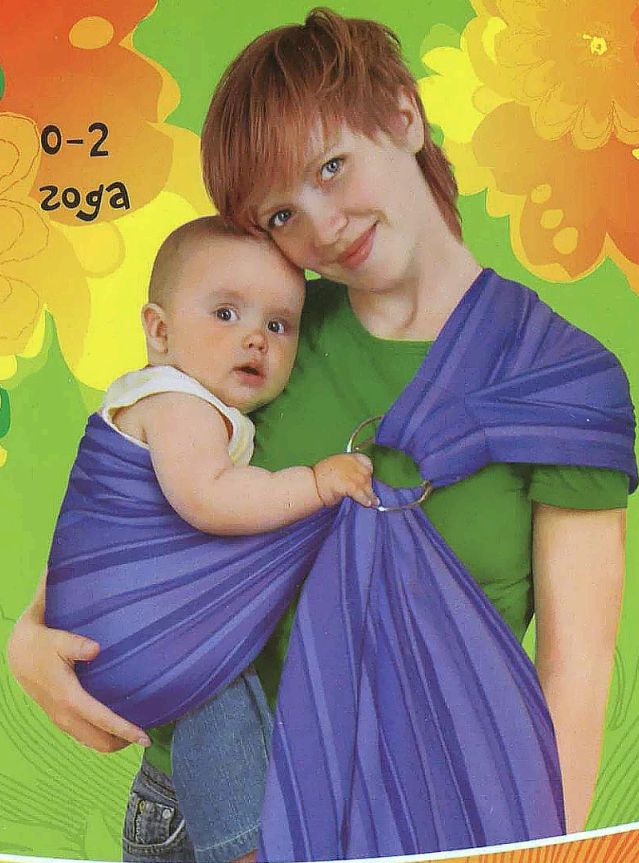


инструкция по использованию

0-2
года



VAMBIÑO

Классический слинг с кольцами

BAMBINO

Дорогая мама! Благодарим Вас за выбор слинга «BAMBINO»!

Нам очень приятно, что для ношения своего ребенка Вы решили использовать слинг. Приложите совсем немного усилий к освоению слинга и Вы вместе со своим малышом ощутите все преимущества, которые он дарит.

Слинг «BAMBINO» это не просто удобное приспособление для ношения ребенка, но еще и элемент Вашего стиля. В слинге Вы обязательно будете в центре внимания и, как любой sling-маме, Вам следует ожидать положительной реакции окружающих.

Давайте заглянем в историю:

Испокон веков в каждой культуре женщины носили детей в различных слингах и перевязях, и умение ими пользоваться передавалось из поколения в поколение. В XIX веке в Англии была изобретена коляска, которая, являясь очень модной вещью в то время, достаточно быстро вошла в нашу жизнь, и часть знаний об использовании слинга была утеряна. Однако, как показывает опыт каждой мамы, коляска не в любой ситуации удобна и уместна. Поэтому, спустя некоторое время, традиция носить детей на себе стала возрождаться.

Количество родителей, принимающих решение носить своих малышей в слинге, постоянно растет, ведь это естественно, просто, удобно и приятно. В настоящее время существует много видов слингов и способов их использования, соответствующих этапам развития ребенка - с самого рождения, когда малыш уже держит голову и когда ребенок научился сидеть самостоятельно.

Прочитайте инструкцию внимательно и не спеша. Вы сможете ознакомиться с основами ношения слинга и дополнить их своими собственными идеями. И Ваши дети будут благодарны Вам за это. Способы ношения, описанные в данной инструкции, были изобретены, испытаны, улучшены и протестированы через столетия огромным количеством родителей. Однако, не существует какого-либо одного идеального способа, потому что у всех нас разные потребности и предпочтения. Вам предстоит отыскать наиболее подходящие способы ношения для Вас и Вашего малыша.

Мы надеемся, что эта инструкция сделает ношение ребенка с помощью слинга максимально простым и понятным.

Давайте приступим!

Оглавление

Часто задаваемые вопросы	4
Полезные советы	6
Основы безопасности	7
О слинге «BAMBINO»	8

Инструкции по использованию слинга с кольцами «BAMBINO»

Как собрать слинг	9
Как надевать слинг	9
Как регулировать слинг	10

Колыбель, ножки к кольцам

Вариант 1	11
Вариант 2	12
Вариант 3	13
Колыбель, положение сбоку	14
Колыбель, головка к кольцам	14

Спереди лицом к маме	15
Варианты	16
Смена положения ребенка	16

Кенгуру	17
---------	----

На бедре	18
----------	----

Чтобы вес распределялся более равномерно	19
--	----

Кормление грудью ребенка в слинге	20
Если ребенок уснул в слинге	22

Возможные ошибки	22
------------------	----



все для беременных и кормящих мам
ОДЕЖДА | СЛИНГИ | АКСЕССУАРЫ
(812)953-80-06 ■ (499)653-58-24
WWW.KIDSTER.RU

Когда я могу начинать носить ребенка в слинге?

Чем раньше Вы начнете, тем проще будет привыкнуть к слингу и Вам, и ребенку. Использовать слинг для ношения ребенка можно с первого дня его жизни, если нет никаких

болезней или физических препятствий. В иных случаях Вам следует проконсультироваться с врачом.

Можем ли мы начать использовать слинг не с рождения, а чуть позже?

