

СЛИНГ-ШАРФ

приспособление для ношения ребенка от 0 до 3 лет



ESTETICA
BABYSLING



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

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 «ESTETICA» 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 slingомаме, 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, испробованы, улучшены и пронесены 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!

Информация о слинге «ESTETICA»	5
Часто задаваемые вопросы	6
Полезные советы	8
Как нельзя носить в слинге-шарфе	9
О безопасности	9
Использование слинга в холодное время года	10

Инструкции по использованию слинга-шарфа

1. Завязывание узлов	13
2. Горизонтальные положения	
Простая колыбель:	
Вариант 1	14
Вариант 2	15
Вариант 3	16
Колыбель на 2 плеча	17
Колыбель из креста	
Вариант 1	18
Вариант 2	19
Колыбель из креста с оборотом внутри	20
Отличия видов колыбелей	21
На что обратить особое внимание	21
Как снять слинг с уснувшим в нем ребенком	21
3. Вертикальные положения спереди	
Крест с оборотом снаружи	22
Крест с оборотом внутри	
Вариант 1	24
Вариант 2	25
Простой крест	
Вариант 1	26
Вариант 2	27
Крест на плече	29
Кенгуру	30
На бедре	
Вариант 1	32
Вариант 2	33
Вариант 3	34
Крест на бедре	35
Кенгуру на бедре	36
4. Вертикальные положения за спиной	
Рюкзак (мини слинг)	37
Рюкзак	38
Рюкзак с переплетением	39
Рюкзак с оборотом внутри	40
Тибетский крест	41
5. Приложения	
Как кормить грудью ребенка в слинге	42
Возможные ошибки при ношении слинга	43

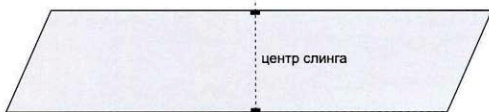
Материал

Слинг «ESTETICA» 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 «ESTETICA» не тянется в ширину или длину, что имеет значение при ношении тяжелых детей - он не растягивается под весом. Слинг «ESTETICA» 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. Слинг рекомендуется стирать при температуре не более 60 С с цветными вещами, отбеливание запрещено, возможна сушка в машине. Утюжить на режиме для хлопка. Для Вашего удобства на обратной стороне лейбла, шитого в слинг, указаны эти рекомендации.



Конструкция



Слинг-шарф представляет собой полотно ткани, имеющее по центру две метки для быстрого нахождения его середины и скошенные края. Это облегчает завязывание и в готовом виде концы красиво драпируются. Слинг-шарф выпускается в 3 размерах: миди (430 см), стандарт (470 см) и экстра (530 см). Такая градация позволяет выбрать наиболее подходящий размер в соответствии с Вашими требованиями к slingу. Если Вы

хотите испытать все многообразие положений, советуем выбирать между размерами стандарт и экстра. В нижеприведенной таблице показаны возможности каждого размера slingа соответственно размерам взрослого. Вполне возможно обойтись одним slingом, однако, если Вы хотите часто им пользоваться, то намного удобнее иметь в наличии 2-3 на разные случаи.

Размеры

Способ завязывания	Размер slingа		
	миди	стандарт	экстра
Простая колыбель			
На бедре			
Рюкзак, мини-слинг			
Рюкзак	■		
Колыбель на 2 плеча			
Крест на бедре			
Кенгуру на бедре			
Тибетский крест			
Кенгуру		■	
Простой крест			
Крест на плече	■		
Колыбель из креста			
Колыбель с оборотом внутри	■	■	
Крест с оборотом внутри	■	■	
Крест с оборотом снаружи	■	■	
Рюкзак с оборотом внутри	■	■	
Рюкзак с переплетением	■	■	

До какого размера взрослого (включительно) можно завязывать слинг соответствующим способом

□ 56

■ 52

■ 48

■ 44

Когда я могу начинать носить ребенка в слинге?

Чем раньше Вы начнете, тем проще будет привыкнуть к slingу 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 увеличивать 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 обоим это нравится, 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 подели-

ли способы следующим образом: с рождения, когда ребенок самостоятельно держит голову, когда ребенок может самостоятельно сидеть и когда ребенок учится ходить.

