

# СЛИНГ-ШАРФ

ПЕРЕНОСКА ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 0 ДО 3 ЛЕТ

Много вариантов  
ношения ребенка

Хорошо  
распределяет  
нагрузку

Физиологично  
и удобно

Освобождает  
мамины руки



эхидна

MUM'S  
EGA

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление .....	стр. 1
Как завязать «крест под карманом» положение «колыбелька» .....	стр. 2–3
Как завязать «крест под карманом» вертикальное положение .....	стр. 4
Как завязать «крест над карманом» положение «колыбелька» .....	стр. 5–6
Как завязать «крест над карманом» вертикальное положение .....	стр. 7
Как завязать «крест на бедре» .....	стр. 8
Как завязать «крест над карманом» на спине .....	стр. 9
Как завязать «тибетский крест» .....	стр. 10
Слинги в вопросах и ответах .....	стр. 11
Мамы о слингах .....	стр. 12
Это полезно .....	стр. 13

## ПОЗДРАВЛЯЕМ!



**Вы получили в свое распоряжение уникальную вещь!** Это то, что сделает ваше родительство еще интереснее, приятнее и разнообразнее. Вы почувствуете по-настоящему волшебные моменты — единение с ребенком и при этом неограниченную свободу.

**Слинг — это приспособление, которое дошло до нас из древнейших времен.** Многие народы и племена в современном мире продолжают (они, собственно, и не прекращали) носить своих детей в слингах. Замечено: младенцы, которых мамы носят на себе, на редкость спокойны, уравновешенны и удивительно быстро развиваются.

**Поза малыша, лежащего на слинге, мало чем отличается от позы малыша, которого носят на руках.** А «сидячее» положение малыша в слинге (положение «у мамы на бедре») и вовсе является великолепной профилактикой дисплазии тазобедренных суставов. При легкой степени дисплазии ношение в слинге может полностью заменить так называемые распорки.

**В слинге малышам комфортно и приятно** — в течение всего периода внутриутробной жизни кроха слышал стук маминого сердца и чувствовал ее тепло. В слинге он может вспомнить это незабываемое ощущение — именно поэтому младенцы так сладко засыпают, когда мама носит их на себе. Слинг помогает ребенку ощутить психологический комфорт.

**Слинг — мамин помощник по хозяйству,** он освобождает маме руки. Малыш, который требует внимания и не дает маме даже приготовить обед, с удовольствием затихнет и, затаив дыхание, будет наблюдать за секретами приготовления пищи, уютно сидя в слинге — мама рядом, чего же еще желать!

**Слинг незаметен при грудном вскармливании.** Во время прогулки на улице покормить малыша в слинге можно незаметно и с удобством.

**В слинге, благодаря широкому полотнищу, нагрузка на мамину спину распределяется равномерно.** Это значит, что мама будет меньше уставать, и у нее будет больше энергии и сил для общения со своим малышом.

**Мама с малышом в слинге мобильна.** Может попасть в тысячу мест, недоступных маме с коляской, не нужно вытаскивать коляску из квартиры-в квартиру вверх-вниз по лестнице, не нужно беспокоиться о том, где ее оставить и не украдут ли ее. Нет коляски — нет проблемы!

**Ну и, в конце концов, слинг в современной жизни — это стильно и оригинально!** Вы с малышом всегда будете в центре внимания и встретите на своем пути немало дружелюбных улыбок. Даже знаменитости выбирают ношение детей в слинге. Джулия Робертс, Бред Питт, Анджелина Джолли и другие звезды не раз были замечены папарацци во время слингопрогулок.

**Слева на фото** вы также можете увидеть российскую певицу Машу Макарову (группа «Маша и Медведи»), которая с удовольствием носит своего сыночка в трикотажном слинге «Мать-ехидна».





## НАМОТКА: «КРЕСТ ПОД КАРМАНОМ, КОЛЫБЕЛЬКА» ДЛЯ НОВОРОЖДЕННЫХ



Достаем слинг из упаковки и **находим его центр**. Для большей простоты этот самый центр, как правило, помечен накладным карманом, рисунком или размерной меткой. Найдя центр, прикладываем его к талии.

