

How to dress during pregnancy?

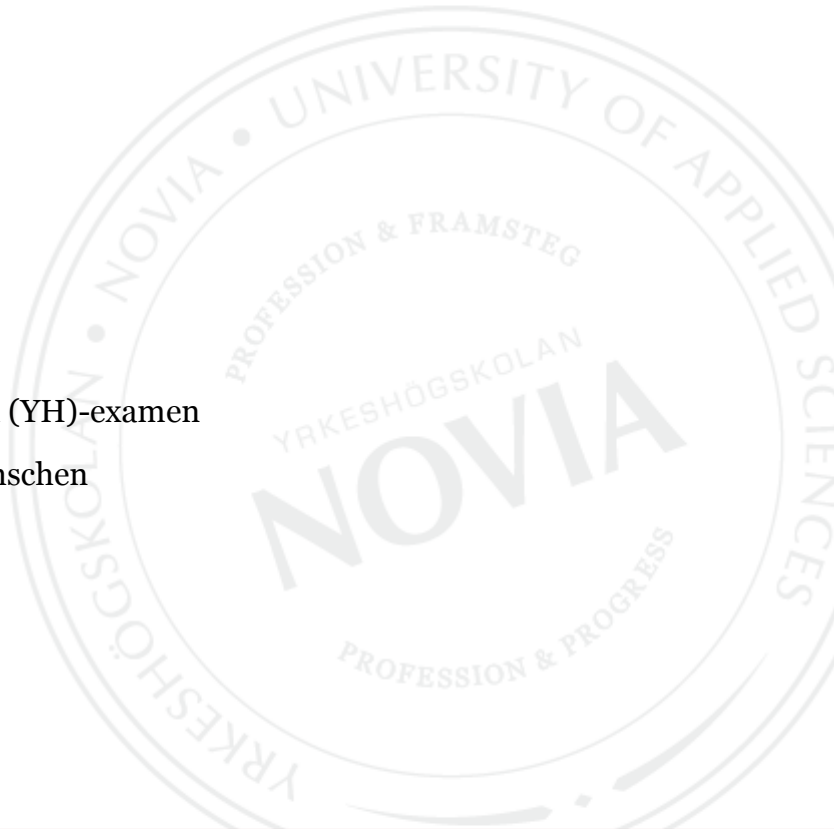
- **En praktisk studie gällande fyra olika gravidkroppsformer och hur man klär sig efter dessa.**

Jannike Snellman-Sundström

Examensarbete för estenom (YH)-examen

Utbildning för skönhetsbranschen

Vasa 2017



EXAMENSARBETE

Författare: Jannike Snellman-Sundström

Utbildning och ort: Skönhetsbranschen, Vasa

Handledare: Jaana Ylimartimo-Nybäck, Terese Herrgård

Titel: How to dress during pregnancy? – En praktisk studie gällande fyra olika gravidkroppsformer och hur man klär sig efter dessa.

Datum Våren 2017

Sidantal 38

Bilagor 0

Abstrakt

Syftet med detta examensarbete är att genom en praktisk styling av fyra olika gravidkroppsformer kunna hjälpa gravida kvinnor att klä sig inspirerande och även kunna behålla sin personliga stil under graviditeten genom att klä sig i vanliga kläder med de rätta snitten och rätta mönstren. Detta görs för att öka kunskapen av vilka de fyra olika gravidkroppsformerna och hur man klär sig efter dessa.

Skribenten har valt att använda sig av datainsamlingsmetoderna styling med smink, hår och kläder på fyra modeller och fotografering. Dataanalysmetoden som användes var bildanalys och resultatet presenterar fyra modeller som bär upp passande stilhelheter enligt gravidkroppsformen.

Resultatet visar vilka de fyra olika gravidkroppsformerna är och hur man klär sig enligt dessa med vanliga kläder genom att använda sig av rätt snitt och passande mönster på ett inspirerande sätt. Detta för att visa att man inte behöver bära endast gravidanpassade kläder under en graviditet.

Språk: Svenska Nyckelord: Gravid, graviditet, gravidkroppsform, kroppsform, stil, gravidstil, styling, fotografering, style, pregnant och pregnancy body

BACHELOR'S THESIS

Author: Jannike Snellman-Sundström

Degree Programme: Beauty and Cosmetics, Vasa

Supervisors: Jaana Ylimartimo-Nybäck, Terese Herrgård

Title: How to dress during pregnancy - A practical study about how to dress four different pregnancy body types.

Date Spring 2017

Number of pages 38

Appendices 0

Abstract

The purpose of this thesis is through a practical styling of four different pregnancy body shapes be able to help pregnant women how to dress inspiring and to maintain their personal style during pregnancy by dressing in ordinary clothes with the correct cuts and patterns. This is done to increase the knowledge of the four different pregnancy shapes and how to dress them.

The writer of this thesis has through document studies, styling with clothes, hair and makeup, photographing and picture analysis created inspiring styles of the four different pregnancy body shapes wearing suitable clothes for the chosen body shape.

The results show which the four different pregnancy body shapes are and how to dress them during pregnancy with regular clothes, by using correct cuts and patterns in inspiring way. This shows that you don't have to wear only pregnant clothes during pregnancy.

Language: Swedish Key words: Body shape, pregnant, pregnancy body, style, pregnancy style, styling, photographing

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte och problemprecisering.....	2
3	Teoretisk grund.....	3
3.1	Graviditetens psykologi.....	3
3.2	Kvinnans anatomi.....	4
3.3	Graviditet.....	5
3.3.1	Yttre förändringar.....	6
3.3.2	Inre förändringar.....	8
3.4	Stil.....	9
3.5	Styling.....	10
3.6	De fyra gravidkroppsformerna.....	11
3.6.1	Stor mage.....	11
3.6.2	Liten mage.....	12
3.6.3	Hög mage.....	12
3.6.4	Låg mage.....	12
3.7	Gravidgarderoben.....	13
4	Tidigare forskning.....	14
5	Metoder.....	17
5.1	Dokumentstudier.....	18
5.2	Val av team.....	19
5.3	Styling med kläder, makeup och hår.....	19
5.4	Fotografering.....	21
5.5	Bildanalys.....	22
5.6	Praktiskt utförande.....	23
6	Resultatredovisning och tolkning.....	24
6.1	Stor mage.....	25
6.2	Liten mage.....	27
6.3	Hög mage.....	29
6.4	Låg mage.....	31
6.5	Sammanfattning.....	33
7	Kritisk granskning.....	34
8	Diskussion.....	37
9	Källförteckning	

1 Inledning

Intresset för hur kvinnans kropp fungerar under en graviditet och stil för gravida väcktes i samband med att jag själv väntade mitt första barn. Att klä sig snyggt och bevara sin personliga stil genom graviditeten var en utmaning. Den tiden hade jag gärna haft en stilguide att gå efter. Därför väljer jag att skriva mitt examensarbete om det som ligger mig varmt om hjärtat, graviditet och stil under graviditeten.

Syftet med detta examensarbete är att genom en praktisk styling av fyra olika gravidkroppsformer kunna hjälpa gravida kvinnor att klä sig på ett inspirerande sätt och kunna behålla sin personliga stil under graviditeten. Personligen har skribenten intresse av ämnet och kommer således även att ha nytta av det i sitt kommande arbetsliv.

De fyra olika gravidkroppsformerna, stor mage, liten mage, hög mage och låg mage är huvudämnet genom examensarbete. Under en graviditet får kroppen en helt annan form än tidigare och plötsligt känns ingenting i den ursprungliga garderoben vare sig bekvämt eller fint. Det är en stor omställning både fysiskt och psykiskt att vara gravid och självförtroendet har en tendens att minska. Personligen tror jag att känner man sig vacker under graviditeten och känner man att man hittat den rätta stilen att bära under tiden man är gravid så ökar också självförtroendet. Vilken kroppsform man än får under sin graviditet ska det finnas något att klä sig i som får en att känna sig snygg och stilsäker.

2 Syfte och problemprecisering

Syftet med detta examensarbete är att genom en praktisk styling av fyra olika gravidkroppsformer kunna hjälpa gravida kvinnor att klä sig på ett inspirerande sätt och kunna behålla sin personliga stil under graviditeten. Personligen har skribenten intresse av ämnet och kommer således även att ha nytta av det i sitt kommande arbetsliv. Följande forskningsfrågor ligger som grund för examensarbetet:

1. Vilka är de fyra gravidkroppsformerna?
2. Hur klär man sig enligt dessa?

3 Teoretisk grund

I den teoretiska delen fördjupar sig skribenten i de psykiska och fysiska förändringarna som sker i kroppen under en graviditet för att få en klarare bild av hur kvinnans kropp fungerar och för att kunna utföra den praktiska delen med större förståelse för den gravida modellen. Skribenten fördjupar sig också inom vilka de fyra olika gravidkroppsformerna är, stil, styling och vad den kompletta gravidgarderoben behöver innehålla.

3.1 Graviditetens psykologi

Upptäckten att man väntar barn kan kännas dramatisk. En graviditet kan antingen vara efterlängtdad eller helt tvärtom beroende på vilken livssituation man befinner sig i. Triumf, rädsla, ängslan, tvivel och panik är normala känslor. Många kvinnor reagerar starkt på sin första graviditet, hur planerad eller oplanerad den än är. Oplanerade graviditeter får ofta den blivande mamman att känna sig fångad i en fälla, men ändå upplever de flesta kvinnor också en stor glädje över att de faktiskt har lyckats bli gravida och att deras kropp fungerar såsom en kvinnokropp ska fungera. En graviditet sätter blivande mamman i en av livets mest krävande utvecklingsfaser och vare sig man vill eller inte förändras framtiden för alltid. (Bergström, 2003, s. 17; Kitzinger, 2004, s. 28).