Конечно! Иногда Вам может показаться, что ребенку надо привыкнуть к новому ощущению. Это потребует немного терпения с обеих сторон. Вам следует постепенно уве-

личивать время ношения ребенка в слинге. Чем позже Вы начнете, тем ребенок будет тяжелее, и вашей мускулатуре потребуются постепенное увеличение нагрузки.

Как долго можно носить ребенка в слинге?

Вы можете носить ребенка так долго, как вам об этом понравится, без ограничения по времени. Женщинам, которые недавно родили, следует начинать носить ребенка в слинге недолго, постепенно увеличивая

время ношения, чтобы исключить напряжение на таз или шов кесарева сечения. Слинг можно использовать с рождения до 3-х лет и более, в зависимости от веса ребенка и Вашего желания.

С какого времени я могу носить ребенка в различных положениях?

Каждый ребенок развивается индивидуально, поэтому нельзя точно провести возрастные границы, когда можно использовать ту или иную позицию. Одни дети, например, могут держать голову самостоятельно в 2

месяца, а другие – в 4. По этой причине, мы разделили способы следующим образом: с рождения, когда ребенок самостоятельно держит голову и когда ребенок может самостоятельно сидеть.



Новорожденный

Этапы физического развития ребенка



Самостоятельно держит голову



Самостоятельно сидит

Не разбалую ли я ребенка?

Нет! Вы не можете разбаловать маленького ребенка, держа его при себе, ведь этим самым Вы удовлетворяете его естественную потребность в близости, общении и безопасности. Уже прошли те времена, когда модные врачи рекомендовали держать детей на расстоянии от мамы, чтобы не разбаловать их и не приучить к рукам. Им на смену пришли методы, проверенные тысячелетиями. Ребенку жизненно необходим тесный контакт с матерью и ее ласка. Таким образом,

малыш быстрее развивается физически и психически, легче адаптируется к окружающему миру в сравнении с детьми, которых ограничивали в нахождении на руках. Впоследствии, когда ребенок начинает ползать и ходить, он уже не хочет так часто находиться в слинге или на руках. Его естественный исследовательский инстинкт и желание двигаться становятся все сильнее, и ходить и изучать все самостоятельно для него уже куда более интересно.

Будет ли ребенок в слинге получать достаточно воздуха?

Да, если вы удостоверитесь, что нос ребенка свободен и способен получать достаточно свежего воздуха. Ваши движения также будут способствовать поступлению воздуха в слинг. Проводилось исследование, которое показало, что новорожденный

ребенок в слинге получает всего лишь на 1% меньше кислорода в сравнении с ребенком вне слинга. Это обусловлено тем, что ребенок в слинге намного спокойнее и дышит более расслабленно.

Наносит ли вред позвоночнику ребенка ношение в слинге?

Спина новорожденного ребенка имеет округлую форму и требует постепенного распрямления. Вот почему позвоночник малыша нуждается в небольшом изгибе, который и обеспечивает хорошо подходящий для этой цели слинг. В слинге ребенок находится в той же позе, что и на руках у взрослого. Это абсолютно безопасно и намного лучше, чем когда ребенок лежит на твердой поверхности, или прислоняется к жесткой спинке держателя. Посадите ребенка в слинг в вертикальное положение

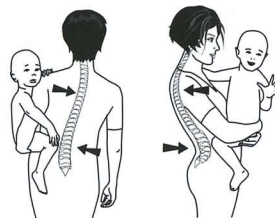
с широко разведенными и согнутыми в коленях ножками и его спина примет естественную округлую форму. Полотно слинга прижимает ребенка ко взрослому и обеспечивает равномерную поддержку по всей площади спины. Это снимает нагрузку с неокрепшего позвоночника и таза ребенка. Ни один держатель с жесткой спинкой не позволит добиться такого положения. Поэтому новорожденных можно носить в слинге как в горизонтальном, так и в вертикальном положениях.

Наносит ли вред позвоночнику взрослого ношение в слинге?

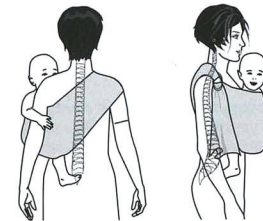
У взрослого человека, несущего ребенка на руках, происходит смещение центра тяжести и происходит отклоняться в какую-либо из сторон. Это вызывает усталость и боли в спине. При использовании слинга нагрузка распределяется более равномерно, так как ткань широко расправлена и слинг прижимает ребенка ко взрослому. Как результат, центр тяжести не смещается и нагрузка практически не ощущается. Осанка взрослого остается правильной. Кроме того, регулярное ношение ребенка в слинге тренирует спину - ребенок стано-

вится тяжелее, а родители - сильнее. Факт! В культурах, где принято носить ребенка в слинге, люди имеют определенное количество проблем с позвоночником, а у детей мускулатура спины развивается быстрее.

Однако, если у Вас имеются проблемы со спиной (например, смещение дисков), перед использованием слинга Вам обязательно следует проконсультироваться с врачом.



Ношение ребенка на руках: возникает нагрузка на позвоночник взрослого в грудном и поясничном отделах из-за смещения центра тяжести.



Ношение ребенка в слинге: центр тяжести не смещается и нагрузка распределяется равномерно. Осанка остается правильной, спина практически не устает.

1. Выбирайте цвет слинга, который нравится и идет Вам, потому что слинг – это предмет гардероба и также должен сочетаться с Вашей одеждой и характером. Иметь несколько слингов разных цветов – очень удобно, если Вы привыкли одеваться со вкусом и выглядеть стильно.

