «шерсть/шелк» с паром на мягкой подложке.

Утюжить кружево нужно только на мягкой подложке, чтобы сохранить его фактурность, очень осторожно, на низкой температуре, предварительно протестировав на маленьком кусочке.

Деликатное тонкое кружево желательно стирать либо вручную, либо в специальном сетчатом мешочке в машинке на деликатном режиме в чуть теплой воде. От горячей воды оно может посереть.

Если изделие шьется из двух слоев, для нижнего слоя лучше выбирать натуральную ткань. Ее перед пошивом тоже нужно продекатировать — намочить, высушить и проутюжить в слегка влажном состоянии. Иначе после стирки ткань и кружево могут сесть по-разному и изделие перекосится.

Срезы припусков можно обрабатывать обметочным швом или косой бейкой. Фестончатый край кружева может сам по себе стать прекрасным украшением среза.



Если нужно, чтобы изделие было непрозрачным, можно подобрать подкладку телесного или контрастного цвета (тогда рисунок кружева будет лучше виден). Для трикотажного кружева лучше подойдет трикотажная подкладка.

Модель лучше выбирать с минимальным количеством швов, а вытачки можно переносить в боковые швы. При выкраивании деталей со швом можно сформировать новый интересный рисунок, если соблюдать симметрию. Если изделие с вытачками, то их срезают.

Для украшения изделия кружевной аппликацией можно приклеить кусочек кружева бумажным скотчем и настрочить по краю, повторяя рисунок. Затем удалить скотч.

## ГИПЮР

Гипюровое полотно — тонкий, полупрозрачный, рельефный материал, представляющий собой кружевную вышивку с разнообразным выпуклым рисунком на сетчатой основе. В отличие от кружева, производится в широком полотне. Материал хорошо держит форму, износостойкий, легкий. Может быть использован как декоративный элемент женского белья и как основной материал благодаря своей формоустойчивости и практичности. Если выпуклых кружевных элементов много, то гипюр будет иметь довольно жесткую, плотную структуру. Более мягкий вариант — это ажурное цельное полотно с плоским узором из синтетических волокон.

Может состоять как из натуральных волокон — тонких нитей шелка, хлопка, вискозы, льна, так и из синтетических — полиэстера, эластана, лайкры.

Бывает эластичный (стретч-гипюр) и неэластичный. Может иметь блестящую поверхность, содержать нити люрекса. Бывает выполнен в виде сетки с вышивкой.

Материал производится в богатой цветовой гамме, бывает гладкокрашеным и с набивным рисунком. С декоративной целью в него добавляют блески, пайетки, бисер. Широко распространен свадебный гипюр (в основном белого цвета, с нежными узорами, украшениями).

Материал не гладкий, может раздражать кожу, поэтому гипюровое белье не рекомендуют для ежедневного ношения.

Стирать гипюр следует вручную или на деликатном режиме в машинке, при 30—40 °С, без отжима. Утюжить лучше на мягкой поверхности, чтобы сохранить выпуклость рисунка.

## БАРХАТ

Бархат не стоит decatировать обычным способом. Его либо вывешивают над наполненной горячей водой ванной, либо складывают пополам лицевой стороной внутрь, после чего быстро проглаживают с паром без нажима с изнаночной стороны.

Стирают бархат очень осторожно, вывернув изделие наизнанку.

Бархат можно утюжить на мягкой подложке с изнанки теплым утюгом (позиция «шелк»), предварительно протестировав на маленьком кусочке ткани. В качестве



подложки можно использовать кусок того же бархата, ворсистую ткань, подойдет даже махровое полотенце.

При раскрое необходимо обращать внимание на направление ворса: все детали должны быть выкроены в одном направлении. Для того чтобы его определить, достаточно провести по ткани рукой. Кроить лучше в один слой, так как слои ткани очень легко смещаются. По этой же причине перед стачиванием детали следует обязательно скалывать или прометывать вручную. Однако нужно иметь в виду, что булавки и проколы оставляют на бархате следы. Наметку удаляют сразу после стачивания. Иглы и булавки при работе с этой тканью лучше использовать самые тонкие. Для эластичного бархата используются иглы для трикотажа (с закругленным кончиком).

Хранят ткань и изделия из нее в свернутом виде. Не складывайте эту ткань: могут остаться заломы.