Шаг 1



Следующий шаг очень прост. Берем часть полотнища слинга левой рукой, **заводим полотнище за спину**. Не пугайтесь, долго стоять в такой позе не надо, в следующем шаге смотрите продолжение.

Шаг 2



Заведенное за спину полотнище **перекладываем через правое плечо**. Получается примерно вот такая картинка. Пока ничего сложного, правда?

Шаг 3



**Аналогичные действия** теперь проделываем со вторым концом слинга — заводим его за спину, проводим за спиной справа снизу налево вверх и выводим вперед через левое плечо.

Шаг 4



Расправим плечи, посмотрим на себя в зеркало. Там вы увидите примерно то же самое, что изображено на этой картинке.

Шаг 5



Да, кстати, а вот так в эту минуту вы выглядите сзади. Прямо сейчас проконтролируйте, чтобы проходящие накрест по спине полотнища были как следует **расправлены и не скручивались** вокруг своей оси.

Шаг 6



Чем ровнее полотнище намотано, тем легче будет носить ребенка. Дальше все тоже очень просто — берем свисающие с плеч концы слинга и **перекрещиваем их на уровне груди**. Внимательнее, чтобы полотнища также не скручивались в жгуты, а оставались расправленными.

Шаг 7



Ничего не меняя в перекрещенных концах слинга, **пропускаем их между вашим животом и частками слинга, расположенным на талии**. Привычным движением все расправляем.

Шаг 8

## НАМОТКА: «КРЕСТ ПОД КАРМАНОМ, КОЛЫБЕЛЬКА» ДЛЯ НОВОРОЖДЕННЫХ



Концы слинга снова **оборачиваем вокруг талии и завязываем за спиной двойным узлом**.

Шаг 9



Завязывая шарф, позаботьтесь о том, чтобы полотнища не слишком плотно прилегали к телу, но и не слишком висели, **вобщем, ориентируйтесь на размер вашего малыша** :). После одной-двух попыток вы уже точно будете знать, какой именно должна быть плотность намотки.

Шаг 10



Аккуратно берете ребенка на руки и **кладете его себе на плечо**, оттягиваете спускающееся с плеча полотнище слинга, расположенное ближе к вашему телу при перекрещивании (при этом полотнище, спускающееся со второго плеча, при перекрещивании должно располагаться поверх первого полотнища).

Шаг 11



Укладываете малыша внутрь слинга. Он должен оказаться лежащим как бы **на боку, прижимаясь своим животиком к маминному животу**. Устройте его там удобнее, расправьте полотнище.

Шаг 12



Вторую часть полотнища также расправьте и натяните поверх первой части, в которой уже лежит малыш.

Шаг 13



Для наилучшей фиксации получившегося «кокона» расправьте и **натяните поверх всей конструкции нижнюю часть слинга** (ту, которая с карманом или с меткой середины) — до сих пор она покоилась у вас на талии. Поздравляем! Вы справились на отлично!

Шаг 14



**БЫТЬ РОДИТЕЛЯМИ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ОТВЕТСТВЕННО И СЛОЖНО, НО ЕЩЕ И ВЕСЕЛО И ИНТЕРЕСНО!**

Для родителей с хорошим чувством юмора наша компания предлагает слинги-переноски и футболки с нанесенными на них веселыми надписями и рисунками. Сделайте вашу жизнь ярче и радостнее. Окружающие, увидев вас, не смогут сдержать улыбок. **Знаете, как это здорово — идти по улице и видеть вокруг себя одни улыбки!**

Подробнее о веселых футболках на сайте [www.exidna.com](http://www.exidna.com)



## НАМОТКА: «КРЕСТ ПОД КАРМАНОМ, ВЕРТИКАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ» (ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3–4 МЕСЯЦЕВ)



Смотрите стр. 2 и 3, рис. с 1 по 10.

Шаг 1



Удерживая малыша на плече, возьмите свободной рукой его ноги и **просуньте под полотнища слинга**: ножки должны оказаться между вашим животом и тканью слинга.

Шаг 2



**Продолжайте придерживать ребенка**, так как пока еще слинг недостаточно его облегает! Придайте ножкам малыша следующее положение: они должны быть **широко разведены в стороны** и обхватывать маму по бокам.