2. Никто не был рожден «слингомамой» или «слингопапой», и, возможно, Вам придется надеть слинг несколько раз, прежде, чем у Вас получится это достаточно хорошо. Иными словами, не расстраивайтесь после первой или второй неудачной попытки. У Вас непременно получится в третий или четвертый раз!

3. В первые разы Вам следует надевать слинг перед зеркалом и, по возможности, с чьей-либо помощью. Вначале это может занять некоторое время, но при небольшой практике будет занимать около 1 минуты.

4. Прежде, чем попробовать новый для себя способ, внимательно прочитайте его описание и потренируйтесь 2-3 раза с подходящей по размеру игрушкой. Это позволит Вам привыкнуть к слингу и Вы сможете лучше сконцентрироваться на ребенке, когда будете надевать слинг настоящему.

5. Пробыте ли Вы надевать слинг первый раз, или используете какой-то новый способ, постарайтесь, чтобы ребенок был выспавшимся, сытым, сухим и в хорошем настроении, ведь если кто-то из вас не в духе, это может повлечь за собой некоторые сложности.

6. Если вначале Вы чувствуете себя недостаточно уверенно, то Ваш ребенок, вероятно, заметит это и может начать плакать. Слинг – это нечто совершенно новое для малыша, к чему он может медленно привыкать. Многие дети не любят находиться в слинге, когда мама стоит на месте. Поэтому, поместив ребенка в слинг, попробуйте пройтись или покачать малыша. Для него эти ощущения более привычны, нежели находиться в статичном положе-

нии. Если ребенок начал плакать, выньте его из слинга и попробуйте еще раз через некоторое время.

7. Вам следует использовать только те способы ношения слинга, которые соответствуют развитию ребенка и только те, которые нравятся Вам обоим.

8. Ребенок должен быть прижат к Вам настолько, чтобы у Вас не оставалось чувства, что надо дополнительно поддерживать его руками.

9. Обращайте внимание на то, чтобы ткань слинга не образовывала крупных складок на спине у малыша. Это может вызвать дискомфорт.

10. Когда ребенок находится в слинге в вертикальном положении, его спина должна быть слегка округлой. Поэтому всегда максимально расправляйте ткань от колена к колену ребенка, позволяя ему автоматически принять положение, описанное выше. Расправляя ткань, следите, чтобы она не врезалась в подколенные впадины и чтобы колени малыша были примерно на высоте его пупка.

Естественная поза ребенка



Лежа на животе

На руках у взрослого

* В случае, если у ребенка имеется дисплазия тазобедренных суставов, не следует использовать положения колыбели, потому что его ножки находятся в вытянутом состоянии, а это означает, что головки тазобедренных костей не могут быть зафиксированы в суставах.

В первые разы помещайте ребенка в слинг над любой мягкой и, желательно, высокой поверхностью. Во время ношения придерживайте его руками до тех пор, пока не начнете чувствовать себя более уверенно.

Обычно взрослый выбирает какую-то одну наиболее удобную сторону для ношения ребенка. Однако, при частом ношении, рекомендуется периодически надевать слинг на другое плечо, чтобы исключить постоянную нагрузку на одну сторону тела, а также избежать риска развития асимметрии у ребенка.

Не одевайте ребенка слишком тепло, потому что слинг заменяет один слой одежды и Ваше тело будет дополнительно его греть. Малыши страдают сильнее от перегрева, чем от переохлаждения. Доверьтесь своей интуиции и одевайте ребенка так же, как себя. Совсем маленьким детям нужно обеспечить дополнительное тепло голове и ногам (потому что они находятся вне слинга и могут быстрее охлаждаться). В летний период важно защитить открытые участки кожи ребенка от солнечных лучей. В холодное время года удобнее носить ребенка под своей одеждой, потому что таким образом Вы сможете лучше чувствовать малыша, исключая возможность его переохлаждения. Если Вы носите ребенка под своей одеждой, удостоверьтесь, что ему поступает достаточно свежего воздуха.

Если ребенок находится в вертикальном положении, верхний край слинга должен проходить не ниже его лопаток, во избежание выпадения малыша из слинга (некоторые дети любят неожиданно выгнуться назад). Осторожно проходите в дверях, а также огибайте углы с ребенком в слинге, особенно в самом начале использования.

Не наклоняйтесь вперед с ребенком в слинге, это тяжело для спины и небезопасно для малыша. Вы можете только присесть с ровной спиной, поддерживая ребенка рукой. Избегайте резких движений.

Если Вы заняты приготовлением пищи у

горячей плиты, используйте такие способы, чтобы ребенок располагался у Вас за спиной. Заправьте свисающий хвост слинга: натуральная ткань пожароопасна.

Не пейте горячий чай, когда ребенок в слинге.

Если Вы находитесь в общественном месте (например, в транспорте, в магазине, или на улице с оживленным движением), будьте особенно внимательны. Окружающие не знают, что у Вас в слинге ребенок и могут ненароком задеть его. Избегайте ездить стоя с ребенком в слинге в общественном транспорте.

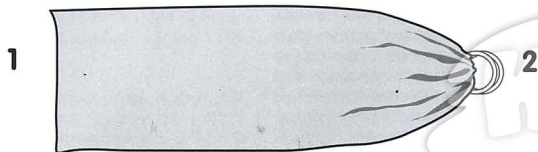
В автомобиле вынимайте малыша из слинга и используйте автомобильное кресло.