### СЕТКА

Видов этой ткани довольно много: различаются они по величине ячейки и ее конструкции, по показателям жесткости и составу и, соответственно, по назначению. Для шитья белья используется в основном два типа — мягкая эластичная сетка (стретч) и неэластичная сетка для укрепления деталей (например, пояса бюстгалтера). Эластичная сетка используется как основной материал для пошива или в паре с кружевом, а неэластичная — для стабилизации в области грудной клетки, чтобы косточки плотно прилегали к телу, кружево не смещалось и не растягивалось.

Сетка может быть с вышивкой, кружевом, со стразами, с бисером, с пайетками или с глиттером.

Существует также ложная сетка — это эластичный синтетический материал из полиэфирных волокон, имеющий несквозную ячеистую структуру, имитирующий сеточку. Подходит для пошива спортивной одежды.

Фатин — сетчатая ткань, состоящая на 100 % из полиэстера. Некоторые ее виды используются для изготовления корсетов и корректирующего белья, так как фатин прекрасно держит форму.

Края сетки не осыпаются, а в некоторых случаях их можно никак не обрабатывать. Сетка, хоть это и тонкий материал, хорошо стачивается на обычной машинке и на оверлоке, иногда требуется только настроить натяжение верхней нити (нужно попробовать сделать несколько образцов с разным натяжением перед шитьем), чтобы сетка не стягивалась под швом. Также можно подкладывать под сетку кусочек тонкой бумаги, или даже тонкой пленки, или тонкий нетканый материал, который потом легко можно удалить (достаточно растянуть в стороны от шва). Значение имеет также игла (лучше использовать тонкие иглы для трикотажа).

Края можно укреплять флизелином, «паутинкой», если нужно, чтобы сетка держала форму (например, для соединения срезов или воротничков-стоек на купальниках).



## ШИФОН И ТОНКИЕ ТКАНИ

Шифон — это тончайшая нежная полупрозрачная ткань. Она очаровательно смотрится в таких изделиях, как блузки, топы, платья, туники, свадебные и вечерние наряды. Ее можно использовать для пошива легких топов, ночных рубашек, обтягивания чашек бюстгалтера.

По составу шифон может быть выполнен как из натурального шелка, так и из вискозы с добавлением эластана и из полиэстера.

Перед раскроем ткань декатируют в теплой воде, сушат в расправленном виде, не отжимая. Можно стирать вручную в специальных средствах для деликатных тканей или в обычном шампуне для волос.

Ткань очень деликатная и капризная в обработке, не терпит грубого обращения, горячей воды и пара, толстых игл и нитей, зазубрин на иглах, ножницах, утюгах и даже неаккуратного маникюра.

Для раскроя желательно воспользоваться ножницами со специальной заточкой для шелковых тканей. Скалывать детали также лучше специальными тонкими булавками для шелка. Для раскроя можно воспользоваться грузиками. Для того чтобы ткань не скользила и не смещалась, на стол нужно постелить другую ткань, тяжелую и плотную, например хлопковую скатерть или покрывало.

Утюжить шифон можно на низкой температуре, в позиции «шелк» и без пара (от пара шифон может сморщиться). Для того чтобы избежать повреждения ткани, можно воспользоваться тонким проутюжильником.

Для дублирования деталей можно использовать органзу или специальный дублерин (полупрозрачный, работающий на низких температурных режимах).

Для стачивания деталей из шифона следует использовать специальные тонкие иглы и самые тонкие, шелковые или полиэстровые нитки, нитки для вышивки.

Шифон сильно осыпается по краям. Для того чтобы обметать край, обметочную строчку прокладывают на небольшом расстоянии от края (5 мм), а затем обрезают близко к строчке.

Лучше всего обрабатывать края изделий из шифона двойной узкой подгибкой или французским швом (детали складываются изнаночной стороной внутрь, стачиваются, припуск подрезается, шов приутюживается, изделие выворачивается и прокладываются еще одна строчка с изнаночной стороны; припуски оказываются внутри шва).

Для того чтобы машинка не зажевывала ткань в начале строчки, под ткань подкладывается небольшой кусочек тонкой бумаги, затем шов продолжают уже без бумаги. В начале шва также нужно слегка подтягивать концы нитей, не позволяя краю ткани попасть в отверстия на пластине машинки.

## АТЛАС

Атлас (от араб. «гладкий») — это плотная гладкая ткань, изготовленная путем особого переплетения нитей, с гладкой и блестящей лицевой поверхностью. При атласном переплетении уток выходит на лицевую поверхность через пять



и более нитей основы, за счет чего ткань получается особенно гладкой, глянцевой с лицевой стороны и матовой с изнаночной. Существует также двусторонний атлас, гладкий с обеих сторон.