Этапы физического развития ребенка



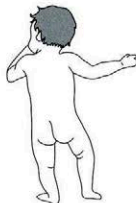
Новорожденный



Самостоятельно держит голову



Самостоятельно сидит



Учится ходить

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 тысячами. Ребенку жизненно необходим тесный контакт с матерью и ее ласка. Таким образом, малыши быстрее

развиваются физически и психически, легче адаптируются 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 полу-

чает 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 в слинге можно носить вертикально даже новорожденных (в этом случае следует особенно тщательно следить за поддержкой спины ребенка. Малыш должен быть прижат ко взрослому слингом настолько, чтобы он не мог «провалиться» в слинг, или «провиснуть» в нем, спина должна быть лишь слегка округлой.)



Спина новорожденного ребенка имеет физиологичный кифоз (слегка округлая)



Находясь в слинге в горизонтальном положении, ребенок принимает естественную позу, как у мамы на руках



В вертикальном положении в слинге ребенок принимает естественную позу. Засчет широко разведенных бедер снимается нагрузка с позвоночника и таза

Наносит ли вред позвоночнику взрослого ношение в слинге?

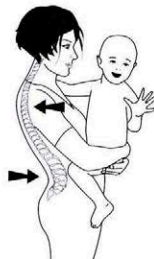
У взрослого человека, несущего ребенка на руках, происходит смещение центра тяжести и приходится отклоняться в какую-либо из сторон. Это вызывает усталость и боли в спине. При использовании слинга нагрузка распределяется равномерно, так как ткань широко расправлена и слинг прижимает ребенка ко взрослому. 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 становится тяжелее, а родители - сильнее.

Факт! В культурах, где принято носить ребенка в слинге, люди имеют определенно меньше проблем с позвоночником, а у детей мускулатура спины развивается быстрее.

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



Ношение ребенка на руках: возникает нагрузка на позвоночник взрослого в грудном и поясничном отделах засчет 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 «слингоматой» или «слингопапой», и, возможно, Вам потребуется завязать слинг-шарф 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 завязывать слинг перед зеркалом и, по возможности, с чьей-либо помощью. Вначале это может занять некоторое время, но при небольшой практике это будет занимать около 1 минуты. Усилия, потраченные на освоение слинга, не пропадут даром.

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 завязывать слинг по-настоящему.

5. Пробеете ли Вы завязывать слинг первый раз, или используете какой-то новый способ, постарайтесь, чтобы ребенок был выпавшим, 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 пройти или покачать ребенка. Для него эти ощущения более привычны, нежели находиться в статичном положении. 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. Очень важно, чтобы ребенок находился в слинге в относительно тесноте. Иначе говоря, лучше завязать слинг немного туже, нежели слишком свободно. Вы обязательно почувствуете, что все сделали правильно, после нескольких попыток.

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

10. Спина малыша должна быть слегка округлой. Это возможно в позиции с широко разведенными бедрами и соответствует естественной форме позвоночника новорожденного ребенка. Поэтому всегда максимально расправляйте ткань от колена к колену ребенка, позволяя ему автоматически принять положение, описанное выше. Расправляя ткань, следите, чтобы ткань не врезалась в подколенные впадины и чтобы колени малыша были примерно на высоте его лупка.

Естественная поза ребенка



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

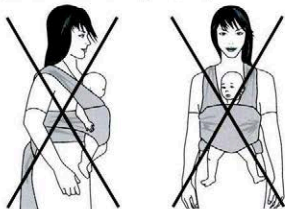
11. Ребенок должен быть прижат к Вам настолько, чтобы у Вас не оставалось чувства, что надо дополнительно поддерживать его руками. Для способов, где ребенок располагается спереди лицом ко взрослому, Вы можете проверить правильность высоты следующим образом – попробуйте поцеловать голову ребенка. Если это легко удается сделать, Ваш ребенок расположен на правильной высоте. Если малыш провисает назад, значит слинг завязан слишком свободно, и ребенок будет тянуть своим весом вниз. Если ребенок сидит слишком высоко, поле Вашего зрения будет ограниченно, что может вызвать усталость шеи.