En graviditet för med sig många nya känslor som man aldrig tidigare varit med om och det kan få den blivande mamman att knappt känna igen sig själv. Hur man påverkas psykiskt under en graviditet är ingenting man själv kan styra. Normalt för kvinnan inför moderskapet är minskat självförtroende och ofta uppkommer ängslan över att man inte kommer att klara av föräldraskapet och att man saknar modersinstinkten. Att vara mamma är så mycket mer än instinkt och egentligen har moderskapet ganska lite med det att göra. Förstföderskor lär sig om moderskap efter att barnet är fött och det kommer oftast helt naturligt i och med att mamman lär sig av barnet. Även om man som mamma inte är någon expert från början så ser barnet till att man blir det. (Bergström, 2003, s. 20-21; Kitzinger S, 2004, s. 28-29).

3.2 Kvinnans anatomi

Att en person är lång eller kort, kraftig eller smal, beror oftast på hur kroppen är uppbyggd. Tittar man på en människa så kan man i de flesta fall ganska snabbt bestämma kön på hen. Män är i vanliga fall bredare om axlarna och smalare om höfterna medan kvinnan är helt tvärtom. (Ullmann, h.f. 2009, s. 1).

Varför kvinnor har smalare axlar och bredare höfter är för att deras kropp ska rymma ett foster under en graviditet. Kvinnor har också mera väl utvecklade bröstkörtlar än män för att kunna producera mjölk och amma sitt barn. Kvinnokroppen är överlag mjukare och rundare eftersom fettvävnaden i underhuden är mer utvecklad medan mannen är mera kantig i formerna. (Ullmann, h.f. 2009, s. 1).

Under en graviditet bildar trofoblasterna fingerliknande utskott som växer ned i endometriets djupare skikt. Små hålrum uppkommer kring utskotten för att kunna genomströmmas av blod från livmodern. Från fostret växer blodkärlen in i utskotten och för att fostrets hjärta ska kunna fungera cirkulerar blodet genom utskotten. Moderkakan utvecklas under graviditeten till ett skivliknande organ. En del av moderkakan bildas av fostret och en del från livmodern. I moderkakan cirkulerar både moderns och fostrets blod men i två olika cirkulationssystem för att blodet inte ska blandas samman. Det är via utskotten som substansen mellan modern och fostret byts ut. Från fostret produceras avfallsprodukter över till moderns blod och näringsämnen till fostret passerar tvärtemot. På så sätt fungerar moderkakan som njurar, lungor och mag-tarmkanal för fostret. Under graviditeten flyter fostret i en vätskefylld säck som sitter samman med moderkakan genom navelsträngen. Navelsträngen innehåller två artärer och en ven. (Haug, Sand, Sjaastad, Bjålie, Toverud, 1998, s. 422–423).

3.3 Graviditet

På samma gång som befruktningen sker börjar också kroppen förändras och förberedas på det som komma skall. Vissa förändringar är mera påtagliga än andra och vissa är knappt märkbara. De första symptomen upptäcks på samma gång som den första mensens uteblir och de vanligaste symptomen är bröstförändringar, trötthet och illamående. Graviditetssymptomen kan vara irriterande och obehagliga men i de flesta fall går de att lindra. En graviditet delas in i tre olika perioder, så kallade trimestrar och en trimester är tre månader lång. (Haug, Sand, Sjaastad, Bjålie, Toverud, 1998, s. 424; Kitzinger, 2004, s. 26–27).

Första tredjedelen av graviditeten, även kallad första trimestern, varar från graviditetens början fram till vecka 13. Under de veckorna utvecklas alla organ vilket gör att den också brukar kallas den organogenetiska perioden. I den här delen av graviditeten syns det inte klart och tydligt utåt att man är gravid, men psykiskt sker stora förändringar. Kvinnan börjar kanske förstå vilka förändringar som kommer att ske i och med graviditeten. Vissa märker nästan direkt efter befruktningen att de är gravida, medan andra upptäcker graviditeten då menstruationen är försenad. Då räknas man vara fem veckor in i graviditeten och barnet börjar sakta men säkert ta form. Det första som händer med fostret är att hjärnan och ryggmärgen bildas. Hos den blivande mamman förändras ofta bröstet som kan börja kännas fylliga och ömma och nu kan även illamående och kräkningar uppstå. Händer och fötter kan kännas varmare än vanligt, något som beror på den ökande blodmängden i kroppen. I första trimestern är risken för missfall och skador på fostret som störst och känner man en oro för att fostret bär på eventuella ärftliga sjukdomar eller kromosomrubbingar kan man i vecka elva utföra en chorionbiopsi eller omkring vecka tretton till femton ta fostervattenprov. Efter första trimestern minskar dock risken för missfall med 65 %. (Deans, 2008, s. 24–26; Haug, Sand, Sjaastad, Bjålie, Toverud, 1998, s. 424).

Andra tredjedelen av graviditeten, även kallad andra trimestern, pågår från vecka 14 fram till vecka 27. Under andra trimestern avslutar de olika organen och organsystemen sin utveckling och fostrets kroppsproportion ändras och blir mera lik en färdigutvecklad människa. I andra delen av graviditeten brukar de värsta symtomen ha försvunnit och i

många fall mår man riktigt bra under den här tiden. Har man tidigare mått illa så brukar illamåendet gå över och man börjar känna sig som vanlig igen. Moderkakan är färdigbildad och tar över hormonproduktionen. I andra delen börjar också gravidmagen synas, vilket kan vara en lättnad för kvinnan. Dock är det inte bara fantastiskt den här tiden utan nu brukar också magproblem uppstå. Det beror på den ökade progesteronhalten i blodet som i sin tur får musklerna i tarmen att slappna av och på trycket från livmodern. Rikliga mängder med vatten och fiberrika frukter och grönsaker brukar hämma besvären. (Deans, 2008, s. 27–29; Haug, Sand, Sjaastad, Bjålie, Toverud, 1998, s. 424).

Tredje delen av graviditeten, eller den så kallade tredje trimestern, pågår från vecka 28 fram till vecka 40. Under sista trimestern växer fostret kraftigt och de olika organen är fullt funktionsdugliga, vilket betyder att barnet med största sannolikhet överlever om det föds i sista trimestern. Den här delen av graviditeten är en spännande men också påfrestande period såväl psykiskt som fysiskt. Vissa mår bra medan andra känner sig utmattad och ofta känner kvinnan en oro för den kommande förlossningen. Fysiska förändringar som kan uppstå under sista delen av graviditeten är att benen börjar kännas tunga och trötta och andfåddhet uppstår genom att lungorna tar upp 20 % mera syre eftersom man nu andas för barnet. Utstående navel och åderbrock som orsakas av tryck på venerna som leder blodet från benen till hjärtat kan även uppstå. De sista veckorna av graviditeten kan en del kvinnor även känna sig deprimerade. Oro inför förlossningen, trötthet på grund av sömnbrist och en längtan efter att graviditeten ska vara över är ofta orsaken till depressionen. Kroppen börjar så småningom förbereda sig för förlossningen och förväskar är vanliga mot slutet. Längtan efter barnet börjar vara stort men viktigt att komma ihåg är att endast 5 % av alla kvinnor föder på det beräknade datumet så det rekommenderas att räkna plus minus två veckor från beräknat datum. (Deans, 2008, s. 52–54; Haug, Sand, Sjaastad, Bjålie, Toverud, 1998, s. 424).

3.3.1 Yttre förändringar

De flesta kvinnor tror ofta att det bara är magen och bröstet som växer, men något som alla inte känner till och ens märker av är att huden också förändras. Det kan kännas som att huden blir mjukare eftersom kapaciteten att bibehålla fukt ökar under graviditeten, vilket beror på

den ökade hormonnivån i kroppen. Tänder, händer och fötter är också något som påverkas ofta. Den ökade mängden graviditetshormoner gör att tandköttet blir extra känsligt, svullnar en aning och blöder lättare vid borstningen. Händerna och fötterna har en tendens att svullna på grund av den ökade blodmängden i kroppen och detta förvärras ofta ifall kvinnan bär åtsittande kläder som stryper blodflödet. (Deans, 2008, s. 63, 132).

Bröst

Ett av de tidigaste gravidsymtomen är att bröstet förändras och blir fylligare, känns ömma, varma och tunga och nästan omedelbart efter befruktningen är bröstet känsligare för beröring. Från vecka 16 blir vårtgårdarna mörkare och bröstvårtorna mera utstående. Det beror på små körtlar, kallad Montgomerys körtlar, som växer till sig. Detta kan också se ut som då man har gåshud. Förändringarna i bröstet orsakas av de ökade mängderna östrogen och progesteron som produceras i kroppen under graviditeten. Hormonerna gör att de mjölkproducerande vävnaderna i bröstet växer och förgrenas så att mjölken ska kunna produceras och kvinnan ska kunna amma sitt barn efter födseln. Ju längre graviditeten är gången desto mer kommer venerna på bröstet att synas eftersom blodflödet till bröstet ökar. Ibland kan bröstet även utsöndra en klar eller gulaktig vätska som kallas råmjölk. Råmjölken är den viktigaste mjölken för det nyfödda barnet. (Deans, 2008, s. 63; Kitzinger, 2004, s. 26).