Ткань может быть выполнена из волокон шелка, хлопка, вискозы, полиэстера, нейлона, ацетата. Атлас может быть не растяжимым, а может быть эластичным с лайкрой (атлас-стретч).

Подразделяется на несколько видов, отличающихся плотностью и гладкостью (сатин, креп, дюшес, дюпон, тафта, русский атлас, антик, крэш).

Это гигроскопичный, прочный, воздухопроницаемый, непрозрачный материал. Имеет большое разнообразие цветов, может быть гладкокрашеным или с разнообразными узорами и принтами.

При стирке дает сильную усадку (перед пошивом ткань надо обязательно декатировать). Стирать лучше вручную, без выкручивания, при низкой температуре. Утюжить на низкой температуре через проутюжильник. Особенно капризна в уходе ткань с ацетатом.

На срезах довольно сильно осыпается. При раскрое желательно расстелить на стол стабилизирующую основу из нескользящей ткани. Булавки могут оставлять следы, поэтому иглы и булавки следует подбирать самые тонкие. Ткань не терпит распарывания швов.

## ПОРОЛОН БЕЛЬЕВОЙ

Плотный материал из пенополиуретана, толщиной 3 мм, из которого изготавливают поролоновые чашки для сохранения формы бюста и лучшей поддержки молочных желез. Поролон ламинируется с обеих сторон трикотажным полотном, чаще всего с одной стороны полиэстером, с другой — хлопком. Внутренняя, хлопковая сторона материала обеспечивает гигиену. Для нижнего белья используют также гипоаллергенный бельевой поролон, он с обеих сторон ламинирован хлопковым трикотажем.

Для купальников поролон ламинирован с двух сторон трикотажем из микрофибры, благодаря этому чашечка быстро сохнет.

Поролон бывает разных цветов.

Может образовывать заломы при хранении в сложенном виде, поэтому лучше всего его скручивать в рулоны, наматывать на втулки и хранить в темном месте (материал боится света).

## НИТИ

Выбору ниток для шитья необходимо уделить особое внимание, так как от него зависит внешний вид и качество всего изделия. На выбор влияет толщина и состав ниток, разновидность и свойства тканей, толщина иглы.

В первую очередь толщина ниток должна соответствовать плотности ткани, из которой шьется изделие. Чем тоньше материал, тем тоньше нужна нить.



Для пошива белья из хлопка и плотного трикотажа подойдут универсальные нитки (№ 40—60).

Для тонких тканей — шелка, атласа или тонкого трикотажа — подойдут нитки № 80—120. Для бифлекса подойдут № 100—120. Для самых деликатных тканей, таких как сетка, тонкое кружево или гипюр, лучше выбирать нитки № 140 и больше.

Что касается цвета ниток — для того, чтобы нитки были абсолютно незаметны на изделии, нужно подобрать оттенок, максимально близкий к материалу, либо чуть темнее. Не стоит использовать нитки более светлого оттенка, они будут заметнее, чем темные.

Контрастные цвета можно использовать для создания интересных дизайнов.

Нитки должны совпадать с тканью по текстуре:

- для хлопка подойдут универсальные хлопчатобумажные нитки;
- для атласа и шелка — шелковые или вискозные;
- для трикотажа и бифлекса — полиэстровые текстурированные;
- для сетки, кружева, гипюра — текстурированные или армированные.

Также толщина нити должна соответствовать размеру машинной иглы. Это гарантирует качество швов. При выборе неподходящей иглы могут возникнуть такие дефекты, как пропуски стежков, перетирание и разрыв нитей, волнистые строчки, появление затяжек.

## РЕЗИНКИ И ЛЕНТЫ

Пошив белья возможен без использования резинок, однако их применение делает белье современным и комфортным. Исключение — белье для аллергиков.

В шитье белья используются различные виды резинок.

**Бретельные (бретельные) резинки** — как понятно из названия, используются в качестве бретелей для пошива белья.

Отличаются шириной, цветом, рисунком, отделкой, растяжимостью, упругостью, материалом, из которого изготовлены.

По ширине бывают от 3 до 25 мм. При выборе ширины бретели нужно ориентироваться на размер бюстгалтера (чем больше размер, тем шире должна быть бретель) и на регуляторы (резинка и регулятор должны подходить друг другу по ширине).