12. Слинг – это чудесный и индивидуальный помощник в том, чтобы пребывание вместе с ребенком было комфортным, который позволяет Вам быть мобильной, не ограничивая ребенка в его потребности быть рядом с мамой. Если Вам кажется, что слинг сковывает или давит, попробуйте другое положение. Среди всего их многообразия, обычно любимыми и наиболее часто используемыми становятся всего 2-3. Не бойтесь экспериментировать и импровизировать, попробуйте подстроить слинг под себя. В конце концов, Вы вместе с ребенком ощутите удобство, которое дарит слинг.

Как не надо носить

Многие родители думают, что они приносят пользу ребенку, если носят его лицом от себя.

Даже если Вы видели, что другие родители носят детей в слинге или рюкзаке-кенгуру таким образом, не стоит делать так же по следующим причинам:



1. Ребенок в положении «лицом от мамы» сидит на нижней точке позвоночника, в то время, когда в положении «лицом к маме» его вес равномерно распределяется по всей поверхности бедер и исключает нагрузку на позвоночник. Из-за того, что весь вес приходится на промежность ребенка, у мальчиков создается давление на яички, а у девочек - на лонное сочленение (лобковый симфиз);

2. Спина ребенка не имеет хорошей поддержки, потому что она прислоняется к груди взрослого (в положении «лицом к маме» спина ребенка получает поддержку тканью по всей поверхности, движения взрослого никак на ней не сказываются) и высока вероятность получения ребенком в будущем искривления позвоночника или боли в спине;

3. Ножки свисают в направлении вниз-назад и болтаются, что физиологически не правильно (располагаясь «лицом к маме», ребенок обнимает маму ножками, такое положение обеспечивает правильное развитие тазобедренных суставов и является профилактикой их дисплазии);

4. Если ребенок очень мал, его голова ничем не поддерживается и в шейном отделе неокрепшего позвоночника возникает напряжение (в положении «лицом к маме» голова ребенка поддерживается);

5. Справедливо отметить, что в таком положении ребенок может смотреть вперед, но если он мал, он все равно способен фокусировать зрение только на небольшом расстоянии, на близкорасположенных предметах. Слишком большое количество впечатлений, полученное таким образом, может вызвать гиперстимуляцию чувств. И в дополнение к этому - если незащищенный ребенок попытается найти глазами маму и не сможет, он может испугаться и начнет плакать. Если Ваш ребенок слишком любознательный, и ему не хватает обзора в одном из положений «лицом к маме», Вы можете попробовать позу «на бедре». Таким образом, ребенок сможет смотреть вперед, когда захочет. Как вариант, можно попробовать положения за спиной.

Безопасности

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

Проследите, чтобы на Вашей одежде не было каких-либо острых украшений или аксессуаров, которые могли бы поранить ребенка.

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 ножкам (потому что они находятся вне слинга и могут быстрее охладиться). 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 приседать 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 все свисающие части 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.

Использование слинга в холодное время года

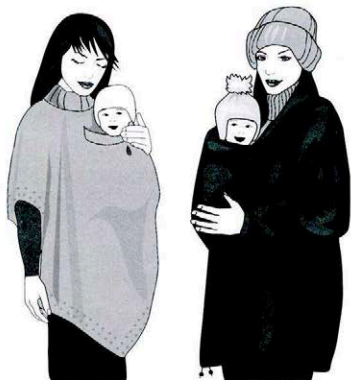
Ношение ребенка в слинге – настоящее искусство. И зимой в этом искусстве появляется немало тонкостей и нюансов. Как лучше организовать зимние вылазки на свежий воздух, чтобы и маме было удобно, и ребенку тепло? Это зависит от того, какой способ ношения Вы предпочтете. Выбор делайте, исходя из возраста малыша.

Новорожденные: в большинстве случаев снаружи, в горизонтальных позициях.

2-3 месяца: добавляется вертикальное ношение, но только под одеждой, так как снаружи, в объемном комбинезоне, ребенок недостаточно хорошо зафиксирован.

От 3 до 8 месяцев: идеально подходит вертикальное ношение под верхней одеждой взрослого.

С 5 месяцев и до любого возраста: можно начинать носить в вертикальном положении и снаружи.



Ребенок под одеждой, основные принципы

Важно: куртку ни в коем случае нельзя застегивать до конца, у малыша должен быть доступ к свежему воздуху.

