

◆ Ольга Сороковая ◆

# НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ и ОДЕЖДА ДЛЯ ДОМА

САМОЕ ПОЛНОЕ И ПОНЯТНОЕ  
ПОШАГОВОЕ РУКОВОДСТВО

**ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ**



Москва  
2020

УДК 746.412  
ББК 37.248  
С65

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации:  
AbElena, airdynamic, Andrei Kuzmik, Beykov Maksim, Birgit Brandlhuber, CandyBox Images,  
Christina\_summer, Coprid, cre250, Dontree, Green Lea, Grigvovan, Irishasel, Lole, Maksym Kapliuk,  
Mariia Boiko, matkub2499, Monika Wisniewska, Natasha Pankina, olllikeballoon, Petr Novotny,  
Pinchuk Oleksandra, Pixel-Shot, Roman Samborskyi, Sapunova Svetlana, Tami88887, tanoocha, rfin,  
Vladeep / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Сороковая, Ольга Николаевна.**

С65 Нижнее белье и одежда для дома: самое полное и понятное пошаговое руководство для начинающих: новейшая энциклопедия / Ольга Сороковая. — Москва : Эксмо, 2020. — 320 с. : ил. — (Новейшая энциклопедия рукоделия).

ISBN 978-5-04-095183-3

В современном мире каждый стремится подчеркнуть свою индивидуальность. В поведении, в привычках, в одежде. Не случайно стала все более модной тенденция шить себе самостоятельно и нижнее белье, и домашнюю элегантную и удобную одежду. Открывается множество курсов, появляются мастер-классы. Рукотворное белье полностью отвечает вашим запросам, идеально сидит по фигуре, не причиняет никаких неудобств, а внешний вид соответствует именно вашему вкусу!

Эта книга научит самостоятельно шить все виды нижнего белья и уютной домашней одежды — для женщин и для мужчин. Автор шаг за шагом обучит вас мастерству раскроя и пошива, даст профессиональные советы, раскроет нюансы и тонкости. Яркие и качественные иллюстрации и доступные пониманию описания позволят научиться этому современному и очень нужному мастерству даже тем, кто не обладает большим опытом шитья. Дайте волю своей индивидуальности и вкусу!

УДК 746.412  
ББК 37.248

ISBN 978-5-04-095183-3

© ИП Крылова О.А., текст, иллюстрации, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

НОВЕЙШАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ РУКОДЕЛИЯ

**Сороковая Ольга Николаевна**

**НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ И ОДЕЖДА ДЛЯ ДОМА**  
**Самое полное и понятное пошаговое руководство для начинающих**  
НОВЕЙШАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Ответственный редактор *Ю. Драмашко*  
Младший редактор *А. Николаенко*  
Художественный редактор *В. Брагина*

В коллаже на обложке использованы фотографии:  
emberiza, Alena Mozher, Viktoria Minkova / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**ООО «Издательство «Эксмо»**

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).

Тауар белгісі: «Эксмо»

**Интернет-магазин:** [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-магазин:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

**Интернет-дукен:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 27.09.2019. Формат 84x108<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 33,6.

Доп. тираж 2000 экз. Заказ

ISBN 978-5-04-095183-3



9 785040 951833 >



В электронном виде книга издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
одна книга стоит много



# ОТ АВТОРА

## Дорогие читатели!

Меня зовут Ольга, я мастер-дизайнер по пошиву одежды. Любовь к шитью мне привила моя мама. Еще в детстве она часто брала меня с собой в ателье, которому посвятила полжизни. Повзрослев, я пришла к тому, чтобы открыть свою собственную мастерскую-ателье, и очень рада поделиться с вами своим опытом создания белья, потому что из всех видов одежды мне больше всего нравится шить именно нижнее белье. Это настоящее волшебство, ведь тут включается фантазия, которая способна соединить в единое целое привлекательность и комфорт.

В ваших руках книга — руководство по пошиву белья. В ней много мастер-классов по созданию различных моделей с пошаговыми фотографиями и подробными описаниями. В теоретической части вы найдете полезные советы по правильному определению размера, изменению выкроек на 1–2 размера, а также информацию о том, с чего начать пошив и как избежать возможных ошибок.