Hår

Den ökade ämnesomsättningen och snabbare blodcirkulationen gör att håret i många fall växer fortare än vanligt samt känns och ser tjockare ut eftersom håravfallet ofta minskar. Hur håret beter sig under graviditeten är dock mycket individuellt. Kvinnor har olika mängder fett i håret och exempelvis de med torrt hår kan uppleva att det blir ännu torrare medan kvinnor med fett hår upplever att det blir ännu fetare. Oberoende hur håret beter sig är det viktigt under graviditeten att ta hand om håret på rätt sätt genom att använda skonsamma produkter. Efter förlossningen tappar man en hel del hår igen men en graviditet leder aldrig till skallighet, utan det växer ut nytt hår med tiden. (Balaskas & Gordon, 1998, s. 43; Deans, 2008, s. 63, 130).

Hud

Huden är kroppens näst största organ. Under graviditeten ökar blodflödet sexfaldigt och blir sex gånger mer i armarna. Även i benen ökar blodflödet, men inte lika mycket som i armarna. Det beror på ökade blodflödet i arteriolerna och kapillärerna. Armar och ben kan kännas varmare på grund av värmen som förs med blodet till armar och ben. Att svettas mer än vanligt är normalt och beror på kroppens sätt att reglera temperaturen i kroppen samtidigt som den också gör sig av med avfallsprodukter. Huden hos den gravida kvinnan brukar se hälsosam ut och den ökade vätskemängden gör att huden får mera lyster samt ger extra fyllighet. Olika pigmentförändringar är också något som kommer med graviditet. Röda fläckar kan uppträda i ansiktet, på bålén, armarna och handflatorna, något som också beror på ett ökat blodflöde. Linea nigra är en mörk linje som går från blygdbenet upp till naveln och är mera ofta framträdande hos mörka kvinnor. Kloasma är små fläckar som uppstår kring kinder, näsa och ögon, dessa fläckar blir ljusa hos mörka kvinnor och mörka hos ljusa kvinnor. De kan också framstå tydligare om man vistas mycket i solljus. Spindelnevus är små röda prickar som plötsligt kan dyka upp på olika ställen på kroppen, trycker man på prickarna blir de vita, något som orsakas av de höga östrogenhalterna. Akne är något som vanligen förekommer under graviditeten oberoende om man lidit av det sedan tidigare eller aldrig haft större hudproblem. Ören hy kan dock lindras med minskat intag av matfetter. (Balaskas & Gordon, 1998, s. 41; Deans, 2008, s. 66).

3.3.2 Inre förändringar

Under en graviditet sker många förändringar i kroppen även på insidan. Den största förändringen är den höga aktiviteten av hormoner i kroppen. Produktionen av hormoner stiger nämligen massor och en hel del nya hormoner tillverkas inför graviditeten. (Deans, 2008, s. 60)

Hormonförändringar

HCG (human choriogonadotropin) är ett hormon som avger det som ska bli moderkakan vid införandet i livmoderslemhinnan. Det brukar kallas för graviditetshormonet eftersom det är just det hormonet som visar att man är gravid när man gör graviditetstest. HCG är ett viktigt hormon eftersom det utlöser en annan hormonell aktivitet som behövs för att graviditeten

ska kunna fortsätta och för att mensens ska utebli under graviditeten. HCG gör sig också uppmärksam på andra sätt, t.ex. tror man att hormonet är orsaken till illamåendet och kräkningar som vanligen uppstår i början av en graviditet. (Deans, 2008, s. 60).

Progesteron är ett hormon som även icke gravida kvinnor har men i mycket lägre halter är vid graviditet. Hormonet produceras vanligen av äggstockarna, men från vecka 8-9 börjar det produceras i moderkakan. Progesteronet är framför allt viktigt för att graviditeten inte ska avbrytas i förtid och viktigt för att inte livmodern ska dra sig samman allt för mycket eftersom det är farligt för barnet. Progesteron hjälper moderkakan att fungera, stärker bäckenväggarna och gör att många ligament och muskler i kroppen lättare slappnar av. En annan viktig uppgift för hormonet är att förbereda bröstet för mjölkproduktionen, något som startar redan i mitten av graviditeten. Ömmar bröstet i början av graviditeten är det progesteronet som är orsaken. Progesteronet har dock inte bara en positiv verkan under graviditeten utan orsakar ofta halsbränna, förstoppning och kan ge upphov till åderbräck. (Deans, 2008, s. 60–61).

Östrogen är ett annat hormon som förekommer i höga halter under graviditeten. Östrogenet ökar blodmängden i kroppen och ger ofta bieffekter såsom näsblod samt blödande tandkött. Hormonet gör också att huden blir rödare, något som är vanligt förekommande och ger det välbekanta rosiga gravidutseendet. (Deans, 2008, s. 61).

3.4 Stil

Att bevara sin stil genom graviditeten är en utmaning i sig. Viktigt att komma ihåg att en graviditet inte behöver betyda att man måste överge den personliga stilen. Det finns så många gravidanpassade plagg som är smickrande för de vackra gravidformerna. Se det istället som en större utmaning att hitta passande plagg som fortfarande går hand i hand med stilen man tidigare haft. (Tafoya, 2015)

Stil är ingenting man föds med, det är något man uppnår genom lärdom och övning. Stil har med ens egna självkänedom att göra, hur man är som person och vad man tycker om. En personlig stil får man genom att lära sig själv vad som passar ens typ av figur. Den personliga stilen är ingenting som måste vara samma genom hela livet, den lever och förändras vartefter. Att hitta den personliga stilen får ta ett tag och det är helt okej att prova på flera olika stilar. Det är heller aldrig för sent att börja experimentera, man har flera möjligheter att hitta sin egen stil som förmedlar den man är. En personlig stil är en frihet att kunna välja. (Berghult, 2002, s. 6, 7, 26)

För att hitta sin stil är det också viktigt att man vet att skillnaden mellan stil, mode och trender är stor. Stil är något beständigt och mera personligt som man själv har eller kan öva upp till. Kunskaper om stil handlar om att hitta de färger, snitt och material som smickrar ens egen figur och personlighet. Mode speglar en grupp, t.ex. vill man med ett visst mode tillhöra en viss grupp men det speglar också den rådande tidsandan och samhälle. Modet är aldrig detsamma i olika delar av världen. Trender är något som kommer och går och varje säsong visas flera nya trender upp i olika tidningar och magasin. Det finns alltså aldrig bara en trend, utan flera stycken. En trend är heller aldrig något som består, utan går alltid i en riktning framåt. (Althin, 2013)

3.5 Styling

Enligt Ander (2014, s. 11) är kläder ett visuellt språk, det man minns av en människa är mer hur hen såg ut än vad hen sa. Därför är det viktigt att man på bästa sätt kommunicerar personligheten med kläderna man bär och ser till ha kroppen som ett ovärderligt redskap istället för ett hinder och funderar över vad man enligt stilen vill att andra ska uppfatta en som. Vidare säger Ander (2014) att man alltid genom kläder ska lyfta fram både kroppen och personligheten och tänk på att inte dölja de kroppsdelar som skapar missnöje utan istället lyfta fram de delar som man kommer mera överens med.

För en själv är viktigt att man känner den egna kroppen och vet vilken kroppstyp man har.

Det är alltså viktigt att man alltid utgår från egna förutsättningar och inte går emot vad kroppsformen säger. Slutresultatet av en styling ska tillsammans med valet av kläderna skapa en stilfull helhet och med den kunskapen kommer man långt och vet vilka skärningar, mönster och färger som inte passar och passar. För att kunna klä sig snyggt betyder det inte heller att senaste modet alltid behöver vara involverat utan det viktiga är att man väljer kläder som passar den personlighet man har och passar det liv man lever. (Berghult, 2002, s. 6-7, 26; Lewenhaupt, 2015, s. 20).

3.6 De fyra gravidkroppsformerna

Till de fyra gravidkroppsformerna hör stor mage, liten mage, hög mage och låg mage. Det finns många myter gällande gravidmagar och vissa kvinnor får bara en mage och ingenting mer medan många märker att graviditeten fördelar sig överallt på kroppen men man är inte ensam om att svullna upp lite överallt, även om det känns så. (Tafoya, 2015)

3.6.1 Stor mage

En vardagsuniform för stor mage är en mjuk trikåklänning som slutar vid knäna. Med mjuka material framhävs gravidmagen medan man ändå kan röra sig fritt tack vare det stretchiga materialet. Addera en lång kofta/kaftan eller kimono över och låt den sluta ungefär på samma längd som klänningen och ett par sköna platta skor som t.ex. loafers eller sneakers. Låga skor är behagligt för fötterna under graviditeten. (Ericsson Wärn, 2004, s. 90; Tafoya, 2015)

Leggings eller jeggings är varje gravid kvinnas bästa vän. De ger maximal komfort tack vare det stretchiga materialet vartefter magen växer. Klä upp ett par klassiskt svarta med en längre tunika, gärna i färg och mönster. Den svarta underdelen förlänger benen och den lösa tunikan ger stilhelheten ett lyft samt drar blicken till överkroppen och gravidmagen. Här är det snyggt att addera till ett par klackar, gärna i svart eftersom det förlänger benen ytterligare. (Tafoya, 2015)

3.6.2 Liten mage

Med liten mage har man många valmöjligheter kring klädsel under graviditeten. Man kan enkelt experimentera med grafiska mönster och tajta jeans. Bär man en liten mage behöver man inte vara rädd för att ta ut svängarna menar Tafoya (2015).