Этот способ походит как для совсем крох, так и для детей постарше, которые еще не начали ходить. Маме потребуется объемная куртка - многие используют зимнюю одежду со времен беременности. Только теперь на месте пузика будет устроившийся в слинге малыш. Если есть возможность купить новую куртку, то примерять ее нужно вместе с ребенком. Лучше всего – непосредственно в начале зимы, чтобы не ошибиться с размером. И не забудьте - за 3-4 месяца ребенок основательно подрастет!

Кроме размера нужно учесть длину - под короткую куртку будет поддувать ветер, длинная же банально неудобна. Легкий пуховик чуть выше колена - самый удачный вариант. Проследите, чтобы у него не было колючих застежек или украшений, которые могут поранить вашего слингожителя. Так как куртка Ваша будет застегнута лишь до уровня головы ребенка, то стоит подумать о теплом шарфе. Но лучше любого шарфа будет вязанный нагрудник с горловиной. Надеваете тонкий свитер, сверху - такую шерстяную «пелеринку». Замечательный наряд; и шея защищена, и не слишком жарко. А как трогательно смотрятся малыш и мама в одинаковых нагрудниках!

Некоторых смущает, что «огромная» куртка выглядит довольно забавно. Для мам-модниц придуманы интересные и удобные наряды. Например, мама-пончо. В нем предусмотрено отверстие для головы ребенка – оно застегивается на пуговицы, поэтому такое пончо можно носить и без малыша. Есть и мама-куртки с отстегивающимися вставками. В них тоже можно це-

голять как с ребенком, так и без. К обуви мамы требование единственное – удобство. Ботинки или сапоги на нескользкой, устойчивой подошве подойдут лучше всего.

О маме позаботились, а что надеть на малыша? Если вы не собираетесь выпускать его из слинга, то вам даже не потребуются зимний комбинезон. Достаточно будет хлопчатобумажного костюма, когда на улице совсем мороз – поверх него можно дополнительно надеть тонкий флисовый. А вот об утеплении ножек стоит позаботиться особо – они находятся вне слинга, а потому могут мерзнуть. Так как ребенок еще не ходит, ботинки будут только мешать. Шерстяные носки (для особо забких детишек - две пары), сверху надеть непродуваемые пинетки (встречаются в продаже отдельно от комбинезонов) – и никакие холода вам не страшны. Пинетки такие бывают и в «зимнем варианте» - на овчине.

Последний штрих – шапка-шлем, которая защитит от холода голову, шею и грудь. Или же вязанный нагрудник – он не только греет, но и очень нарядно смотрится. Впрочем, обыкновенные шапочка и шарф тоже подойдут. Ребенок полностью одет и готов к долгой прогулке. Носить под курткой можно в слинге-шарфе любого размера. Однако, позиции подходят только «вертикальные». Не подходят горизонтальные, и само собой, те, где ребенок привязывается за спину (если у Вас, конечно, нет мама-куртки со вставкой сзади).

В положении «крест с оборотом снаружи» удобно приматывать малыша вместе с ножками: помещать их в поперечный оборот, который идет вокруг талии. Это позволяет обойтись без дополнительного утепления ног.

Ребенок снаружи, основные принципы

Ребенок уже бегает? Тогда для прогулок лучше надевать слинг на одежду родителя. Потому что ваше чадо наверняка начнет рваться на снежные просторы, а такой способ позволяет легко вынимать и снова сажать в слинг маленького непоседу.

Что касается размеров, ориентируйтесь на свои планы. Короткий слинг идеально подойдет, когда вам нужно лишь доставить малыша до площадки и обратно. А если вы собрались на дальнюю прогулку, то лучше воспользоваться длинным слинг-шарфом. По отзывам мам, при ношении ребенка поверх одежды, легче в использовании короткий слинг.

Для такого слингоношения маме даже не потребуется специальная куртка - подойдет ваша обычная одежда, главное, чтобы она не была слишком массивной или скользкой. Шубу, например, лучше оставить в шкафу для более подходящего случая. В ней, как и в тяжелой длинной дубленке, долго не погуляешь, да и смотрятся они со слингом не лучшим образом.