Шаг 3



Теперь качественно и добросовестно расправляем нижнее из **перекрещивающихся** полотнищ. Внимание! Ткань должна быть **расправлена по спинке и от одного колennого сгиба малыша до другого** — уже одно это полотнище должно стать качественной поддержкой.

Шаг 4



Дальше точно так же широко расправляем второе полотнище, помните — один край полотна должен полностью поддерживать бедро одной ножки, второй край этого полотна — облегать бедро второй ножки. Тщательно расправляем полотно слинга, чтобы ликвидировать все складки и заломы ткани — так малышу будет удобнее находиться в слинге.

Шаг 5



Теперь натягиваем поверх всей конструкции слой слинга с карманом (или меткой середины) и также тщательно расправляем ткань. Теперь вы почувствуете, что слинг очень крепко удерживает малыша, находящегося внутри.

Шаг 6



Если малыш заснул или на улице похолодало, можете укутать его слингом целиком — с головы до ног. Таким образом, вы распределите нагрузку по всей поверхности его тела и закроете ручки и ножки. Проследите, чтобы ребенку поступало достаточно свежего воздуха.

Шаг 7



Если же ребенок, напротив, требует простора и независимости, можно побольше освободить верхнюю часть его тела и ножки. Сидя в слинге он при желании сможет что-нибудь схватить ручонкой или прикоснуться к чему-нибудь ножкой.

Шаг 8

## НАМОТКА: «КРЕСТ НАД КАРМАНОМ, ПОЛОЖЕНИЕ КОЛЫБЕЛЬКА» ДЛЯ НОВОРОЖДЕННЫХ



Это — самая-пресамая удобная намотка для начинающих! Достаем слинг из упаковки и **находим его центр**. Для большей простоты этот самый центр, как правило, помечен накладным карманом, рисунком или размерной меткой. Найдя центр, прикладываем его к талии.

Шаг 1



Следующий шаг очень прост. Берем часть полотнища слинга левой рукой, **заводим полотнище за спину**.

Шаг 2



Заведенное за спину полотнище **перекрещиваем через правое плечо**. Вуаля!

Шаг 3



**Аналогичные действия** теперь продельваем со вторым концом слинга — заводим его за спину, проводим за спиной справа снизу налево вверх и выводим вперед через левое плечо.

Шаг 4



Расправьте полотнища и приготовьтесь действовать дальше.

Шаг 5



Прямо сейчас проконтролируйте, чтобы проходящие накрест по спине полотнища были как следует **расправлены и не скручивались вокруг своей оси**.

Шаг 6



Берем малыша на руки, слегка **оттягиваем слой слинга на талии** и примеряемся — сейчас именно в этом слое мы будем располагать кроху.

Шаг 7



**Кладите малыша в слинг, как в люльку**, придерживайте и ребенка, и слинг руками. Ребенка можно располагать слева направо или справа налево — в зависимости от того, какой грудью вы планируете (в случае чего) покормить малютку.

Шаг 8



## НАМОТКА: «КРЕСТ НАД КАРМАНОМ, ПОЛОЖЕНИЕ КОЛЫБЕЛЬКА» ДЛЯ НОВОРОЖДЕННЫХ



**Внимание!** Для обоюдного удобства и удовольствия кладите малыша так, чтобы его **голова оказалась примерно на уровне груди**. Также чем выше и крепче примотан ребенок к маме, тем легче маме его носить.

Шаг 9



Берите тот конец slingа, что спускается с вашего плеча рядом с головой малыша, и **протягивайте его по диагонали — от вашего плеча к талии**. Основная цель этого маневра — чтобы полотнище также облегло малыша (до этого уже лежавшего в одном слое slingа) и создавало ему дополнительную поддержку.

Шаг 10



То же самое проделываем со вторым концом slingа, который свисает с другого плеча. Также протягиваем его по диагонали, следим, чтобы полотнище **плотно и качественно облегло и поддерживало вашего малыша**.

Шаг 11



Хвостами slingа дальше обматываем талию и сзади на спине **завязываем на двойной узел**. Теперь ваш ребенок в крепких объятиях slingа. Правда ведь, это совсем не сложно?