Ett par tajta jeans som framhäver benen eller ett par trendiga boyfriend jeans, båda två är snygga att bära. Addera en tröja i en neutral nyans samt ett skärp för att liva upp stilhelheten. Ett par snygga sneakers till skapar en perfekt vardaglig stilhelhet. Vill man vara lite finare är en tajt klänning i ett intressant mönster vinnaren då det med den lilla magen är vackert att bära tajt och framför allt klänningar med vågräta linjer. Ett par låga skor och en kortare jacka i t.ex. skinnmaterial är snyggt att lägga till. (Tafoya, 2015)

3.6.3 Hög mage

Om magen lägger sig högt upp och putar ut kan man bära många fina plagg som framhäver gravidmagen på ett smickrande sätt. Separera magen från bysten med rätt skärning på plagget eller välj olika färger på överdel och underdel. Det är viktigt att skärningen sitter precis under bysten eftersom man behöver få en tydlig synlighet var mage och byst skiljer sig åt från varandra. (Tafoya, 2015)

Bär man högt finns det många olika alternativ. En mjuk och stretchig kjol med hög midja i grått eller något häftigt mönster framhäver gravid magen på ett smickrande sätt. En hellång klänning är också smickrande att bära med hög mage. Att tänka på även här är att skärningen på plagget ska gå mellan byst och mage. För att ytterligare framhäva skärningen kan man addera ett skärp till. Bär man en klänning får den gärna vara i ett löst tyg och något vackert mönster. En enfärgad jacka som slutar vid midjan blir en snygg detalj och ett par sandaler samt en cool väska sätter den sista touchen på stilhelheten. (Tafoya, 2015)

3.6.4 Låg mage

Om barnet ligger lågt visar man ofta upp en fin mage som ligger strax ovanför höfterna. För bekvämligheten med låg mage är det skönt att ha något mjukt och stretchigt som går upp till midjan. Med låg mage är det också snyggt att låta skärningen gå strax under magen. (Tafoya, 2015)

Mjuka byxor med gummiband i midjan är det perfekta plagget för den som bär en låg mage. Neutrala färger, som t.ex. grå, jeansfärg eller något lyxigt material som t.ex. kashmir gör att de ser mera uppklädda ut och med en lös överdel samt ett par sköna sandaler skapar det en snygg stilhet med den låga magen. Vill man däremot ha en mera uppklädd och elegant stilhet är det byxdressen man ska satsa på. Den får gärna vara i svart eftersom mörka färger slimmisar och avsmalnade ben, eftersom de förlänger samt en stretchig midja som gör att magen fritt kan andas. Addera ett tajt linne eller en tajt långärmad tröja innanför byxdressen för en mera avslappnande look. På fötterna kan man gärna bära något med låg klack som t.ex. ett par träskor eller någon form av sneaker. (Tafoya, 2015)

3.7 Gravidgarderoben

De senaste åren har medierna visat bilder på höggravida kändisar som gjort graviditeten till något chict. Vanliga kvinnor har tagit efter och ur modesynvinkel har det aldrig funnits en bättre tid att vara gravid på. Genast efter att graviditeten har bekräftats kan känslan av att man måste förnya sin garderob med gravidanpassade kläder uppstå men de första månaderna behövs inte särskilda mammakläder, det räcker med att köpa vanliga kläder i någon storlek större. Rekommendationen är att vänta och stå emot tills de vanliga kläderna börjar sitta obekvämt eftersom det annars finns en risk att man hinner tröttna på kläderna innan barnet är fött. (Deans, 2008, s. 135.)

Enligt Deans (2008, s. 136) och Ericsson Wärn (2004s, 90) är det läge att upptäcka partners garderob och herravdelningen då man ska hitta bekväma kläder som passar den växande magen. Men även klänningar, kjolar och andra tójbara plagg som inte är gravidanpassade går att använda genom graviditeten. Fördelen med tójbara plagg är att de inte skapar onödiga veck på fel delar av kroppen utan istället följer med magen vartefter den växer.

Ju mer magen växer desto obekvämare blir det att ha plagg som trycker på magen. Även bröstet växer och tröjor kan snabbt kännas för trånga men med enkla knep kan man fortsätta att använda många vanliga plagg under en längre tid. Uppknäppta byxknappar kan döljas med en vid blus, hängslen kan användas för att hålla byxorna uppe och resåren i byxorna kan bytas ut till ett snöre som ger med sig vart efter magen växer eller tills man sist och slutligen bör inhandla gravidanpassade plagg. (Deans, 2008, s.135.)

Att tänka på då man inskaffar gravidanpassade plagg är vad de ska användas till. Enkla och eleganta plagg som kan användas vardag som fest ger stor flexibilitet i garderoben. Vidare kan man välja sådana plagg som även kan komma till användning efter förlossningen fram tills kroppen gradvis återgår till något som liknar det skick kroppen var i före graviditeten. (Deans, 2008, s. 135.)

4 Tidigare forskning

I detta kapitel presenteras tidigare forskning och artiklar. Tidigare forskning har sökts på databaserna Thesus, DiVa, och Google Scholar. Skribenten har sökt litteratur på Tritonia och Fredrika biblioteket i Jakobstad. Sökorden har varit gravid, graviditet, graviditetskroppsform, kroppsform, stil, styling, fotografering, style, pregnant och pregnancybody. Skribenten hittade de vetenskapliga artiklarna på Thesus, DiVa och Google Scholar.

Långstedt (2013) har i sitt examensarbete gjort en studie kring förändringar som sker fysiskt i kvinnokroppen under en graviditet samt hur förändringarna påverkar kvinnans självbild. I sin studie har hon intervjuat 12 kvinnor, både svensk och finskspråkiga. Resultatet av studien visar att majoriteten av kvinnorna kände att de psykiskt mår ännu bättre under graviditeten i och med vetskapen om att deras kroppar fungerade som de ska, alltså att kunna vara gravida och få bära på ett barn. De kände sig även kvinnligare under graviditeten i och med de växande bröstet och den växande magen. I studien kom det också fram att några av

kvinnorna kände att graviditeten var ett skönt tillstånd i och med att man som gravid har tillåtelse att vara rundare.

Hejdström och Jönsson (2015) skriver om hur det blir allt vanligare med övervikt vid graviditet och har i sin tur intervjuat kvinnor om hur de upplevde viktökningen under sina graviditeter samt deras tankesätt kring ämnet. De har genom sin studie kunnat visa att den gravida kvinnan tenderar att uppleva sig mindre överviktig än vad den verkliga kroppen egentligen är och att en graviditet för överviktiga kvinnor kan upplevas som en lättnad då kvinnans övervikt blir socialt accepterad under graviditeten.

Andersson (2009) har forskat kring kroppsidealet för gravida kvinnor. En del kvinnor har innan graviditeten levt ett hälsosamt och sunt liv men ser graviditeten som en möjlighet i att få frossa. Vidare skriver hon om att en del kvinnor menar att den viktpanik som kan uppstå i samband med graviditeten inte alls har att göra med kroppsideal och hur andra ser på dem. Enligt dom handlar det främst om den individuella känslan.

Andersson (2009) säger vidare att vid tillfället då forskningen gjordes hittades inga resultat kring ämnet kroppsideal för gravida. Istället fördes de in i bloggvärlden. Flera bloggar skriver om ämnet vikt och kroppsideal under graviditeten och hur det präglar dom på olika sätt. Man kan bland annat läsa om hur vissa känner sig vackra trots en viktuppgång på tjugo kilogram medan andra känner sig stora och klumpiga genom hela graviditeten. Vidare i forskningen skriver Andersson om hur det snedvridna idealet skapats. Enligt Yvonne Linné, läkare på Karolinska universitetssjukhuset sker det bland annat genom kändismammor som visar upp sina trådsmla kroppar bara en kort tid efter att barnet fötts.

Thiger (2015) har i sin studie intervjuat fyra kvinnor om deras självkänsla under graviditeten. En av underrubrikerna heter *framhäva graviditetens kurvor och dölja den ej så perfekta kroppen*. De utvalda kvinnorna var överens om att kroppen under en graviditet inte var perfekt men de fann en tröst i att kunna dölja kroppsdelar som skapade missnöje genom att framhäva graviditetens kurvor. De gravida kvinnorna menade att kläder var ett hjälpmedel för att undvika negativa tankar kring förändringen som sker under en graviditet. Vidare kom det också fram i Thigers studie att ett välvårdat utseende ökade självkänslan hos de gravida

kvinnorna. Samtliga av de intervjuade kunde hålla med om att smink och väl utvalda kläder var ett bra hjälpmedel för att förbättra känslan kring den kroppsliga förändringen. Tack vare ett välvårdat utseende med både smink och kläder kände sig kvinnorna mera tillfredsställda med sig själva och bättre accepterade av resten av samhället.

Holmäng (2016) skriver om styling i sitt examensarbete och menar att det idag är viktigare än någonsin att visa vem man är genom sin klädstil genom att bära olika färger, attribut, siluetter och material. Tidigare visade man genom att klä sig som andra att man hörde till samhället. Vilken kroppsform man än har så finns det alltid ett sätt att klä sig konstnärligt och att kunna känna sig vacker.

I sitt examensarbete skriver Holmqvist (2016) om att styling handlar om rätt val av modeller och att de utvalda plaggens snitt och mönster ska passa modellens kroppsform. Enligt Holmqvist ska kläderna skapa en stilhet tillsammans samt inge ett harmoniskt intryck och en balans. Vidare kan läsas att det är viktigt att inte gå emot vad kroppsformen säger bara för att uppnå ett önskat resultat.

Bernard, (2016) har gjort en undersökning i hur mycket pengar kvinnor är beredda att sätta på sin gravidgarderob. 88 % av gravida kvinnor har svårt att hitta kläder de gillar som passar under graviditeten. 54 % av gravida kvinnor menar att mera än 160 dollar för gravidanpassade jeans är gallet att spendera. 12 % är beredda att spendera 160 dollar eller mera om de hittar jeans som de känner sig bekväma i. 33 % av kvinnorna menar att det största problemet har varit de höga kostnaderna för gravidanpassade kläder. 31 % av kvinnorna tycker att det är tråkigt att behöva bära samma kläder varje dag.