Слинг «BAMBINO» сделан из легкой, приятной на ощупь ткани, изготовленной по специальному заказу. Главная ее особенность - двойное диагональное переплетение, которое делает слинг хорошо и равномерно тянущимся по любой из диагоналей. Поэтому слинг хорошо подстраивается под Вас и ребенка, обеспечивая хорошую поддержку спине и мягко облекая тело. Одновременно с этим, слинг «BAMBINO» не тянется в ширину или длину, что имеет значение при ношении тяжелых детей - он не растягивается под весом.

Слинг «BAMBINO» соткан из пряжи, на 100% состоящей из хлопка, что исключает риск возникновения раздражений и аллергии.

Ткань после первой стирки даст небольшую усадку, поэтому новый слинг имеет чуть большую длину.

Конструкция



Слинг с кольцами «BAMBINO» представляет собой полотно ткани, с одной стороны которого вшиты два металлических литых кольца. Этот конец slingа называется кольце-

вым (2). Противоположный конец называется хвостовым, или просто «хвост» (1). В собранном состоянии хвост продет через кольца и слинг представляет собой кольцо.

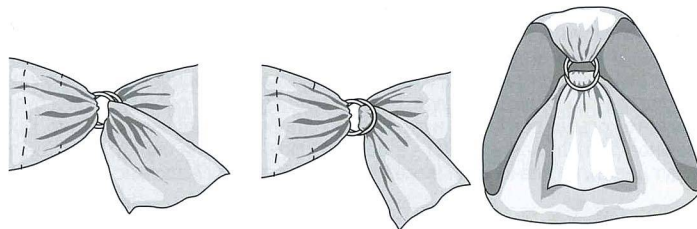
Уход

Слинг рекомендуется стирать в мешке для стирки (во избежание повреждения барабана стиральной машины металлическими кольцами) при температуре не более 60°C с цветными вещами, отбеливание запрещено, возможна сушка в машине. Утюжить в режиме для хлопка. Для Вашего удобства на обратной стороне лейбла, вшитого в слинг, указаны эти рекомендации.



После каждой стирки слинг «BAMBINO» приобретает дополнительную мягкость, поэтому в процессе использования становится только лучше.

Прежде, чем приступить к освоению slingа, следует его собрать.



1. Проведите хвостовой конец через два кольца так, чтобы ткань не перекутилась.

2. Проведите хвост в обратном направлении через одно кольцо.

3. Готово. Получился «замок» из колец. Чем сильнее Вы тянете ткань, тем лучше она зажимается между колец.

Как надевать слинг

Слинг с кольцами «BAMBINO» всегда носят на одном плече. Поскольку конструкция slingа симметрична, то не имеет значения, на какую сторону Вы его надеваете. Обычно слинг носят на правом плече, если взрослый является правой рукой, и на левом, если взрослый - левша. Не забывайте, однако, периодически менять сторону ношения. В данной инструкции описано, как надевать и носить слинг на правом плече.



1. Возьмите слинг правой рукой за кольца так, чтобы продетый через них хвост slingа оказался спереди.

2. Проденьте в слинг левую руку и голову. Кольца должны оказаться у Вас или на плече, или чуть ниже плеча.

3. Расправьте слинг на плече. Слинг надет и теперь в него можно помещать ребенка.

На следующем этапе мы помещаем в слинг ребенка, поэтому вначале он должен быть слегка свободным. Когда малыш оказался в слинге, следует хорошо отрегулировать длину **каждой** из сторон, чтобы слинг надежно зафиксировал и прижал к Вам ребенка. Носить в слинге легко, потому что он позволяет прижать малыша к телу взрослого. Если слинг не отрегулировать, нести ребенка будет неудобно. Поддерживая малыша одной рукой, по очереди подтяните каждый из краев. Если не поддерживать ребенка, ткань будет зажата в кольцах под весом и отрегулировать слинг будет очень сложно. Правильное расположение колец - в районе ключицы. Если они будут выше, то будут давить на плечо, если ниже - в слинге останется мало места ребенку.



1. Для того, чтобы уменьшить длину верхнего края слинга, потяните за левый край хвоста.



2. Для того, чтобы уменьшить длину нижнего края слинга, потяните за правый край хвоста.



3. Чтобы уменьшить глубину слинга, потяните за среднюю хвоста.



1. Для того, чтобы увеличить объем слинга, поддерживая ребенка, приподнимите кольцо, находящееся сверху. Слинг ослабитсЯ под весом ребенка. Также можно потянуть за верхний край в обратном направлении.

Данный способ и его вариации позволяют разместить ребенка в слинге горизонтально, как в гамаке. «Колыбель» можно использовать с рождения ребенка и до тех пор, пока ребенок соглашается находиться в слинге лежа. Если ребенок уже не помещается полностью в слинг, возьмите за правило: голова и попа ребенка обязательно должны иметь поддержку, независимо от его возраста и веса, а ножки от колен могут находиться снаружи. Ребенок в слинге может лежать и на спинке и на боку (животом к животу взрослого). Ручки могут быть скрещены на груди или обнимать маму. Если ребенок лежит спокойно, значит Вы все сделали правильно.



1. Расправьте слинг, потянув его края в стороны.



2. Возьмите ребенка на предплечье левой руки, головкой к локтю и ладонью поддерживая под попку.



3. Поместите руку с ребенком в слинг.



4. Второй рукой одновременно расправляйте слинг до тех пор, пока малыш полностью в нем не окажется.