Для многих женщин, а иногда и мужчин, выбор удобного, практичного и красивого белья превращается в целую историю неудач, и наверняка это наталкивает на мысль, что было бы прекрасно создать свой неповторимый и в то же время удобный комплект белья или отдельную его часть (трусики, маечку или бюстгальтер). Книга поможет вам сшить именно ваш «родной» комплект. Для этого нужно будет скопировать приведенные в начале каждого мастер-класса выкройки и внимательно следовать инструкциям с фотографиями.

Я постаралась доступно описать такие модели, которые не были бы слишком сложны для тех, кто сталкивается с пошивом белья впервые. Выкройки даны в простой и понятной форме, подробно рассказывается о ткани и других необходимых материалах. Для удобства разные виды белья объединены в отдельные разделы.

Модные тенденции в дизайне нижнего белья сейчас очень разнообразны. Кружевные маечки, бюстгальтеры и элегантные атласные трусики популярны настолько же, насколько и трикотажные топы и шортики, выполненные в спортивном стиле. Обилие расцветок тканей и их сочетаний дает простор воображению.

Я уверена, что вы уже мысленно представляете нужную вам вещь, а это значит, что пора начинать. Перелистывайте эту страничку и приступайте к работе!

Я желаю вам удачи и пусть ваши творения будут прекрасны!

*Ольга Сороковая*



# СОДЕРЖАНИЕ



От автора .....	3
Список терминов.....	6
Инструменты .....	7
Ткани, материалы, фурнитура.....	10
Прежде чем взяться за шитье .....	14



<b>БЮСТГАЛЬТЕРЫ.....</b>	<b>25</b>
Корбей.....	26
Классический бюстгальтер.....	40
Вандербра.....	62
Балконет .....	74
Облегченный бюстгальтер без косточек и каркасов .....	92
Брасьер .....	108
Пуш-ап.....	118
Бюстгальтер-майка.....	130

## ЖЕНСКИЕ ТРУСИКИ ...139

Трусы-шорты .....	140
Тонг .....	147
Стринги .....	157
Танга .....	163
Бразильяна .....	168
Слипы .....	175



## ДРУГИЕ МОДЕЛИ ЖЕНСКОГО БЕЛЬЯ ... 189

Корсаж .....	190
Нижняя юбка .....	212
Майка-топ.....	220
Сорочка.....	232



## МУЖСКОЕ БЕЛЬЕ .....249

Брифы .....	250
Мужские танга .....	260
Хипсы.....	268
Боксеры .....	279
Трусы семейные .....	286
Майка мужская .....	296
Футболка.....	306



Уход за бельем.....	318
Алфавитный указатель .....	319

# СПИСОК ТЕРМИНОВ

**Бретельная лента** — лента средней эластичности с одной мягкой стороной.

**Боковые вставки** — узкие плоские детали разной длины для укрепления конструкции некоторых видов белья, в том числе бюстгалтеров, по боковым швам.

**Балконет** — бюстгалтер с чашечками, закрывающими грудь на 1/2 или 1/3, и широко расставленными бретелями.

**Брасьер** — бюстгалтер с очень открытыми чашечками, у которых верхняя часть либо очень маленькая, либо ее нет совсем.

**Бразильяна** — облегающие трусики с низкой посадкой, закрывающие ягодичцы наполовину.

**Вандербра** — очень открытая модель бюстгалтера с сильно вырезанными чашечками, не смыкающимися по центру груди.

**Корбей** — бюстгалтер с чашечками, у которых верхняя часть вырезана под углом.

**Косточки** — металлические или пластиковые дугообразные детали, которые вставляют в основание чашек бюстгалтера.

**Каркас** — деталь, по виду напоминающая сдвоенные косточки (см. «Косточки») и аналогичная им по назначению.

**Корсаж** (здесь) — женское белье мягкой конструкции, напоминающее удлиненный бюстгалтер.

**Ластовица** (здесь) — вставка по шаговому шву между передней и задней частями трусов.

**Нижняя юбка** — юбка из тонкой ткани, надеваемая под одежду.

**Проутюжитель** — тонкая хлопчатобумажная ткань. Через нее проглаживают деликатные ткани, которым нежелательно напрямую соприкасаться с утюгом.