För att sammanfatta de tidigare forskningarna kan man konstatera att kvinnans reaktion över kroppens förändringar under en graviditet är mycket individuell. Enligt Långstedt (2013) påverkas vissa kvinnor mera än andra av förändringarna som sker under en graviditet men en stor del av gravida kvinnor verkar få en bättrad självbild och mår bättre av att veta att kroppen fungerar som den ska. Vidare skriver Hejdström och Jönsson (2015) om

viktökningen som sker hos gravida och hur det påverkar den gravida kvinnan. Vissa kvinnor är inte alls medvetna om viktökningen vilket också bevisar att som Långstedt sa, påverkas den gravida kvinnan sällan negativt av viktökningen eftersom det är något som hör till en graviditet. Andersson (2009) har i sin studie forskat om kroppsidealet hos gravida kvinnor, där en del kvinnor menar att den viktpanik de känner vid en graviditet inte har något med kroppsidealet att göra utan främst handlar om den individuella känslan, vidare i Anderssons studie har Yvonne Linné, läkare på Karolinska universitetssjukhuset i Stockholm sagt att gravida kvinnor idag tar allt för stor del av det snedvridna kroppsidealet för gravida och nyblivna mammor som främst kändisar visar upp. Thiger (2015) har i sin studie intervjuat fyra kvinnor om deras självkänsla under graviditeten. De utvalda kvinnorna var överens om att kroppen inte var perfekt men med de rätta kläderna kunde de dölja kroppsdelar de var missnöjda med och framhäva graviditetens kurvor som kändes mera accepterat. Holmäng (2016) och Holmqvist (2017) skriver i sina examensarbeten om hur styling idag går ut på att man genom att visa vem man är våga bära färger, mönster och olika snitt i sin klädsel. Oberoende vilken kroppsform man har så finns det konstnärliga sätt att klä sig på men att det är viktigt att man följer kroppsformen för att skapa harmoni och balans.

De insamlade tidigare forskningarna visar alltså att graviditet och kroppsideal kan kopplas ihop och vara både något negativt och något positivt. Vidare kan skribenten konstatera att gravida kvinnor som är medvetna om sitt utseende och anser det vara viktigt att få känna sig snygg under graviditeten finner tröst i att hitta de rätta plaggen som framhäver graviditetskurvorna och döljer de kroppsdelar som orsakar missnöje. Där kommer också kunskapen i att vara medveten om sin kroppsform in, något som både Holmqvist och Holmäng skriver i sina studier. Hur man som kvinna känner kring sin kropp under en graviditet är något mycket individuellt.

5 Metoder

I följande kapitel lyfter skribenten fram vilka datainsamlingsmetoder och dataanalysmetoder som använts i arbetet samt studiens praktiska genomförande. Skribenten har valt att använda styling med kläder, hår och makeup, fotografering och val av modeller som datainsamlingsmetod. Valet av metoderna valdes för att få svar på forskningsfrågorna och bästa möjliga slutresultat. Helheten i bilderna är viktiga för skribenten och därför måste även modellerna väljas med omsorg. Skribenten valde bildanalys som dataanalysmetod.

5.1 Dokumentstudier

Det finns flera olika sätt att samla information på för att få svar på frågor som ställs. Genom att analysera olika dokument kan man som forskare förstå hur den man undersöker tänker utan att hen är fysiskt närvarande. De olika dokumentstudierna vi kan använda är befintliga dokument, test och prov, självrapporteringar, attitydskalor, observationer, intervjuer samt enkäter. (Carlsson, 1991, s. 26; Patel & Davidson, 2003, s.63)

Beteckningen dokument används för filmer, bandupptagningar och fotografier. Andra typer av dokument är brev, dagböcker, litteratur, tidningar och broschyrer, litteratur är dock en av de vanligaste studierna man använder sig av. Beroende på vilken problemställning vi har får vi vända oss till de olika kategorierna. (Patel & Davidson, 2003, s.64).

Vid användningen av de olika dokumentstudierna är det viktigt att man är kritisk till källans ursprung, det vill säga, när, var och varför har dokumentet uppstått. En kritisk källanalys brukar delas upp i extern och interngranskning. Med externgranskning är syftet att ta reda på hur äkta en källa utger sig för att vara. Vid externgranskning är det även viktigt att ta reda på vem som egentligen är upphovsmannen till källan. Med interngranskning menas att källan genomgår en noggrannare undersökning där man även går in på hur noggrann upphovsmannen varit, vad syftet är, är upphovsmannen känd sedan tidigare och hur lång tid är det mellan själva händelsen och nedtecknandet av källan. Med vissa typer av dokument är det också viktigt att vara kritiska gällande original eller förfälskningar. (Bell & Waters, 2016, s. 147-149; Patel & Davidson, 2003, s. 64-65).

Mängden material vi måste samla in genom dokument beror på vilken typ av problemställning man har samt hur mycket tid och medel man har till förfogande. Vid valet av vilken typ av dokumentstudie man ska använda sig av för att få svar på frågorna är det viktigt att man inte väljer enbart sådant material som endast stöder ens egen ide eftersom det kan ge en för svag syn på saker och ting och resultatet kan i slutändan vara felaktigt. (Patel & Davidson, 2003, s.65).

5.2 Val av team

En viktig del i detta examensarbete var att välja ett team som synkade bra med varandra för att få ett så bra slutresultat som möjligt. Skribenten har valt att samarbeta med fotografstuderande Sarah Ek från fotograflinjen på yrkeshögskolan Novia i Jakobstad och estenomerna Michelle Kjellman och Annina Edfelt som hår och makeupstylist. Detta för att uppnå bästa möjliga slutresultat. Skribenten valde ut fyra modeller med olika mag-och kroppsformer. Modellerna hittades dels i skribentens umgängeskrets men även genom annonsering på sociala medier. Modellerna var olika långt gångna i graviditeten men alla kunde visa upp en tydlig gravidmage och passade således bra till de fyra stilhelheterna.

5.3 Styling med kläder, makeup och hår

Med styling menas det att hitta de rätta modellerna, snitten, färgerna och mönstren som passar modellens kroppsform samt uppfyller stylingens önskemål. Det är viktigt att man utgår från modellens egna förutsättningar och inte går emot vad kroppsformen säger eftersom slutresultatet av stylingen tillsammans med valet av kläderna ska skapa en stilfull helhet. (Berghult, 2002, s. 26, 52).

Vid styling av gravidkläder är det viktigt att man tänker på vid vilka tillfällen kläderna ska

bäras. Enkla och eleganta plagg passar vid alla tillfällen och med att välja skärningarna som faller på rätt plats är plagget lika snyggt vartefter magen växer. Töjbara material och ribbstickade kjolar och klänningar är de ultimata plaggen då de töjer vartefter magen växer och ändå håller formen. (Deans, 2008, s. 136).

En bra makeup börjar med en bra grund. Basen i en makeup ska inte vara synlig utan gå ton i ton med den egna huden och lyfta hela makeuren. Till basmakeuren hör Primer, Foundation, Concealer, Puder och rouge. (Söderberg & Wigur 2006, s.14).

Primerns uppgift är främst att förlänga makeupens hållbarhet. Foundation jämnar ut hudtonen och dölja ojämnheter till en viss del. Concealerns uppgift är att dölja flammor, mörka partier, fläckar och finnar. Puder har två uppgifter, fixera underlaget och ge en bra grund för rouge och bronzer. Rouge gör stor skillnad om man känner sig blek i ansiktet. Rouge ger liv till ansiktet och gör att man känner sig piggare. (Högfeldt 2015, s.46, 50, 52, 58).

Blicken säger ofta mera än ord. Eyeliner, ögonskugga och mascara är de som hör till den ultimata ögonmakeuren. Eyelinerns uppgift är att ge rätt form till ögonen och beroende på vilken effekt man vill uppnå beror på vilken typ och vilken färg av eyeliner man väljer. Syftet med ögonskugga är att ögonen och ögonens färg ska framhävas. Mascaran uppgift är även den att ge ögonen en öppnare blick och valet av mascara och applicering kan förändra en makeup helt. (Högfeldt 2015, s.75, 79; Söderberg & Wigur 2006, s.48, 51).

Läppmakeuren kan förändra hela stilen. Till läppmakeuren hör läppstift, läppglans och penna. Läppstift kan få en ledig look att festligare ut. Läppglans mjukar upp och ger ett mer ungdomligt utseende. Men pennan och lite pärlemor ser läpparna större ut. Mörkare färger förminskar. (Söderberg & Wigur 2006, s.62).

Syftet med hårstyling är att skapa en frisyr som motsvarar den look man vill uppnå med hjälp av styling verktyg och stylingprodukter. Väljer man en frisyr som passar din ansiktsform, hittar de rätta stylingprodukterna för just ditt hår och använder hjälpmedel som gör håret lättare formbart så kan man få ditt hår att se snyggt ut hela tiden. Idag finns det massor av olika verktyg och produkter på marknaden. Locketång, plattång, hårspray vax, gelé och mousse är några vi använder. (Campsie 1998, s.132, 134, 135, 139).

Locketång används för att locka håret och beroende på hurdana lockar man vill ha väljer man storleken därefter. Plattång används för att platta ut hår men den är ett verktyg som inte ska användas dagligen och inte på vått, fuktigt eller blonderat hår eftersom det sliter så mycket. Innan man använder värmetyg är det viktigt att applicera värmeskyddsprodukter i håret. (Campsie 1998, s.132, 134, 135).