Зимнюю одежду ребенка нужно выбирать очень тщательно. Главное требование - ноги малыша должны свободно разводиться в комбинезоне. Проследите, чтобы штанины были достаточно длинными - и они не задирались до колен, когда малыша усадят в слинг. Обратите внимание на ткань. Некоторые комбинезоны сделаны из ткани, скользкой на ощупь - в них носить малыша будет крайне неудобно. Придется постоянно поправлять слинг. Из моделей предпочтительнее цельный комбинезон. Он хорошо защитит от ветра, и к тому же не задирается, в отличие от раздельного. Современные утепляющие материалы - изософт, тинсулейт - избавили нас от толстых комбинезонов и шубок. Поэтому не ориентируйтесь на толщину одежды - носить в массивной и тяжелой будет неудобно. А греть легкий комбинезон с качественным наполнителем будет значительно лучше. То же с размером. «на вырост», с расче-

том на следующую зиму, для годовасика-слингожителя покупать бесполезно, лучше выбрать тот комплект, который хорошо сидит сейчас. В слишком большой комбинезон малыш будет проваливаться, а в маленьком будет тесно его ногам. Он должен быть впору, но лишь немного просторным - впереди три зимних месяца.

Когда поверх одежды носят новорожденных, удобен короткий слинг, позиция «колыбель». Для самых маленьких выбор одежды стоит не так остро, подойдет любой теплый несскользкий конверт. Для еще не умеющих ходить малышей, которых носят в слинге поверх одежды, удобнее всего будет комбинезон с защитными штанинами. При покупке учитывайте, что ноги ребенка будут разведены - и чересчур натянутые штаны доставят ему дискомфорт.

А для бегущих детей стоит подумать о защитных пинетках на обувь - чтобы после возни в снегу малыш не испачкал вашу одежду мокрыми ботиночками. Один из удобных зимних способов ношения подростков детей - «тибетский крест». Его главное достоинство - возможность быстро посадить и снять ребенка. Для короткого слинга таким «быстрым» способом будет позиция «на бедре».

Под или над одеждой, в длинном или коротком слинге - выбирайте любой из этих вариантов. Свои плюсы есть у каждого. Когда ребенок находится под одеждой, попав в помещение, Вы сможете быстро расстегнуться и не страдать от жары. Зато на улице, в застегнутой куртке, Вы с малышом будете греть друг друга в любой мороз. К тому же такой вариант экономичен - можно с легкостью обойтись без покупки зимнего комбинезона. А надевая слинг поверх одежды, вы в любой момент можете выпустить малыша побегать. И этот вариант не требует специальной одежды для мамы.

Веселых вам прогулок!



Kidster

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

WWW.KIDSTER.RU

*Уструкциями
по употребанию слинга-шарфа*



Слинг-шарф можно носить как на одном, так и на двух плечах. В завязанном виде он обычно имеет несколько слоев поддержки и лучше фиксирует малыша на взрослом и поэтому идеально подходит для длительного ношения даже тяжелых детей.

Завязывать sling-шарф намного проще, если

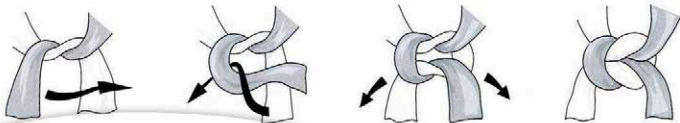
концы его не спутаны. Так они легче разделяются и расправляются. Завязывая sling, следите за тем, чтобы его концы самопроизвольно не перекручивались, за исключением тех положений, где предусмотрен переворот ткани для лучшей фиксации ребенка.

Далее описаны два способа завязывания узлов:

прямого и скользящего. Потренируйтесь завязывать эти узлы, прежде чем приступить к освоению sling-шарфа. Вы можете завязывать sling и обычным двойным узлом, однако, эти два узла помогут сделать ношение sling-шарфа и его завязывание значительно проще, в зависимости от выбранного способа ношения ребенка.