**Пуш-ап** (здесь) — бюстгалтер, приподнимающий грудь и придающий ей объем.

**Разутюжить** (шов) — разгладить припуски шва или две сшитые детали утюгом в разные стороны.

**Регулятор длины бретелей** — небольшая металлическая или пластиковая деталь в форме пряжки.

**Стринги** — открытая модель трусов с передней частью в форме треугольника.

**Слипы** — облегающие трусы с чуть заниженной линией талии.

**Туннельная лента** — полая внутри лента, в которую вставляют косточки и каркасы.

**Тонг** — открытая модель трусов с низкой посадкой и большими вырезами сзади. Задняя часть по форме напоминает букву Т.

**Танга** — открытая модель трусов из двух треугольников и узких полосок на бедрах.

**Флизелин** — нетканый материал для укрепления деталей из ткани.

**«Шов в шов»** — прием настрачивания детали, при котором шов пристрачиваемой детали совпадает с ранее проложенным швом.

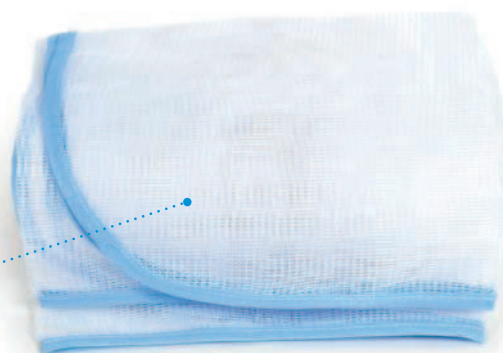
# ИНСТРУМЕНТЫ

**Швейная машинка.** С шитьем трикотажного полотна справляются не все бытовые машинки. Убедитесь, что вашу машину можно отладить для работы с трикотажем. Для того чтобы сшить белье из обычной ткани, достаточно, чтобы на машинке можно было выполнить прямую строчку, зигзаг и регулировку длины стежка. Удобно, но не обязательно, если на ней можно сделать отделочный или декоративный зигзаг.



**Машинные иглы.** При шитье белья понадобятся иглы для тонких тканей (№ 60—90) и специальные иглы для трикотажа. Это иглы со скругленным кончиком, которые не разрывают волокна материала, а раздвигают их. Иглы для трикотажа маркируются буквами H-S.

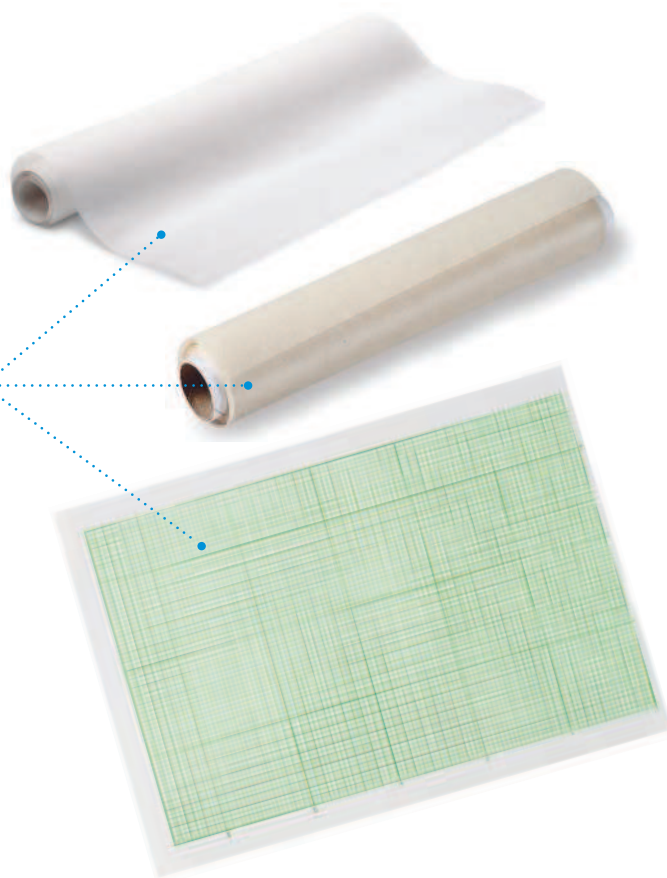
**Ткань для проутюживания (проутюжильник).** Она понадобится для проглаживания деликатных тканей. Если у вашего утюга нет антипригарного покрытия или специальной насадки на подошву, деликатные ткани лучше проглаживать через тонкий хлопок.