Цвет резинок необязательно должен совпадать с материалом бюстгалтера, очень красиво смотрятся контрастные сочетания. Бывают прозрачные силиконовые бретели, их часто используют, если бретель не будет скрыта под одеждой.

Встречаются бретельные резинки с гладкой и с матовой поверхностью, двусторонние (изнанка — матовая и мягкая с начесом, лицевая сторона — гладкая, атласная, с рисунком или без), с одной стороной из силикона или целиком силиконовые или латексные.

Бретельные резинки могут быть с маленькими фестонами по краям или без них, с гладкими краями.

В продаже есть также готовые бретели с фурнитурой.

Среди резинок, используемых для пошива белья, бретельные резинки самые упругие и тугие. Они не подходят для обработки, например, нижних срезов трусиков.



### **Отделочные и декоративные резинки**

Декоративные резинки используют для отделки срезов изделия, укрепления стана бюстгалтера, декорирования изделий.

Как и бретельные резинки, отличаются между собой шириной, цветом, рисунком, отделкой, растяжимостью, а также назначением.

Более широкие и плотные резинки подходят для обработки нижнего среза бюстгалтера (их также называют становой лентой) и для верхнего среза трусиков. Более узкие (от 3 мм), мягкие и растяжимые резинки подходят для обработки верхнего среза бюстгалтера и нижних срезов трусиков, для стабилизации декольте и проймы бюстгалтера; в качестве становой ленты они не годятся, так как не обеспечат достаточной поддержки (особенно в бюстгалтерах больших размеров).

Встречаются разные виды отделки резинок — фестоны, рюши, кружево, расположенные с одного края резинки (ажурные резинки).

Отделочные резинки встречаются гладкие, атласные и бархатные (они бывают достаточно плотными и могут использоваться в качестве становой ленты, бархатной стороной к телу).

**Бельевые резинки** используются в основном для продевания в кулиску или подгибку верхнего среза трусиков.

Более широкие резинки (от 10 до 60 мм) используются для притачивания к верхнему срезу спортивных шорт, леггинсов, трусиков, а также могут использоваться в качестве пояса для бракетта. Широкие резинки с гладкой стороной могут применяться как бретели для бюстгалтеров больших размеров или в спортивных топах.

**Эластичные трикотажные бейки** называют окантовочными резинками, трикотажными бейками и даже «пополамками». Трикотажная бейка чаще всего используется для окантовки края изделия из эластичных полотен. Бейка складывается вдоль пополам, в нее вкладывается срез изделия и притачивается.

**Тоннельные (туннельные) ленты** используются при пошиве бюстгалтеров и корсетов в качестве «чехла» для вставки косточек или китового уса. Могут использоваться в качестве декоративных элементов, например, в прозрачных корсетах. Бывают различных цветов (цвет подбирается под тон самого белья).

Отличаются количеством швов: могут быть бесшовными, одношовными (то есть сложенными пополам и соединенными швом с одного бока, чаще используются для пошива бюстгалтеров) и двухшовными (усиленные, подходят для корсетов, состоят из разных материалов и нескольких слоев), со сварным швом (создают меньшую толщину при пришивании) и нитепрошивными.

Могут состоять из различных волокон (полиамид, полиэстер, хлопок, шелк, смесовые ткани), чаще выполнены из нескольких слоев, могут быть разной плотности. Используются такие ткани, как тактель (быстро сохнет, поэтому часто используется для пошива купальников), ворс — бархатный и приятный на ощупь, микрофибра (используют для производства спаянной ленты).



Прошивные виды тесьмы часто дополняют подкладкой из прокламелина или трикотажа. От количества слоев ткани зависит прочность тоннельной ленты: чем их больше, тем дольше прослужит каркас бюстгалтера.

Встречаются ленты атласные и матовые, гладкие и велюровые, односторонние и двусторонние.

Тоннельные ленты бывают различной ширины (чаще 10—12 мм) и подбираются под определенные косточки.

Бывают прямыми и слегка изогнутыми (под косточки чашек). Для изготовления кулиски для косточек также используют киперную ленту и трикотаж, проклеенный плотным флизелином.

## ФУРНИТУРА

(регуляторы, кольца, крючки,  
застежки, косточки)

**Регуляторы, кольца, крючки** делают из металла, металла с нейлоновым покрытием или пластика, они используются для крепления бретелей и регулирования их длины. Подбираются по размеру, соответствующему ширине бретели.