Шаг 12



Вот как должна выглядеть мама с малышом в slingе. Обратите внимание на важный момент — **на плечах и спине полотнища slingа должны быть расправлены с особой тщательностью**. В противном случае складки и бугорки ткани будут давить, создавать дискомфорт и всячески мешать, они такие.

Шаг 13



А вот это вы увидите бы, если бы sling вдруг стал прозрачным. Поза лежащего в slingе-шарфе малыша — уютная и физиологичная. В этой позе, чуть повернув головку, малыш сможет приложиться к груди. **В общем, ему очень понравится!**

Шаг 14

### МНОГИЕ ОПЫТНЫЕ СЛИНГОМАМЫ УЖЕ ОЦЕНИЛИ ПО ДОСТОИНСТВУ И СПЕЦИАЛЬНУЮ ОДЕЖДУ ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ!

Она скроена таким образом, что предложить малышу грудь можно одним движением руки — специальные потайные разрезы в области груди позволяют делать это с легкостью. В отличие от обычной одежды, в одежде для кормящих мам при кормлении грудью не оголяются бока и живот. Это не только удобно, но еще и тепло, а так же теперь нет поводов стесняться, что окружающие что-то увидят. При ношении ребенка в slingе одежда для кормящих мам и вовсе незаменимая вещь — плотно намотанный вокруг мамы sling просто не позволит поднять от талии до уровня груди какую-нибудь обычную футболку.

Подробнее об одежде для кормления на сайте [www.exidna.com](http://www.exidna.com)

## НАМОТКА: «КРЕСТ НАД КАРМАНОМ, ВЕРТИКАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ» (ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-4 МЕСЯЦЕВ)



**Начало намотки смотрите на стр. 5, рис. с 1 по 6.**

Шаг 1



Берите вашего малыша на руки и **сажайте его в карман**, который образовался у вас на талии. Следите, чтобы sling не оттягивался слишком сильно, намотка в конечном итоге должна быть довольно плотной.

Шаг 2



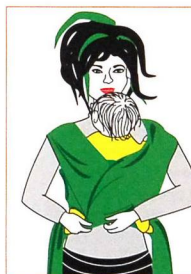
Ноги малыша должны быть разведены в разные стороны, он **обхватывает ножками маму с двух сторон**. «Карман», в который усажен ребенок, надо расправить как следует, чтобы от коленочек до спинки малыша полотнище было максимально ровным.

Шаг 3



**Один из концов slingа натягиваем потуже** (почувствуйте, как полотнище натягивается и на спине тоже) и **проводим его по диагонали от вашего плеча до талии**, проводим ПОД коленкой ребенка. То есть получается еще один слой поддержки малютки. Расправляем этот слой.

Шаг 4



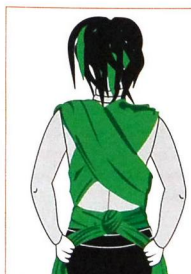
Аналогичные действия осуществляем со вторым концом slingа, расправляем. В итоге получаем ребенка, сидящего в трех плотно облегающих его слоях ткани. **Осталось совсем чуть-чуть!**

Шаг 5



**Концы slingа проводим по талии за спину** и там завязываем их на два крепких узла.

Шаг 6



Если ребенок плотно прижат slingом и полотнища хорошо расправлены, то никакой другой поддержки (читай — руками) ребенку больше не нужно, смело орудуйте обеими своими верхними конечностями, чтобы завязать качественные, крепкие узлы.

Шаг 7



Кстати говоря, если на улице лето и температура воздуха зашкаливает, то два перекрестных полотнища впереди можно не расправлять, чтобы ребенку было не так жарко. Достаточно будет, если два этих полотнища просто будут плотно придерживать ребенка по бокам.

Шаг 8





Обнаруживаем у слинга середину (aga-aga, то самое место, где у него или карман, или размерная метка). Кладем слинг на плечо этой самой серединой.

Шаг 1



Перекрещиваем концы слинга на бедре. Внимание: полотнище из-за спины должно при перекрещивании оказаться внизу, ближе к талии. Значит, полотнище, протянутое с передней стороны, при перекрещивании оказывается сверху.

Шаг 2



Свободные концы завяжем узлом на другой стороне талии. **Намотка готова!** Отыскивайте в недрах квартиры ребенка, желающего покататься на маме.