**Бумага для выкроек.** Можно взять специальную бумагу для выкроек, чисто белую или миллиметровку, но подойдет любая однотонная нужного формата (ватман, оберточная). Цвет бумаги не должен сливаться с тканью, иначе вам будет неудобно кроить. А переснимать выкройки лучше всего на полупрозрачную бумагу (калька, пергамент) или пленку.

**Ножницы.** Они нужны и для того, чтобы вырезать выкройки из бумаги, и для раскроя ткани, и для обрезания ниток. Так как в большинстве моделей белья выкройки относительно небольшие, удобнее всего будут ножницы среднего размера с длиной лезвия 10–15 см. Главное, чтобы лезвия были острыми и плотно, но не туго закрывались, иначе они будут плохо резать и сминать ткань.



**Портновский мел, маркеры и карандаши для ткани** (водорастворимые, самоисчезающие). Ими вычерчивают выкройку на ткани. Что именно выбрать, зависит от ваших предпочтений, главное, чтобы следы разметки после сшивания легко удалялись. Важно, чтобы линии на ткани были четкими, точными и хорошо заметными.



**Булавки.** Портновские булавки понадобятся для скалывания деталей перед сшиванием или бумажных выкроек с тканью перед раскроем. Они должны быть хорошего качества — острые, без зазубрин и шероховатостей. Английские булавки помогут при выворачивании бретелей, продергивании шнуров и резинок.



*английские булавки*



*портновские булавки*



**Метровая лента (метр).** Мягкий метр нужен для снятия мерок, если вы переделываете выкройку или строите ее самостоятельно.

**Нож для распарывания.** Он удобен для роспуска неправильно проложенных строчек. Однако на тонких тканях его надо применять осторожно — нож очень острый и может повредить полотно.



# ТКАНИ, МАТЕРИАЛЫ, ФУРНИТУРА

Пошив нижнего белья начинается с подбора тканей и фурнитуры, которые и определяют конечный внешний вид готовой вещи. Красивое белье — это всегда привлекательно, но нужно помнить, что в первую очередь оно должно быть комфортным.

Где купить нужные материалы?

Вспомогательные материалы и ткани продаются в специализированных магази-

нах. Там вы сможете попробовать ткань на ощупь, оценить, подходит ли вам цвет, фактура, эластичность, ее ширина и толщина. Интернет-магазины не дают такой возможности, но зачастую в них более широкий выбор товаров, а некоторые даже komponуют их таким образом, что вы сразу видите все необходимые дополнительные материалы и фурнитуру, которые подходят к выбранной ткани.

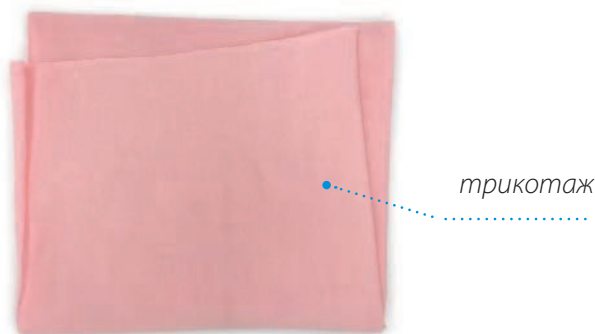
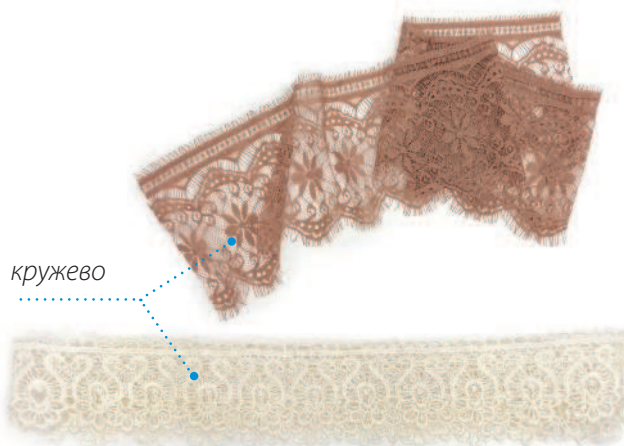