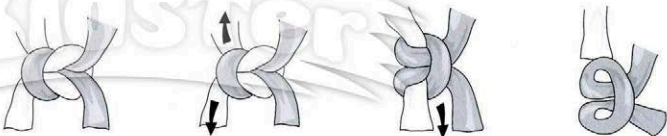
Прямой узел

Прямой узел отличается от обычного двойного узла отсутствием выступающих частей (а это значит, что он не будет давить и врезаться в тело). Подвергаясь нагрузке, прямой узел становится прочнее, а при желании достаточно легко развязывается.



Развязывание прямого узла

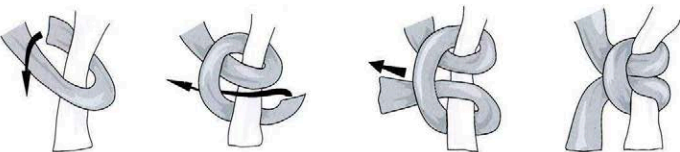
Если прямой узел слишком сильно затянулся, его легко можно развязать следующим образом. Возьмите за концы, выходящие из-под одной петли и резко дерните их в стороны. Прямой узел превратится в скользящий и его без особого труда можно будет развязать.



Скользящий узел

Главное свойство скользящего узла - это возможность его двигать, пока на него не действует вес ребенка. Как только узел подвергнется нагрузке, он больше не сдвинется с места.

Заменяя прямой узел на скользящий, Вы получите возможность отрегулировать длину уже завязанного sling с ребенком. Не забывайте, что в этом случае нужно поддерживать ребенка, иначе его вес подействует на ту часть узла, которая отвечает за его подвижность и он затянется раньше времени.



Простая колыбель, вариант 1



Возраст: с рождения
Размер slingа: любой



1. Найдите середину slingа и положите его в расправленном виде себе на руку. Другой рукой сдвиньте верхний край к нижнему.



2. Возьмите собранный sling двумя руками.



3. Поместите середину slingа на плечо и завяжите прямой узел с противоположной стороны на уровне бедра.



4. Сдвиньте sling так, чтобы узел оказался у Вас за спиной, на уровне лопаток.



5. Возьмите sling за оба края и расправьте его в стороны.



6. Положите ребенка на свободное плечо, поддерживая его под попку. Другую руку проведите под slingом и плавно опускайте в него малыша.



7. Примите малыша другой рукой и продолжайте опускать в sling. Свободной рукой поднимите верхний край slingа, расправляя его на ребенке.



8. Уложите ребенка в sling животом к Вашему животу или на спинку головой в сторону несущего плеча.



9. Сдвиньте sling с малышом в сторону, чтобы его голова оказалась примерно на уровне Вашей груди, а ножки – на уровне талии или бедра.



10. Возьмите верхний край slingа и сдвиньте его вниз на плечо.



11. Колыбель готова.

Простая колыбель, вариант 2



Возраст: с рождения
Размер sling: любой



1. Найдите середину слинга и положите его в расправленном виде себе на руку. Другой рукой сдвиньте верхний край к нижнему.



2. Возьмите собранный слинг двумя руками.



3. Поместите середину слинга на плечо и завяжите прямой узел на противоположном боку, примерно на уровне бедра.



4. Сдвиньте слинг так, чтобы узел оказался у Вас за спиной, на уровне лопаток.



5. Возьмите слинг за оба края и расправьте его в стороны.



6. Положите ребенка на предплечье левой руки: головой к локтю, а ладонью поддерживая под попку.



7. Задвигайте руку вместе с ребенком в слинг.



8. Второй рукой расправляйте слинг, пока ребенок полностью не окажется внутри него.



9. Возьмите верхний край слинга и сдвиньте его вниз на плечо.



10. Колыбель готова.

Простая колыбель, вариант 3



Возраст: с рождения
Размер слинга: любой



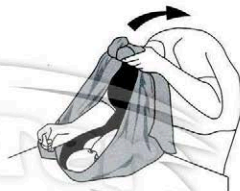
1. Завяжите слинг прямым узлом.



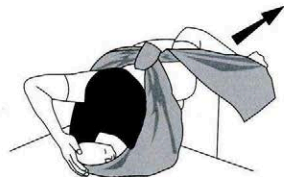
2. Расправьте его середину.



3. Положите ребенка в расправленную часть слинга. Голова и попка должны лежать в слинге, а ножки могут быть снаружи.



4. Возьмите одной рукой за узел, а вторую руку и голову проведите в слинг.