Шаг 3



Малютку, как обычно, берем на руки, придерживаем одной рукой, а второй располагаем его ножки в «кресте», который мы собственноручно сотворили на талии минутой раньше.

Шаг 4



Каждая ножка ребенка должна проходить под диагонально расположенными полотнищами слинга, но при этом над теми слоями слинга, которые проходят по талии. Это сложно воспринять на слух, но очень просто осуществить, поверьте.

Шаг 5



Вот так выглядит малыш после вышеописанных манипуляций. Перекрещивающиеся полотнища поддерживают его под попку (пока еще одновременно нужно поддерживать его рукой), эти же перекрещивающиеся полотнища поддерживают его ножки.

Шаг 6



Ну, а дальше и совсем просто. **Расправляем по очереди сначала одно, а потом второе полотнище слинга**, чтобы ткань целиком облегла бедра и спинку малыша, обеспечивая ему максимальную поддержку и удобство.

Шаг 7



Позиция «крест на бедре» освоена! Не забывайте носить малыша то на правом, то на левом бедре, для того чтобы и у вас, и у ребенка были активно задействованы мышцы обеих сторон тела. Удачи!

Шаг 8



Положите слинг так, чтобы центр шарфа совпадал с центром стула. Сверху сажайте ребенка. Проследите, чтобы верхний край слинга проходил на уровне лопаток, а нижний — на уровне коленочек.

Шаг 1



Подойдите к этому стулу и повернитесь к нему спиной. Возьмитесь за концы слинга и притяните к своей спине ребенка. Теперь аккуратно встаем, но не разгибаем спину. Если вы впервые пробуете эту намотку, обязательно попросите кого-то из близких подстраховать вас.

Шаг 2



Продолжайте придерживать ребенка за спинку, пока еще он не закреплен в слинге должным образом. Следите, чтобы слинг был расправлен по всей поверхности спинки малыша до лопаток и также закрывал ножки — до коленок.

Шаг 3



Перекрестите полотнища слинга на груди. После чего один конец слинга зажмите коленями (чтобы ребенок за спиной продолжал оставаться плотно прижатым слингом), а второй конец слинга перекиньте через плечо и оберните вокруг ребенка.

Шаг 4



После того, как полотнище закинута на спинку ребенка, расправьте его там, протяните под попку малыша и выведите из-под колени снова вперед. Получится, что полотнище поддерживает его по диагонали. Коленка малыша прижимает оставшийся конец слинга к вашему телу.

Шаг 5



То же самое проделываем и со вторым концом слинга.

Шаг 6



Концы слинга завязываем на два узла вперед, на животе. Обратите внимание на то, чтобы перекрещивающиеся полотнища на груди были как можно лучше расправлены для оптимального распределения нагрузки на ваши мышцы.

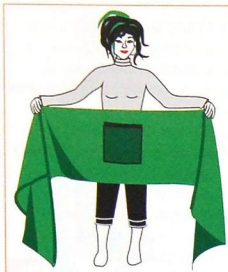
Шаг 7



Вид сзади. На всякий случай еще разок проверьте, достаточно ли хорошо расправлены все части слинга, поддерживающие ребенка. Малыш должен сидеть в получившемся кармане, нижние части полотнищ должны проходить строго под его коленками, а ни в коем случае не выше (по бедрам, например).

Шаг 8





Уже хорошо известным нам способом обнаруживаем у slingа середину.

Шаг 1



Обхватываем малыша slingом за спинку и под мышками. Это единственная намотка, где полотнище slingа умышленно не должно быть расправлено по всей ширине.

Шаг 2



Повернитесь к малышу спиной, положите полотнище slingа себе на плечи так, как показано на картинке. Аккуратно тяните концы шарфа вниз. Чувствуете, как карапуз начал движение вверх по вашей спине? Можно (и даже нужно) чуть-чуть наклониться вперед. Притягивайте малыша за края slingа к своей спине как можно крепче.

Шаг 3



Теперь можно также аккуратно вставать. Но еще рано выпрямляться! В этом положении малыш, притянутый slingом, лежит на вашей спине — так вам легче будет его удерживать, пока вы наматываете шарф.