Hårspray används som en avslutande behandling på det stylade håret. Vax används bland annat för att ge struktur till korta frisyrer. Gelé används t.ex. innan föning av korta hår för att ge volym. Mousse ger fyllighet till de flesta frisyrer men är extra bra på fint hår eftersom det ger bra stadga utan att kännas kletig. (Campsie 1998, s.132, 134, 135, 139).

5.4 Fotografering

För att vara en bra fotograf och skapa bra bilder krävs kunskaper inom färg, form och ljusets funktion, för att inte förglömma också grundreglerna för ljussättningen. Med rätt inställning och kunskap inom komposition uppnår man ett bra resultat. Komposition betyder att sätta samman en bild och används som hjälpmedel för att ta bättre bilder och förklara bildens budskap. En komposition kan vara full av spänning, rörelse, riktning och rytm, det är bara hur man väljer att placera föremålen eller ur vilken vinkel man fotograferar. Det viktiga är dock att man som fotograf inte strävar efter harmoni i varje bild, utan vågar experimentera och låta bilden vara mer disharmoni också då det i många fall är eftersträvansvärt. (Harman, 2014, s. 52; Sjöstedt, 2001, s. 13).

Gällande svart/vitt eller färgbild är det ingen stor skillnad eftersom båda kan ge lika bra porträtt. Skillnaden dock mellan dessa två är att den svart/vita gör en teoretisk konstruktion av modellen och omvärlden. Det kan också en färgbild göra men risken med färgbild är att den blir för sann och därför ofta ointressant. En bra fotograf tar dock bra bilder i både svart/vitt och färg. (Nilsson & Sjöstedt, 1999, s. 11).

Efter en fotografering krävs även i de flesta fall bildbehandling. Bildbehandling handlar precis som fotografering också om komposition och teknik. Skillnaden här är att bildbehandlingen görs i efterhand via en dator, eller i vissa fall direkt på kameran om den har enkla bildredigeringsinställningar. Beroende på hur mycket man kan behandla bilden beror på bildens ursprungliga kvalité men den vanligaste korrigeringen som görs är beskärning av bilden, eftersom fotografen på så sätt kan skapa en ny relation mellan bildens yta och beståndsdelar samt att lutande linjer kan rätas ut. Dock kan korrigerig av tekniska fel också behövas ibland, något som kan bero på brister i utrustningen eller miss av fotografen. Ofta handlar det om ljuset, att den ursprungliga bilden är felexponerad och inte den ljusmängd som fotografen eftersträvat. (Harman, 2014, s. 120; Segeholm, 2008, s. 61).

5.5 Bildanalys

Det finns flera olika sätt att analysera en bild. Denotation, konnotation, och privat association. Denotation är bildens grundbetydelse, det man ser och kan peka ut direkt i bilden. Det andra man uppfattar i en bild kallas konnotation och är det som bilden får oss att tänka på. En konnotation brukar även definieras som en medbetydelse eftersom man genom konnotation kan diskutera vidare i en bildanalys då man ofta ser samma saker. I en bildanalys kan det dock vara svårt att skilja på konnotationer och privata associationer. En privat association är man ensam om och det finns alltså sällan någon annan som ser det samma i bilden. De privata associationerna är således också mindre viktiga eller intressanta att diskutera då de inte har något med det budskap fotografen vill medla eller hur bilden fungerar enligt människor ute i samhället. (Carlsson & Koppfeldt, 2008, s.17, 18, 19; Wendell, 2010).

Segeholm (2008, s.71) säger att det inte finns några meningslösa bilder. Det är inte bilderna som sätter gränser utan det är endast betraktarens fantasi och öppenhet som styr. Det finns ingenting som ändå säger att en person kan betrakta bilden som meningslös men ofta är det betraktaren som inte orkat göra en meningsfull tolkning helt ut.

5.6 Praktiskt utförande

Valet av fotograf föll på Sarah då skribenten har jobbat med henne redan tidigare och visste att de fungerade i team. Skribenten skickade inspirationsbilder från gravidfotograferingar till fotografen innan stylingen och fotograferandet gjordes. Inspirationsbilderna var till för att fotografen skulle få en bild av hur skribenten tänkte samt vilka poser som passar bäst vid gravidfotograferingar.

Skribenten valde ut fyra modeller i samma ålder. I valet av modeller sökte skribenten efter modeller som hade de typiska fyra olika gravidkroppsformerna. Stor mage, liten mage, hög mage och låg mage. Modellerna skulle stylas med kläder som passade just deras gravidkroppsform och som framhävde gravidmagen på bästa möjliga sätt. Innan fotograferingen fick skribenten helkropps bilder skickade till sig med tydliga bilder av magen både fram ifrån och från sidan. Skribenten fick också klädstorlek och skostorlek för att kunna plocka ut stilhelheter som passade modellens kroppsform.

Fotograferingen skedde i två olika omgångar för att hela teamet skulle ha möjlighet att vara med. Valet av plats för fotograferingen föll på fotostudion i Campus Allegro i Jakobstad då skribenten önskade en vit bakgrund för att få ett så synligt resultat som möjligt.

Efter att fotograf, plats för fotografering, hår och makeupstylisterna samt modellerna var bokade kontaktade skribenten affärer i Jakobstad för att få låna kläder till fotograferingen. Kläder lånades från Seppälä, Lindex, Homefun och skribentens egen garderob. Kläderna

valdes ut efter modellens storlek och kroppsform samt efter vad behovet för gravidkroppsformen var.

Fotograferingen började med att skribenten gjorde i ordning de olika ställningarna, plockade accessoarer samt gick igenom med både fotograf och hår och makeupstylist hur det skulle gå till. Stylisterna Michelle och Annina gjorde make-upen på modellerna och skribenten fixade frisyren på tre av modellerna samt hjälpte modellen med påklädning, placering och justering av övrigt såsom accessoarer och frisyren. Några dagar efter fotograferingen fick skribenten de färdiga bilderna av fotografen. En bild per ställning valdes ut samma dag som fotograferingen gjordes. Efteråt analyserades bilderna och sammanställdes i resultatredovisningen.

6 Resultatredovisning och tolkning

I följande kapitel presenterar skribenten resultatet av de fyra olika ställningarna. Varje ställning presenteras med en bild var och samtliga är fotade i samma vinkel för att ge en så tydlig bild av resultatet som möjligt. De presenteras i samma ordning som tidigare i arbetet.

6.1 Stor mage

Modellen bär ett par svarta töjbara jeggings. Enligt Tafoya (2015) är ett par stretchiga jeggings sköna att bära under graviditeten. Till jeggingsen bär modellen en mönstrad tunika i lite längre modell som går en bit nedanför byxlinningen. Tunikan är i tunt material för att den ska falla fint över magen. Mönstret gör att blicken dras till magen och överdelen istället för att fastna på benen. Modellen bär ett par espadrills med bekväm kilklack. Klacken är till för att förlänga siluetten av modellen säger Tafoya (2015). Det mjuka tyget och den mjuka klacken gör att skorna är bekväma att bära även som gravid.

Modellens hår är lockat med plattång i längderna och enligt förbehandlat med värmeskyddspray som enligt Camspie (1998) är ett måste för att inte slita så mycket på håret. Frisyren fixerades med hårspray. Grunden till makeupen är gjord i den ordning som beskrivs i metodkapitlet och går enligt Söderberg & Wigur (2006) med primer, foundation, concealer och puder. Vidare lags bronzer, highligt och rouge som enligt Högfeldt (2015) ger ansiktet mera liv och piggar upp. Ögonmakeupen gjordes enligt följande med skugga i bruna toner med mörkt i globlinjen och highligt på globlinjen samt under ögonbrynen och till sist eyeliner i övre fransraden och mascara på fransarna. För brynen användes en brun skugga och fixerades med hårspray för att hållas på plats. På läpparna har modellen ett mörkt läppstift som passar hennes hudfärg och hårfärg.



Figur 1. Stilhølet med stor mage.

6.2 Liten mage

Modellen med liten mage bär en tunn ribbstickad klänning som enligt Deans (2008) är det ultimata plagget att bära vid en graviditet då den följer magen vartefter man växer utan att plagget blir bylsigt. Klänningen är tajt vid magen och går ner till vaden, något som passar modellen som är lång. Klänningen är ganska enkel i sig så för att göra stilhelheten mera intressant adderade skribenten en bomberjacka i blommigt mönster till. Valet av skor föll på ett par Adidas sneakers eftersom det i den här delen av graviditeten är skönt att få bära lågskor som sitter bra på foten och enligt Eriksson Wärn (2004) mår fötterna bäst i ett par låga men stadiga skor.

Som (Tofaya, 2015) säger så kan man experimentera mycket med en liten mage. Tajta klänningar, mönster, tajta jeans och vågräta linjer är sådant som passar den lilla magen. En kort jacka över klänningen och ett par sneakers är en ultimat klädsel för den här magformen.

Modellens hår är lockat med plattång i längderna och enligt förbehandlat med värmeskyddspray som enligt Camspie (1998) är ett måste för att inte slita så mycket på håret. Frisyren fixerades med hårspray. Modellen bär ett rosa läppstift som matchar med den rosa färgen som även finns i bomberjackan. På så sätt kommer färgen fram på flera sätt och stilhelheten blir intressantare. Grunden till makeupen är gjord i den ordning som beskrivs i metodkapitlet och går enligt Söderberg & Wigur (2006) med primer, foundation, concealer och puder. Vidare lags bronzer, highligt och rouge som enligt Högfeldt (2015) ger ansiktet mera liv och piggar upp. Ögonmakeupen gjordes enligt följande med skugga i bruna toner med mörkt i globlinjen och highligt på globlinjen samt under ögonbrynen och till sist eyeliner i övre fransraden och mascara på fransarna. För brynen användes en brun skugga och fixerades med hårspray för att hållas på plats.