# Ткани

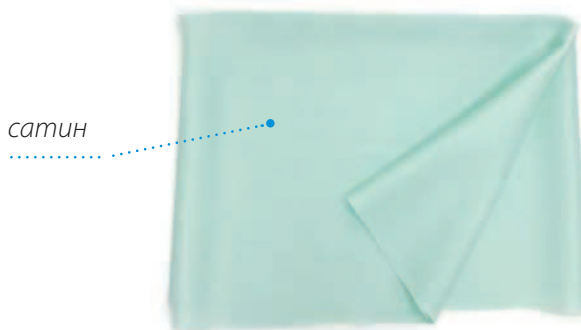
Белье шьют из самых разных материалов — трикотажа, шелка, атласа, вискозы, кружевного полотна. Выбор зависит от стиля, модели белья и вашего вкуса. Подбирая ткань, обращайте внимание на степень эластичности материала (в зависимости от выбранной модели это может повлиять на правильную посадку вещи по фигуре). Для облегających моде-

лей выбирайте более эластичные ткани, для свободных — более тонкие и мягкие. В любом случае материал для нижнего белья должен:

- хорошо пропускать воздух;
- быть устойчивым к истиранию;
- не линять;
- легко отстирываться;
- быть приятным на ощупь.



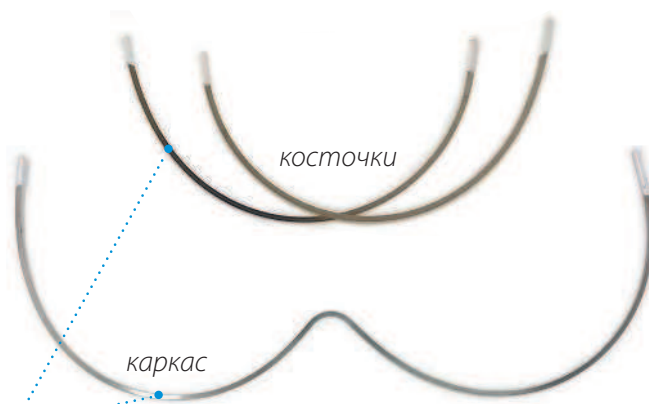
Если это ваш первый опыт по пошиву белья, начните с какой-то одной модели из рекомендуемой мной ткани. В процессе шитья вы поймете, удобно ли вам работать с таким материалом, насколько он сложен в обработке. Не покупайте много ткани сразу. Для следующей вещи вы уже сможете выбрать ее более осознанно, руководствуясь не только моими советами, но и собственным опытом.



## Фурнитура и материалы

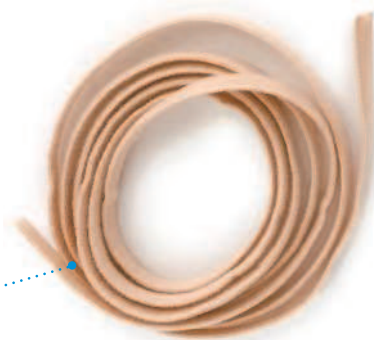
Фурнитура и отделочные материалы не только выполняют декоративную функцию, но и увеличивают износостойкость и прочность белья, придают и помогают сохранить ему нужную форму и правильную посадку по фигуре.

**Косточки (каркасы)** — металлические или пластиковые дугообразные детали, которые вставляют в основание чашек бюстгалтера, чтобы обеспечить поддержку груди и придать ей фиксированное положение. Подбирайте косточки только вашего размера. Маркировка размеров косточек совпадает с маркировкой размеров бюстгалтеров (например, если размер вашего бюстгалтера 80В, размер косточек будет В).