Шаг 4



Концы slingа начинаем заводить за спину, поверх бедер малыша.

Шаг 5



Скрещиваем полотнище slingа под попкой ребенка, после чего перекрещенные концы slingа протягиваем уже ПОД коленочками у малыша.

Шаг 6



Теперь из-под коленочек ребенка концы снова выводим вперед и завязываем двойным узлом у себя на животе.

Шаг 7



Вид спереди. Намотка закончена! Самое главное в целях безопасности чтобы sling был намотан действительно туго, чтобы у малыша не было возможности крутиться и, соответственно, риск выскользнуть из slingа для него был бы исключен.

Шаг 8

## СЛИНГИ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

**Кто придумал слинг и с чего вы взяли, что это лучшее приспособление для ношения детей?**

Слинг был придуман задолго до нашего с вами рождения, если быть более точными много сотен лет назад. Слингми в их тогдашнем варианте пользовались древние люди — когда-то совсем давно соорудили перевязи из шкур животных, а позже, с развитием ткацкого дела, начали делать их из тканей. В русских традициях также немало связано с прототипами современных слингов — раньше детей частенько носили в подоле или платках. Мать носила ребенка на себе и при этом выполняла свои обычные женские обязанности — работала в поле, ходила в лес по грибы. В общем, слинг или перевязь — это приспособление, проверенное временем. В современном мире слинги переживают второе рождение, все больше и больше родителей, выбирающих естественный подход в воспитании детей, с удовольствием пользуются и этим даром предков.

**Не вреден ли слинг для позвоночника и вообще для организма ребенка?**

Положение малыша в слинге физиологично. Например, ребенок, лежащий в положении «колыбелька», оказывается в той же позе, что и ребенок, которого мама просто держит на руках. Ведь когда мама берет своего ребенка на руки, ей не приходит в голову, что это может быть вредно? И правильно, что не приходит. Нагрузка на спину ребенка невелика, так как его вес распределяется по всему полотнищу slingа. Положение малыша в слинге «на бедре» (эта поза подходит для деток, которые уже умеют сидеть) и вовсе является отличным средством как профилактики, так и лечения дисплазии. Покажите любому ортопеду малыша в слинге — и вы услышите то же самое мнение уже от дипломированного специалиста.

**А этот ваш слинг — он не порвется?**

Слинг-шарф представляет собой цельное полотнище ткани без стыков и швов, то есть без потенциально слабых мест, которые могли бы порваться. Вес ребенка, которому нравится находиться в слинге, обычно колеблется от 3–4 до, скажем, 10–15 кг. Полотнище ткани шириной 50–60 см и длиной около 5 метров с легкостью выдержит не только этот вес, но и вес во много раз больший (проверено эмпирическим путем).

**С какого возраста в слинге можно носить ребенка? И до какого возраста?**

Вы можете начинать использовать слинг с рождения — в данной инструкции вы найдете несколько положений, в которые можно укладывать новорожденного. Важно только не забывать ключевое правило: укладывайте ребенка то на левую, то на правую сторону, не увлекайтесь ношением только с одной стороны — точно так же, как и в кровати вы укладываете ребеночка на разные бока. Ну а максимальный возраст для ношения ребенка, в сущности, нет смысла даже обозначать, так как малыш сам начнет от вас убегать и вылезать из slingа, когда ему надобно быть носимым и захочется изучать мир самостоятельно. У разных деток это происходит в разном возрасте, но, как правило, не позднее 1-2 лет.

**Я боюсь, что ребенок выпадет из slingа. Как быть?**

Главное в этом деле — правильно намотать слинг и правильно усадить туда ребенка. Для этого внимательно изучите инструкции (в них наглядно описано, что и как нужно делать), потренируйтесь в первый раз на какой-нибудь кукле, чтобы не нервировать малыша своим беспокойством по поводу правильности-неправильности манипуляций. Когда вы завяжете слинг впервые, вы с удивлением обнаружите, что это совсем несложно. Следующим вашим открытием станет то, что выпаст из этой конструкции ребенок не сможет при всем желании. Ребенка обхватывают и прижимают к маминому телу два-три слоя ткани. Этого вполне достаточно для обеспечения полной безопасности переноски.