Figur 2. Stilhelhet med liten mage.

6.3 Hög mage

Modellen bär en pennkjol i ett tunt stickat material som går ända upp över magen till bysten. Tofya (2015) menar kjolen gärna får gå i grå eller något mönster. Enligt Deans (2008) är en tøjbar kjol det ultimata plagget att använda genom hela graviditeten då den töjer vartefter magen växer och ändå behåller formen utan att skapa veck på fel ställen. Till pennkjolen bär modellen en lösare topp i chiffongmaterial och i en annan färg för att klart och tydligt visa var skärningen går som enligt Tofya (2015) är viktigt för att magen tydligt ska visa var den börjar och slutar. På fötterna har modellen ett par sneakers, ett bra val som Ericsson Wärn (2004) menar att är det mest skonsamma för fötterna under en graviditet. För att ytterligare tuffa till stilhelheten valde skribenten att addera en bomberjacka i ljusrosa som även passade modellens hårfärg och lyfter fram den mörka färgen på ett bättre sätt samt skapar stilhelheten mera intressant med lite färg.

Modellens långa hår är lockat med plattång i längderna och förbehandlat med värmeskyddspray som enligt Camspie (1998) är ett måste för att inte slita så mycket på håret. Frisyren fixerades med hårspray. Modellen bär ett rosa läppglans som går i ton med den rosa bomberjackan. Grunden till makeupen är gjord i den ordning som beskrivs i metodkapitlet och går enligt Söderberg & Wigur (2006) med primer, foundation, concealer och puder. Vidare lags bronzer, highligt och rouge som enligt Högfeldt (2015) ger ansiktet mera liv och piggar upp. Ögonmakeupen gjordes enligt följande med skugga i bruna toner med mörkt i globlinjen och highligt på globlinjen samt under ögonbrynen och till sist eyeliner i övre fransraden och mascara på fransarna. För brynen användes en brun skugga och fixerades med hårspray för att hållas på plats.



Figur 3. Stilhelhet med hög mage.

6.4 Låg mage

Modellen bär ett par byxor med stretch i midjan och snörningen och det sköna gummibandet gör att byxorna går att använda långt in i graviditeten, något som Tafoya (2008) också menar att passar den låga magen bäst. Byxorna är mjuka och sköna men ändå dressade och går att klä upp och ner beroende på vad man väljer att matcha till. För att få en mera uppklädd stilhelhet bär modellen en blus med en liten volangkrage och volanger vid ärmsluten. Valet av skor föll på vita sneakers för att matcha den vita blusen och sneakers är något som Ericsson Wärm (2008) menar att är bekvämast för fötterna att gå i under graviditeten. Med låg mage är det enligt Tafoya (2008) snyggt att låta skärningen gå under magen, vilket också skribenten tagit i beaktande i stylingen. Bomberjackan i svart satin lag skribenten till för att få en stilhelhet med mera liv i samt att en av vårens trender tillkommer.

Modellens hår är lockat med locktång och förbehandlat med värmeskyddspray som enligt Campsie (1998) är ett måste innan man använder värmeverktyg. Frisyren fixerades med hårspray efter att lockarna försiktigt kammats igenom. Grunden till makeupen är gjord i den ordning som beskrivs i metodkapitlet och går enligt Söderberg & Wigur (2006) med primer, foundation, concealer och puder. Vidare lags bronzer, highligt och rouge som enligt Högfeldt (2015) ger ansiktet mera liv och piggar upp. Ögonmakeupen gjordes enligt följande med skugga i bruna toner med mörkt i globlinjen och highligt på globlinjen samt under ögonbrynen och till sist eyeliner i övre fransraden och mascara på fransarna. För brynen användes en brun skugga och fixerades med hårspray för att hållas på plats.



Figur 4. Stilhelhet med låg mage.

6.5 Sammanfattning

Syftet med detta examensarbete var att genom en praktisk styling av fyra olika gravidkroppsformer kunna hjälpa gravida kvinnor att klä sig på ett inspirerande sätt och kunna behålla sin personliga stil under graviditeten.

Första forskningsfrågan skribenten sökte svar på var vilka de fyra olika gravidkroppsformerna är. Skribenten har fått svar på sin fråga även om teorin var mycket mager. Den andra forskningsfrågan skribenten ställde i arbetet var hur man klär sig efter de fyra olika gravidkroppsformerna och den frågan kan anses vara besvarad även om teorin var mager. Skribenten ser ändå ett resultat i bilderna och ser även att Tafoyas (2015) teori stämmer överens med vad resultatet visar ganska långt.

Resultatet för stilhelheten stor mage visar att en blus med mönster för blicken till överkroppen och magen istället för att landa på benen. Svarta jeggings tillsammans med klackskor i samma färg förlänger hela siluetten. Här kan man också se att vanliga kläder går att använda under graviditeten bara man hittar plagg med rätta snitt och skärningar som framhäver gravidmagen på bästa sätt. Skribenten anser att resultatet klart och tydligt visar det som (Tafoya, 2015) säger.

Resultatet för stilhelheten liten mage visar att även en liten mage kan framhävas på ett smickrande sätt. Modellen bär en klänning i ett stretchigt material med lodräta linjer. Klänningens längd går ner till vaderna. De lodräta linjerna förlänger modellen. Modellen bär ett par lågskor för att vara så skonsam som möjligt mot fötterna. Över klänningen bär modellen en bomberjacka i blommigt mönster för att liva upp stilhelheten och ge den en trendigare look. Enligt Tafoya (2015) passar tajta klänningar att bära till liten mage vilket också resultatet visar.

Resultatet för stylingen hög mage visar att det bästa sättet att framhäva den magformen är en tajt kjol med högmidja som går upp över magen och att överdelen behöver gå i en annan

färg än kjolen för att tydligt visa var skärningen går. Skribenten har lyckats uppnå det resultat som Tofaya (2015) visar i sin studie för den gravidkroppsformen.

Resultatet för stilhelheten låg mage visar i sin tur att ett par dressade mjuka byxor med gummiband i midjan går att bära ända till graviditetens slut även om de inte är gravidanpassade. Byxorna modellen bär går att både klä upp och ner beroende på vilka plagg som väljs till. Skribenten har valt en vit blus i två storlekar större för att täcka magen. För att få till den vardagliga looken adderades ett par sneakers och bomberjackan.

Sammanfattningsvis kan det konstateras att skribenten har följt syftet genom arbetet och fått svar på de forskningsfrågor som ställdes.

7 Kritisk granskning

I följande kapitel granskar skribenten sitt arbete kritiskt. Skribenten kommer att gå igenom varje del av arbetet och analysera vad som gick bra och vad som kunde ha gjorts annorlunda.

Syftet med detta examensarbete var att genom en praktisk styling av fyra olika gravidkroppsformer kunna hjälpa gravida kvinnor att klä sig på ett inspirerande sätt och behålla sin personliga stil under graviditeten. Personligen har skribenten intresse av ämnet och kommer således även att ha nytta av det i sitt kommande arbetsliv. Skribenten anser att syftet är tydligt och ger en klar inblick i examensarbetet. Forskningsfrågorna som ställdes anser skribenten att är relevanta till arbetet och genom syftet får man också en klar bild av vad examensarbetet innehåller. Ordet gravidkroppsform kunde dock omformuleras till ett kortare och mera specifikt ord men skribenten har under arbetets gång inte själv hittat något mera passande.

I de teoretiska utgångspunkterna har skribenten valt att ta upp graviditetens psykologi, kvinnans anatomi, graviditet, stil, styling, de fyra gravidkroppsformerna och gravidgarderoben vilka anses vara relevanta att ha med i arbetet. Kring graviditet och dess påverkan hittade skribenten många källor, om än lite svagt kring kvinnans anatomi. I samma litteratur som den största delen angående graviditet, Deans (2008) hittades också en hel del om den typiska gravidgarderobens innehåll. Angående teoretisk bakgrund av de fyra gravidkroppsformerna var teorin mager och endast en källa, Tafoya (2015) kunde kopplas till ämnet, något som skribenten har tagit fasta på och själv vet att är en svaghet i arbetet. Skribenten har svårt att veta hur säker källan är men har hittat flera artiklar av Tafoya som behandlar ämnen stil och graviditet. De teoretiska grunderna om stil och styling är aningen korta och särskilt i kapitlet styling hade skribenten gärna haft mer teori om gravidstyling.

I kapitlet tidigare forskning har skribenten tagit med hur kvinnans kropp fungerar under en graviditet, kvinnans psykiska förändringar samt tankar kring viktökningen under graviditeten. I en studie gjord av Thiger (2015) visar det att den gravida kvinnan med hjälp av kläder och makeup fann en tröst i att kunna framhäva gravidkurvorna samt dölja de kroppsdelar som skapade missnöje och på så sätt öka självkänslan. Studien gjord av Thiger kan enligt skribenten återkopplas till arbetet och syftet genom att skribentens syfte med arbetet var att hjälpa kvinnor att klä sig på ett snyggt och inspirerande sätt under graviditeten. Flera tidigare forskning som kunde kopplas till stil för gravida eller de olika gravidkroppsformerna hittades inte i någon databas. De tidigare forskning som använts i arbetet är examensarbeten från olika högskolor och därför aningen svaga.