Пластиковые детали имеют широкий ассортимент цветов. Цельнометаллическая фурнитура более долговечна и выглядит дорого. Металлическая фурнитура может быть выполнена под золото, розовое золото, серебро, антик. Они универсальны, так как подходят к любым материалам. Если не получается подобрать фурнитуру точно под цвет белья, выбирайте металл.

Для несъемных бретелей одного бюстгалтера понадобится комплект минимум из двух колец и двух регуляторов. Если бретели съемные, понадобятся еще четыре крючка для крепления к поясу бюстгалтера и чашкам.

Если заранее известен точный размер бретели, можно обойтись и без регуляторов и колец.

В бюстгалтерах для кормящих женщин используют специальные пластиковые крючки, которые позволяют отстегнуть верхнюю часть чашки.

**Застежки** устанавливаются на концах пояса бюстгалтера, на спинке или спереди, вместо перемычки между чашками.

Застежки для бюстгалтеров бывают разных видов:

- в основном используются готовые тканевые застежки на металлических крючках с петлями, прикрепленными к тканевой основе. Готовые текстильные застежки бывают с 1—3 рядами петель и 1—3 крючками. В зависимости от количества крючков ширина может быть 19, 28, 44 мм. Используются для бюстгалтеров, которые застегиваются сзади;
- защелки замочного типа всевозможных конструкций и дизайна, как пластиковые, так и металлические. Металлические, как правило, устанавливаются на купальники, пластиковые — на бюстгалтеры, застежка на которых находится спереди;



## Шьем нижнее белье и купальники

- магнитные застежки и застежки-щеколды встречаются редко. Магнитные легко застегиваются и расстегиваются. Щеколды, наоборот, расстегнуть сложнее, но они надежнее;
  - ленточные для корсетов и боди. Текстильную застежку на ленте можно отрезать нужной длины. Она может быть на крючках и кнопках. Застежка на крючках может использоваться для пошива корсетов, а на кнопках — для трусиков боди. Отдельно металлические кнопки для боди используют для застегивания трусиков боди внизу. Диаметр — 10 мм.
- Застежки отличаются цветами (пластиковые бывают прозрачными) и подбираются под цвет белья.

Ширина пояса бюстгалтера должна совпадать с шириной застежки.

**Каркасы (косточки)** для чашек бюстгалтера изготавливаются в основном из металла, вставляются в основание чашки и служат для стабилизации ее формы и положения.

Чаще всего используется три основные формы косточек: стандартная (для моделей со средней линией декольте), удлиненная (для закрытого декольте) и укороченная (для моделей с открытым декольте, деми-бра).

Каркасы могут быть в виде плоских металлических пластин, с закругленными концами или спиралевидной формы.

Один конец каркаса обычно окрашен краской и располагается по центру бюстгалтера.

Каркасы в магазинах отличаются диаметром или расстоянием между концами каркаса (соответственно, имеют такую маркировку — 19,5 или 20 и тому подобное). Для того чтобы подобрать нужный диаметр косточки, необходимо снять мерку диаметра грудной железы. Для этого визуально провести горизонтальную линию через выступающую точку грудной железы и опустить перпендикуляры вниз от начала основания железы по центру и сбоку. Длина получившейся горизонтали под грудью — диаметр косточки.

Высота косточки будет зависеть от модели. Обычно она на 1—2 см выше выступающей точки груди по центру и на 2—3 по боку.

Поскольку боковой конец косточки располагается в бюстгалтере чуть выше, чем центральный, мерка не совсем соответствует расстоянию между концами косточки.

Самый лучший способ понять, подходит ли каркас, — это, конечно, примерка. К сожалению, это не всегда возможно.

Каркас, приложенный к груди, должен не пережимать грудную железу, а четко ложиться по ее основанию. Во время примерки для удобства можно поднять руку.

Часто производители и продавцы рекомендуют с определенными чашками использовать конкретные каркасы. Не стоит пренебрегать этими рекомендациями. При этом чашка тоже должна быть подобрана правильно. Нужно иметь в виду, что косточка должна не доходить до верхнего края чашки на 0,5 см, чтобы при ношении бюстгалтера она не порвала тоннельную ленту и не высочила.

**Боковые косточки** изготавливаются из пластика и вшиваются в боковые швы пояса бюстгалтера для лучшей его фиксации и стабилизации формы (вставляются