5. Поддерживая ребенка, подтяните сначала верхний край, потом нижний.



6. Расправьте лямку на плече.

Этот способ отличается от предыдущего тем, что ребенка опускают в слинг с плеча, поддерживая рукой. В первую очередь он удобен при укладывании в слинг тяжелого или большого ребенка, которого трудно поместить в слинг, уложив на предплечье.



1. Положите ребенка на левое плечо и поддерживайте его рукой. Правую руку проведите под слингом.



2. Плавно опускайте ребенка в слинг и перехватите его правой рукой.



3.левой рукой возьмите верхний край слинга и расправьте его до головки малыша.



4. Наклонитесь вперед и уложите ребенка в слинг так, чтобы головка обязательно имела поддержку.



5. Поддерживая ребенка, подтяните сначала верхний, а потом нижний край.



6. Расправьте ткань на плече.

Еще один способ надевания слинга для положения «колыбель, ножки к кольцам». Слинг накидывается на ребенка через голову.



1. Положите ребенка на предплечье правой руки, попкой к локтю, а головку поддерживая ладонью.



2.левой рукой накиньте слинг на ребенка.



3. Расправьте ткань в стороны так, чтобы головка имела поддержку.



4. Поддерживая ребенка, подтяните сначала верхний, а потом нижний край.



6. Расправьте ткань на плече.

Можно менять положение ребенка, находящегося в колыбели, не снимая слинг. Далее описано, как перевести ребенка в положение сбоку.



1. Поддерживая ребенка, ослабьте слинг, потянув за кольцо. Наклонившись вперед, проведите ножки ребенка вместе со слингом к своему левому боку.



2. Готово. Если необходимо, отрегулируйте бортики слинга, чтобы он хорошо поддерживал ребенка.

Колыбель, головкой к кольцам

Можно перевести ребенка в более вертикальное положение, повернув его головой в сторону несущего плеча.



1. Слегка наклонившись вперед, поверните ребенка вместе со слингом головкой к кольцам.



2. Расправьте ткань и подтяните края слинга.



3. Готово. Малыш находится в более вертикальном положении, головкой в сторону несущего плеча.

Этот способ так же можно использовать с рождения, потому что малыш плотно прижимается к маме (как будто находится просто на руках у взрослого), получает поддержку слингом по всей площади спины и бедер. Обратите внимание, чтобы ножки были разведены и согнуты в коленях, а спина была бы слегка округлой: в этом случае снимается нагрузка с позвоночника.



1. Положите ребенка на левое плечо и поддерживайте его рукой. Правую руку проведите под слингом.



2. Плавно опускайте ребенка в слинг и перехватите его правой рукой.



3.левой рукой возьмите верхний край слинга и расправьте его до головки малыша.



4. Устройте ребенка в слинге, разведя ему ножки и согнув их в коленях, придав положение «лягушки», и хорошо отрегулируйте бортики.



5. Готово. Ткань слинга плотно охватывает малыша.

Обратите внимание на возможные варианты этого положения.



1. Если ребенок еще не держит голову, расправьте слинг до затылка, чтобы он поддерживал и голову.



2. Некоторые дети любят сидеть в слинге с выпрямленными ногами, обнимая ими маму.



3. Детям постарше можно освобождать ручки из слинга. Верхний его край проходит на уровне лопаток ребенка.

Смена положения ребенка

Слинг с кольцами позволяет очень просто перевести ребенка из вертикального положения в горизонтальное и наоборот, не надевая его заново.



1. Поддерживая ребенка, потяните вверх кольцо и ослабьте верхний край слинга.



2. Наклонитесь вперед и уложите ребенка в слинге горизонтально.



3. Отрегулируйте края. Ребенок теперь находится в положении «Колыбель, ножками к кольцам».

Этот способ для уже умеющих сидеть детей. Ребенок в нем располагается лицом вперед, а ножки сложены в слинге по-турецки или, в случае боковой посадки, вытянуты вперед.



1. Поднимите внутренний край слинга и расправьте его вокруг себя. Он должен плотно облегать Вас, а сам слинг теперь напоминает «карман».



2. Прислоните ребенка спинкой к себе, сложите его ножки по-турецки, и, поддерживая их, опустите малыша в слинг.



3. Устраивая ребенка, второй рукой поднимите передний край слинга вверх.



4. Поддерживая малыша, отрегулируйте верхний край слинга.



5. Готово.



6. Как вариант, можно усадить ребенка боком к Вашему телу.

Обязательно следите за тем, чтобы верхний край слинга был хорошо натянут и ребенок не имел возможности выпасть.

На бедре можно носить ребенка, если он уже держит голову. Это наиболее используемое положение у большинства мам. Многие носят таким образом ребенка и без слинга, потренируйтесь носить малыша на бедре. Надевая слинг для посадки ребенка на бедро, удобнее размещать кольца у себя на плече. Когда Вы будете сдвигать ребенка на бедро, они сами сместятся в подключичную впадину.



1. Положите ребенка на левое плечо и поддерживайте его рукой. Правую руку проведите под слингом.



2. Плавно опускайте ребенка в слинг и перехватите его правой рукой.



3. Когда лопка ребенка будет на уровне Вашей талии, проверните слинг с малышом вокруг себя, чтобы он оказался у Вас сбоку.



4. Разведите ножки ребенку и согните их в коленях, чтобы он обнимал Вас бедрами за талию, усадите его в слинг. Нижний край слинга должен проходить под коленями малыша, а полотно слинга должно охватывать попку.