Metoderna som används i arbetet är dokumentstudier, val av team, styling med makeup, hår och kläder, fotografering och som dataanalysmetod valdes bildanalys. Kapitlet med val av team är kort och innehåller lite information om modellerna, något som skribenten är medveten om. I styling kapitlet saknas mer teori om hur en stylist jobbar under en fotografering samt mera ingående om hur styling för gravida fungerar, något som skribenten även poängterar i kritiska granskningen av teoretisk bakgrund. Metoden makeup och hårstyling har skribenten själv inte utfört under arbetets gång men metoderna anses vara relevanta att ha med då de hör till resultatet. Valet av fotografering som metod känns också relevant till arbetet genom att ett resultat inte hade kunnat uppvisas utan bilder, även om

skribenten inte fotograferade själv. Skribenten har haft aningen svårt att greppa hur metodkapitlet ska uppbyggas vilket också syns i flera av underkapitlen.

Dataanalysmetoden som användes var bildanalys och skribenten anser att det valet var relevant till arbetet. Underkapitlet om bildanalys hade kunnat vara längre och innehållet om de olika metoderna att analysera hade kunnat vara djupare. Den metod skribenten valde att använda sig av var denotation, alltså bildens grundbetydelse och vad man direkt kunde peka ut i bilden samt konnotation, vad bilden får en att tänka på.

I resultatredovisningen visas de fyra olika stilhelheterna upp i samma ordning som i teoretiska grunderna. Skribenten beskriver vilka plagg som valts och varför samt tolkar tillbaka till hur de presenteras i de teoretiska grunderna, både i underkapitlen de fyra gravidkroppsformerna och gravidgarderoben. Även smink och hårstylingen beskrivs och kan tolkas tillbaka till metodkapitlet. Tolkningen av stylingen med kläder är aningen svag eftersom det finns få källor att tolka tillbaka till men tack vare underkapitlet gravidgarderoben kunde skribenten tolka tillbaka till fler källor och på så sätt få ett mer trovärdigt resultat.

Modellen med rund mage visar inte lika tydligt upp magformen som den i verkligheten var, något som hade kunnat förbättras genom att fotografera från en annan vinkel. Skorna hade även kunnat bytas ut till ett par helsvarta i pumpsmodell. Modellen med liten mage hade gärna fått ha en kortare jacka, i samma mönster och material men slutresultatet hade helt enkelt varit bättre med en jacka som slutar i midjan. Modellen med låg mage hade enligt skribenten aningen för hög mage för den här stylingen, magen hade gärna fått vara lägre för att skapa ett bättre slutresultat. Klädvalet för låg mage togs ändå i beaktande och modellen passade bra i stilhelheten trots allt även om resultatet inte blev helt som skribenten tänkt sig med magformen.

8 Diskussion

Jag har alltid varit intresserad av mode och stil och då jag själv blev gravid kom just stil för gravida att bli ett av mina största intressen. Det är en match i sig att hitta passande kläder utan att gå all in på avdelningarna fulla med inte alltid så inspirerande gravidanpassade kläder. Att skapa en gravidgarderob behöver inte kosta skjortan, med lite fantasi och några fantastiska knep kan man använda vanliga kläder långt in i graviditeten eller till och med genom hela graviditeten. Personligen valde jag stretchiga material, skjortor i en eller tre storlekar större och kaftaner i roliga mönster för att fortfarande kunna bevara min personliga stil.

De som har nytta av mitt examensarbete är branskmänniskor inom skönhetsbranschen samt allmänheten. Speciellt gravida kvinnor och kvinnor överlag kan få en ökad förståelse för graviditet, förändringar som sker med kroppen under en graviditet och tips på vilka nyckelplagg som behöver finnas i gravidgarderoben samt vad de ska tänka på vid styling enligt sin egen kroppsform och formen på gravidmagen.

Som utvecklingsförslag av examensarbetet skulle man kunna skapa stilhelheter för flera olika tillfällen som också kunde ges ut som en stilguide. Stilhelheterna för gravidkroppsformerna skulle vara allt från vardag och fest till arbetsintervju och även passande stilhelheter för de olika klädkoderna. Mer information om olika skärningar, styling knep för att kunna fortsätta använda vanliga plagg under graviditeten och färglära skulle kunna finnas med i stilguiden.

Som vidare forskningsförslag kunde ytterligare information om de fyra olika gravidkroppsformerna tas fram för att få fördjupad kunskap inför eventuell stilguide som nämns i utvecklingsförslag.

Det här arbetet har gett mig fördjupade kunskaper inom graviditetens fysiska och psykologiska påverkan, stil, styling och framför allt de fyra olika gravidkroppsformerna samt

hur gravidgarderoben kan se ut. De fyra gravidkroppsformerna hade jag gärna lärt mig ännu mera om ifall att mer litteratur och tidigare forskningar hade hittats. Arbetet har också gett mig en djupare insikt i hur viktigt det är att planera och tänka på alla detaljer för att uppnå ett så bra slutresultat som möjligt. Under det praktiska utförande valde jag att ta hjälp med hår och makeup samt fotografering för att helt och hållet kunna fokusera fullt ut på valet av kläder och modeller, något som kan konstateras att var ett bra val nu i efterhand.

How to dress during pregnancy, att jag valde att skriva om hur man klär sig efter de fyra olika gravidkroppsformerna på ett inspirerande sätt var att få förena nytta med nöje och med tanke på hur mycket jag lärt mig på vägen och hur mycket det ännu finns att lära sig inom ämnet hoppas jag att någon annan inom branschen vill ta det här ämnet ännu längre och ge ut en stilguide, för vilken lycka det skulle vara för gravida kvinnor att ha en guide att följa i ett tillstånd som kan kännas väldigt vilset, rent kropps och klädmässigt. Att skriva om stil för gravida är något jag är mycket tacksam till att jag gjorde.

9 Källförteckning

Althin K., 2013. *Skillnaden mellan stil, mode och trender*. (Online)
<http://katarinaalthin.blogspot.fi/2013/04/skillnaden-mellan-stil-mode-och-trend.html>
(hämtat 2/2017)

Andersson, N., 2009. ”Jag vill inte vara den tjocka mamman”: *En studie kring kvinnligt kroppsideal under och efter en graviditet*. Högskolan i Halmstad, Sektionen för hälsa och samhälle.

Bell, J. & Waters, S., 2016. *Introduktion till forskningsmetodik*. Studentlitteratur AB, Lund.

Bergström, M. 2003. *Att bli mamma. TANKAR OCH KÄNSLOR KRING ATT VÄNTA, FÖDA OCH LEVA MED BARN*. Albert Bonnier Förlag AB, Stockholm.

Berghult J., 2002. *Stylingguiden. Hitta din egen stil*. Västerås, Ica Bokförlag.

Bernard, S. 2016. *Maternity shopping strategies mom confidential*. (Online)
https://www.babycenter.com/2_maternity-shopping-strategies-mom-confidential_10415728.bc
(hämtat 2.3.2017).

Bjälje, J.G, Haug, E, Sand, O, Sjaastad, O, V., Toverud K, C., 1998. *MÄNNISKOKROPPEN fysiologi och anatomi*. Liber AB, Stockholm.

Campsie, J., 1998. *Hår & Make-up*. Singapore: Star Standard Inmanstries Ltd.

Carlsson, B., 1991. *Kvalitativa forskningsmetoder för medicin och beteendevetenskap*. Almqvist & Wiksell Förlag AB.

Deans, A., 2008. *Gravid*. Leo Paper Promancts, Kina.

Ericsson Wörn, K., 2004. *CHIC, den kompletta garderoben*. Albert Bonniers Förlag AB, Stockholm.

Harman, D., 2014. *Handbok i digitalfoto*. Tukan förlag.

Holmqvist, J., 2016. *Folk troväsen 2.0 – En praktisk studie om skapandet av kvinnliga folk troväsen i ny tolkning som den moderna kvinnan 2016*. Vasa: Yrkehögskolan Novia, Skönhetsbranschen.

Holmäng, S., 2016. *Let the 20th century inspire us*. Vasa: Yrkehögskolan Novia, Skönhetsbranschen.

Högfeldt, M., 2015. *MAKE UP*. Livonia Print, Lettland.

Höjdström J. & Jönsson L., 2015. *Kvinnan bakom kroppen - kvinnans upplevelse av övervikt i samband med sin graviditet*. Högskolan i Halmstad, sjukskötarprogrammet.

Kitzinger, S., 2004. *ATT VÄNTA OCH FÖDA BARN*. Albert Bonniers förlag.

Lewenhaupt, L., 2015. *STILGUIDEN*. Bladh by Bladh AB.

Långstedt, A., 2007. *Graviditetens inverkan på kroppsbilden: En kvalitativ studie om tankarna kring den egna kroppen under graviditeten*. Arcada – Nylands svenska yrkehögskola.

Nilsson, L & Sjöstedt, U., 1999. *Porträtt fotografering*. Författarna och Natur och Kultur/LTs förlag.

Patel, R & Davidsson, B., 2003. *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur

Segeholm, G., 2008. *Konsten att ta vinnande bilder*. WS Bookwell, Borgå.

Söderberg, M & Wigur, M., 2006. *Makeup!* Dammförlag Ab, Malmö.

Tafoya, A., 2015. *Pregnancy body tapes and how to dress them*. (Online) <http://www.babycenter.com/pregnancy-body-types-and-how-to-dress-them> (hämtat 9.2016)

Thiger, H., 2015. *“Jag är inte tjock, jag är gravid!” sex gravida kvinnors självbild under graviditeten – en intervjustudie*. Umeå Universitet, barnmorskeprogrammet.

Ullmann, h.f., 2009. *Människans anatomi*. Replik in Sweden AB. 2015

Wendell, J., 2010. *Exempel på bildanalys*. (Online) <http://svenska123.se/> (Hämtat 3.5.2017)