**Боковые косточки** — пластиковые вставки, которые служат для усиления боковой части пояса бюстгалтера. Они бывают различной высоты в зависимости от ширины пояса бюстгалтера.

**Туннельная лента** — это специальная лента, которую нашивают на основание чашек для того, чтобы вставлять в нее косточки. Она обязательно должна быть очень мягкой, легкой и одновременно прочной, чтобы косточки не прорывали ее и не натирали тело при носке бюстгалтера.



**Готовые формованные чашки** — важная деталь многих моделей бюстгалтеров. Чашечки есть различных размеров, цветов и форм. Выбирайте их в соответствии с моделью бюстгалтера и объемом груди (например, если размер вашего бюстгалтера 80С и вы шьете модель пуш-ап, вам необходима чашка с эффектом пуш-ап размера С).

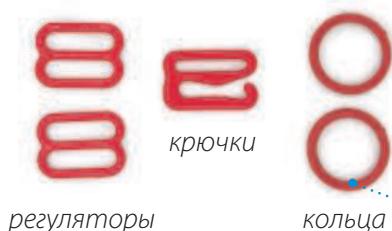
**Бретельная лента** — декоративная лента средней эластичности с мягкой стороной, прилегающей к телу; бывает разных расцветок и ширины. При выборе бретельной ленты обращайте внимание, насколько она приятна на ощупь, это важно для комфортной носки бюстгалтера.



**Бретели** — готовые детали из бретельной ленты, применяемые при шитье бюстгалтеров или маечек. Колечки и регуляторы, которыми укомплектованы бретели, должны быть без надломов, зазубрин и сколов.



**Декоративные резинки, эластичная тесьма** — материалы, которые нужны для окантовки срезов белья. Они бывают различной ширины, цвета, ажурные или в форме рюша.



регуляторы

крючки

кольца

**Кольца, регуляторы, крючки** — металлические или пластиковые детали, которые служат для изготовления бретелей. Размер колечек и регуляторов всегда должен соответствовать ширине бретельной ленты.

**Готовые застежки для бюстгалтера** — фурнитура, состоящая из двух частей: к одной пришиты крючки, к другой — петельки. Соответственно, эти две части пришиваются к двум концам пояса бюстгалтера. Обычно крючки идут в несколько рядов для регулировки объема пояса. Застежки бывают различной ширины и расцветок, так что вы всегда можете подобрать подходящую для своего белья, экономя время и силы.



регулируемая



нерегулируемая

# ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЗЯТЬСЯ ЗА ШИТЬЕ

- Позаботьтесь об удобном рабочем месте. В комнате должно быть хорошее освещение, удобный стул, стол, где разместятся швейная машинка и рабочие принадлежности.
- Перед тем как кроить ткань, проверьте ее на наличие зацепок, изъянов, рассчитайте расположение выкроек относительно направления нити в зависимости от того, в каком направлении лучше тянется ткань (по поперечной или долевой нити), учитывайте расположение рисунка, если ваша ткань с орнаментом.
- Заранее обработайте ткань паром (подойдет утюг с отпаривателем) или постирайте ее вручную, высушите и прогладьте. Ткань даст необходимую усадку и в дальнейшем вы избежите неприятных сюрпризов, когда вещь уменьшается в размере или теряет форму после первой стирки.
- При раскрое остаются обрезки ткани. Потренируйтесь на них прокладывать машинную строчку (лучше опробовать все виды, которые вам понадобятся). Так вы проверите оптимальное натяжение нити, подбор иглы, длину необходимого стежка именно на той ткани, из которой будете шить.
- Старайтесь ровно сострачивать детали с первого раза, чтобы избежать распарывания, которое может испортить и ткань, и настроение.
- Если ваша ткань слишком тонкая для обработки срезов строчкой «зигзаг», попробуйте запошивочный шов. Он подходит для деликатных тонких тканей, срезы которых не поддаются обработке зигзагом, либо он слишком грубо строчит ткань, искажает швы и пробивает ткань, делая затяжки.