5. Поддерживая ребенка, отрегулируйте верхний и нижний края слинга.



6. Готово. Ребенок должен сидеть, как в гамачке, ткань слинга охватывает его от колен до лопаток.



7. Детям, которые плохо держат голову, можно расправить слинг до затылка. В этом случае головка ребенка будет прижата к груди взрослого.

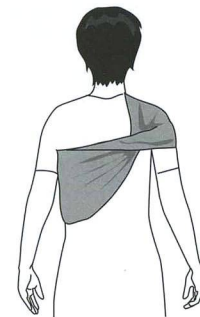
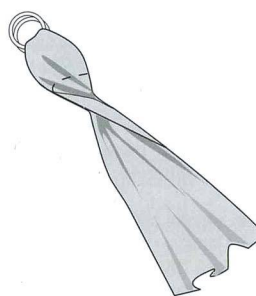


8. Можно сдвинуть слинг с ребенком назад, полностью освободив себе обзор. Для этого, надевая слинг, поместите кольца себе за плечо. Усадите ребенка на бедро и сдвиньте его вместе со слингом себе за спину. Кольца сместятся вперед в подключичную впадину.

Чтобы вес распределялся более равномерно

Все вышеописанные способы ношения слинга подразумевают, что ткань проходит по спине ровной полосой. Однако, при большом весе ребенка (от 8-10 кг) слинг может сковывать спину, ограничивать движения и Вы будете быстрее уставать. Чтобы этого не происходило, можно прибегнуть к маленькой «хитрости».

Прежде, чем помещать в слинг ребенка, переверните кольцевой конец изнанкой наружу. Ткань на спине должна перекрутиться, а хвост в кольцах окажется выходящим из-под слинга. Поместите в слинг малыша и отрегулируйте натяжение краев. Если Вы хотите, чтобы хвост слинга остался сверху, то сделать переворот ткани нужно на этапе продевания хвоста через кольца.



Такой способ позволяет лучше распределить вес и не сковывает спину при лучшей фиксации ребенка. Лямка не имеет возможности сместиться к шее.

Слинг идеально подходит для кормления ребенка грудью. Особенно это касается новорожденных, мама может кормить малыша так часто, как требуется, и при этом продолжать заниматься своими делами, ведь руки остаются свободны. А после кормления малыш легко засыпает прямо в слинге. Кроме того, слинг закрывает от любопытных взглядов. Не каждый догадается, что у Вас там уютно устроился ребенок.

Для того, чтобы ребенок хорошо воспринял Ваши первые попытки, обеспечьте ему максимум удобства. Ребёнок в слинге должен находиться в том же положении, что и без него, то есть, просто на руках. Можно легко проверить, правильно ли вы положили малыша - обнимите его поверх слинга. Если где-то слишком свободно, или тесно – нужно подтянуть или ослабить ткань.

Кормить можно как в горизонтальном положении, так и в вертикальном – в зависимости от возраста ребенка и ситуации, да и просто кому как удобнее. Например, совсем маленьких детей особенно удобно кормить в одном из положений «колыбель». Наевшись, малыш засыпает у груди и Вы, при желании, можете снять слинг вместе с ребенком, не потревожив его.

Кормление в положении «колыбель»



1. Кормление ребенка в положении «Колыбель, ножками к кольцам»



2. Кормление ребенка в положении «Колыбель, положение сбоку»



3. Кормление ребенка в положении «Колыбель, головка к кольцам»

Самые удобные вариации колыбели – это те, в которых голова ребенка располагается с противоположной стороны от несущего плеча. Поскольку при правильно надетом слинге голова малыша находится на уровне Вашей груди, то обычно дополнительных манипуляций не требуется. Ребенок может получить к ней доступ в любой момент. Однако, иногда бывает удобно чуть-чуть изменить положение ребенка (например, в более горизонтальное, или наоборот).

Если малыш предпочитает лежать в колыбели на спине, на период кормления попробуйте переложить его на бочок, животом к Вашему животу. Это упростит задачу.

Поначалу, пока не научитесь кормить в слинге достаточно легко, всегда поддерживайте головку ребенка рукой. Это не позволит малышу выпустить грудь, а если Вам удобнее кормить, сдвинув край слинга к шее ребенка, головка будет иметь поддержку. После кормления не забудьте расправить слинг обратно.

Кормление в вертикальных положениях



1. Кормление ребенка в положении «Спереди лицом к маме»



2. Кормление ребенка в положении «Спереди лицом к маме»



3. Кормление ребенка в положении «На бедре»

Когда ребенок станет старше, любимыми положениями станут вертикальные. Кормить можно практически в любом вертикальном положении, за исключением тех, когда малыш располагается у Вас за спиной.

Существует несколько способов дать ребенку грудь, если ребенок не может взять ее самостоятельно:

Если у Вас большая грудь, попробуйте просто приподнять ее рукой. Ребенок может чуть наклонить голову и взять ее. Иногда этого бывает достаточно.

Можно слегка ослабить один или оба края слинга, чтобы ребенок опустился ниже (голова должна оказаться на уровне Вашей груди).

Кроме вышеперечисленных способов кормления, можно быстро переводить ребенка из положений «лицом к маме» и «на бедре» в положение «колыбель» и наоборот. Такой способ будет удобен с ребенком любого возраста, если он соглашается находиться в горизонтальном положении (см. стр. 16).

Малыш уснул в слинге? Такое часто случается. Если Вы используете один из способов «Кольбели», можно легко снять слинг вместе с ребенком, не потревожив при этом кроху. Наклонитесь над кроватью и аккуратно положите на нее ребенка прямо в слинге, поддерживая его рукой. Потяните кольцо, ослабив слинг и увеличив его длину. Теперь можно выскользнуть из слинга. Какое-то время ткань будет сохранять Ваше тепло и запах, поэтому ребенок, скорее всего, не заметит изменившейся обстановки и не проснется.



Так можно снять слинг, не потревожив ребенка.

Возможные ошибки при ношении ребенка в слинге

Бывает, что ношение слинга вызывает дискомфорт или ребенок не хочет в нем находиться. Существует две основные причины, из-за которых мама не может найти общий язык со слингом:

Первая причина – это неправильное ношение ребенка в слинге. Далее описаны наиболее часто возникающие ошибки при его использовании. Но очень полезно бывает увидеть своими глазами, как надевает слинг другой, более опытный, человек. Научиться можно и самостоятельно, с помощью инструкции, но лучше, когда есть опытный «учитель». Он покажет правильный способ, и может объяснить, в чем ошибка.

Вторая причина – это неподходящая одежда ребенка. Например, слишком теплая. Помните, что для слинга малыша нужно одевать легче, чем обычно – греть его будет Ваше тепло. Одежда также должна быть не слишком тесной, рассчитанной на разведение ножек малыша. Ползунки со следками не рассчитаны на позу с широко разведенными бедрами. Когда ребенок согнет ноги в коленях, такие ползунки натянутся и будут давить на пальцы. Поэтому, нужно либо надевать ползунки большего размера, с учетом сгибания ног, либо отказаться от них, и надевать штанишки с носками. Особенно это касается зимней одежды, которая сама по себе не рассчитана на большую подвижность. А легче всего тренироваться надевать слинг, когда на Вас и малыше минимум одежды.

Давайте теперь рассмотрим, какие могут возникнуть ошибки при ношении слинга.

Вам кажется, что ребенок слишком «скрючен» и ему неудобно в слинге



«Кольбель, ножки к кольцам»: спина ребенка слишком изогнута, т. к. ребенок лежит вдоль слинга.



«Кольбель, голова к кольцам»: спина ребенка слишком изогнута, т. к. недостаточно натянут верхний край слинга и его середина.

В положении «Кольбель, ножки к кольцам» ребенок располагается в слинге по его ширине. Если Вы пытаетесь уложить ребенка вдоль слинга, то он будет принимать неестественную позу, черезчур сгибая спину. Выньте ребенка и уложите его поперек слинга. Тогда спина примет более прямую форму и ребенок будет находиться в более горизонтальном положении. Отрегулируйте края, чтобы головка была или на уровне, или выше ножек.

В положении «Кольбель, голова к кольцам» ребенок располагается в слинге практически по его длине, но в этом случае его голова находится выше ножек. Малыш принимает более вертикальное положение и не скрючивается в слинге под собственным весом. Для придания такого положения, ослабьте нижний край слинга, и/или подтяните верхний.

Неудобно нести или кормить ребенка



Слинг с ребенком находится слишком низко

Скорее всего, слинг с ребенком находится слишком низко. Правильное положение ребенка в «кольбели» следующее: ребенок располагается или горизонтально, или головка может быть выше ножек (но не наоборот!). Головка малыша должна быть примерно на уровне Вашей груди, а попа – не ниже талии.

Слишком низкое положение ребенка можно исправить, подтянув по очереди края слинга.



Лямка slingа недостаточно расправлена и сместилась к шее.

Если слинг вызывает дискомфорт в области плеча или шеи, то, возможно, он затянут слишком туго, либо лямка на плече недостаточно расправлена и съезжает к шее.

Сдвиньте лямку к плечу и расправьте ее так, чтобы вес распределялся на большую площадь.

Если дискомфорт не исчез, ослабьте натяжение, приподняв кольцо, и снова отрегулируйте длину slingа до более свободного состояния.

Ребенку в slingе не хватает места



Кольца находятся слишком низко, из-за чего объем slingа спереди уменьшился.

Вероятно, кольца находятся слишком низко и не дают возможности хорошо расправить слинг на ребенке. Правильное расположение колец - чуть ниже плеча, сразу под ключицей.

Для того, чтобы кольца оказались в нужном месте после регулировки, обязательно поддерживайте малыша рукой в процессе подтягивания краев slingа. Если кольца все равно стремятся оказаться на уровне груди, то, надевая слинг, помещайте кольца себе на плечо. После укладывайте в слинг ребенка и затягивайте края, кольца в этом случае должны сместиться на требуемую высоту.

Ребенок ненадежно закреплен в slingе и Вам приходится его поддерживать

Проверьте, хорошо ли расправлена ткань slingа. Основное условие – голова и папа обязательно должны поддерживаться. Если ребенок мал, то он вместе с ножками поместится в колыбель, а примерно после 60 см роста, ножки могут выглядывать наружу. Слинг в этом случае проходит под коленями ребенка. Так при необходимости можно носить и больших детей.

Другая причина – это если ножки ребенка находятся выше его головы. В правильном положении ребенок должен лежать или горизонтально, или головка может быть выше попы и ножек.



«Колыбель, ножками к кольцам»: голова ребенка не имеет поддержки



«Колыбель, ножками к кольцам»: попа ребенка не имеет поддержки



«Колыбель, ножками к кольцам»: ножки ребенка находятся выше его головы

Вертикальные положения (на животе, на спине, на бедре)

Неудобно нести ребенка, мешают его ножки, или ребенок сидит несимметрично, либо проскальзывает из slingа вниз.



Бедрa ребенка недостаточно разведены



Если во время ходьбы Вам мешают болтающиеся ножки ребенка, или ребенок в slingе сидит неровно, то это значит, что его бедра не разведены достаточно широко: ребенок может выпрямлять ножки и проскальзывать вниз без поддержки slingа. В правильном положении ножки должны быть разведены чуть шире, чем под прямым углом и согнуты в коленях. Колени ребенка находятся примерно на уровне его пупка, а попа, соответственно, ниже (попа с коленями не должны находиться на одной линии).

Таким образом, ребенок находится в позе «лягушки» и держится симметрично за счет равномерно распределенного веса, ножками обнимает взрослого за талию.

Для того, чтобы зафиксировать малыша, нужно максимально расправить ткань slingа. Важно, чтобы слинг был расправлен от одного колена до другого так, чтобы ребенок поддерживался по всей поверхности бедер и таза. Следите, чтобы нижний край проходил под коленями ребенка, а полотно slingа поддерживало его полпуку и он сидел как в гамаке, в вышеописанной позе «лягушки».

Учтите, что у совсем маленьких детей порой ножки не разводятся сразу в требуемое положение, поэтому следует с каждым разом постепенно увеличивать угол разведения ножек, сначала держа ребенка в slingе недолгое время.



Кольца располагаются слишком низко

Если при достаточном натяжении нижнего края слинга ребенок все равно сидит неровно и его перевешивает в сторону колец, одна ножка проскальзывает вниз, проверьте, на правильной ли высоте располагаются кольца. Они должны находиться чуть ниже плеча и оставлять достаточно места в слинге для малыша. Если кольца находятся ниже, то емкости слинга будет недостаточно для правильного положения ребенка. Если при низко расположенных кольцах чрезмерно затянуть нижний край, он будет врезаться под коленом у ребенка, так как основная часть веса будет приходиться на одну сторону.

Для того, чтобы кольца оказались в нужном месте после регулировки, обязательно поддерживайте малыша рукой в процессе подтягивания краев слинга. Если кольца все равно стремятся оказаться на уровне груди, то, надевая слинг, помещайте кольца себе на плечо или даже за спину. После садите в слинг ребенка и затягивайте края, кольца в этом случае должны сместиться на требуемую высоту.

Ребенок ненадежно закреплен и может прогнуться назад, рискуя выпсть. Вам приходится поддерживать его руками.

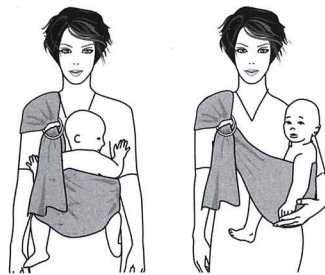


Верхний край слинга находится слишком низко, спина ребенка не имеет должной поддержки.

Верхний край слинга недостаточно натянут, ребенок откидывается назад.

Это значит, спина ребенка не поддерживается должным образом. Самая низкая граница, где может проходить верхний край слинга – это подмышками у ребенка, на уровне его лопаток. Он должен быть достаточно натянутым, чтобы малыш не мог откинуться назад. Совсем маленьким детям в вертикальном положении следует расправлять слинг до шеи.

Чтобы исправить низкое расположение верхнего края слинга, просто расправьте его до нужной высоты, а если он недостаточно натянут, то следует сильнее подтянуть его.



Слинг с ребенком располагается слишком низко

Усадив ребенка в слинг слишком низко, Вы достаточно быстро начнете испытывать усталость и даже боли в поясничном и грудном отделах позвоночника, так как в этом случае у Вас смещается центр тяжести и приходится отклоняться в противоположную от ребенка сторону.

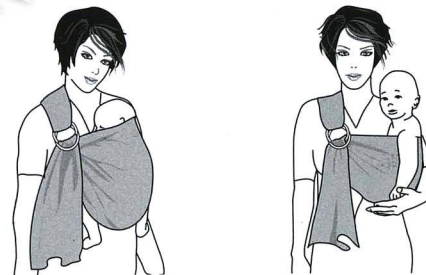
Осанка несущего человека остается прямой, если слинг с ребенком находится на правильной высоте: попика малыша должна находиться примерно на

уровне Вашей талии, а головка – в зависимости от размера ребенка на уровне груди или плеч. Верхний край должен надежно поддерживать спину ребенка, не давая ему возможности откидываться или отклоняться.

Другая причина - ребенок располагается на правильной высоте, но недостаточно натянут верхний край слинга и ребенок отклоняется назад.

В этих случаях следует отрегулировать слинг, подтянув его края и, при необходимости, середину.

Вы испытываете дискомфорт в области плечей или шеи.



Лямка недостаточно расправлена и сместилась к шее

В этом случае, возможно, лямка на плече недостаточно расправлена и/или сместилась к шее. Сдвиньте лямку к плечу и расправьте ее так, чтобы вес распределялся на большую площадь. Если дискомфорт не исчез, ослабьте натяжение, приподняв кольцо, и снова отрегулируйте длину слинга до более свободного состояния.

Как вариант, попробуйте способ с переворотом ткани на спине (см. стр. 19).