5. Возьмите слинг за конец и потяните его назад, помогая себе надеть слинг на плечо.



6. Когда слинг окажется на плече, можно выпрямиться, поддерживая ребенка. Если необходимо, сдвиньте узел еще дальше за спину.



10. Возьмите верхний край слинга и сдвиньте его вниз на плечо.



11. Колыбель готова.

Колыбель на 2 плеча



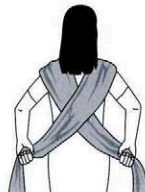
Возраст: с рождения
Размер sling: любой



1. Найдите середину слинга и положите его в расправленном виде себе на руку. Другой рукой сдвиньте верхний край к нижнему.



2. Перекиньте концы слинга через плечи назад, чтобы его середина оказалась на уровне талии.



3. Перекрестите сзади концы слинга.



4. Выведите их вперед и завяжите прямым или скользящим узлом.



5. Возьмите слинг за оба края и расправьте в стороны.



6. Положите ребенка на предплечье левой руки: головой к локтю, а ладонью поддерживая под попку.



7. Задвигайте руку вместе с ребенком в слинг.



8. Второй рукой расправляйте слинг, пока ребенок полностью не окажется в нем.



9. Возьмите верхний край слинга и сдвиньте его вниз на плечо.



10. Колыбель готова.

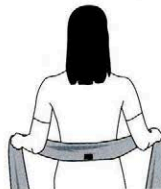
Колыбель из креста, вариант 1



Возраст: с рождения
Размер слинга: стандарт, экстра



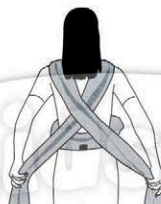
1. Найдите середину слинга и положите его в расправленном виде себе на руку. Другой рукой сдвиньте верхний край к нижнему.



2. Положите центр слингазади на талию.



3. Перекрестите концы слинга у себя на груди и перекиньте их через плечи назад.



4. Перекрестите концы слингазади.



5. Можно закрепить концы слинга, перебросив их через лямки, проходящие по бокам (как указано стрелкой).



6. Можно закрепить концы, выведя их вперед и связав прямым узлом. Это удобно, если у слинга остаются слишком длинные концы.



7. Расправьте внутреннюю лямку.



8. Положите ребенка на плечо со внешней половиной креста, поддерживая его рукой. Другую руку проведите во внутреннюю половину, чтобы принять ей ребенка.



9. Опустите ребенка во внутреннюю половину креста и расправьте ее.



10. Поддерживая малыша, расправьте внешнюю половину креста.



11. Возьмите верхний край слинга и сдвиньте его вниз на плечо. Колыбель готова.

Колыбель из креста, вариант 2



1. Найдите середину слинга и положите его в расправленном виде себе на руку. Другой рукой сдвиньте верхний край к нижнему.



2. Положите слинг на шею так, чтобы один конец был примерно на 40 см длиннее другого.



3. Держа слинг двумя руками, сдвиньте его назад, чтобы сзади образовалась «петля» на уровне талии.



4. Перекрестите спереди концы слинга.



5. Возьмите длинный конец слинга и выведите его за спину



6. Проведите одну руку через петлю, возьмите конец слинга. Протяните его через петлю.



7. Выведите его с другой стороны и свяжите со вторым концом прямым или скользящим узлом.



8. Потяните обе лямки вниз, чтобы узел сдвинулся назад. Следите, чтобы обе лямки получились одной длины.



9. Расправьте внутреннюю лямку.



10. Положите ребенка на плечо со внешней половины креста. Другую руку проведите во внутреннюю половину, чтобы принять ей ребенка.



11. Опустите ребенка во внутреннюю половину креста и расправьте ее.



12. Поддерживая ребенка, расправьте внешнюю половину креста.



13. Возьмите верхний край слинга и сдвиньте его вниз на плечо.



14. Колыбель готова.

Косиби в кресте с оборотом и внутри



Возраст: с рождения
Размер слинга: стандарт, экстра

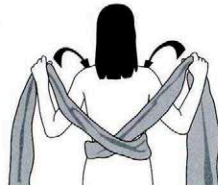
— 20 —



1. Найдите середину слинга и положите его в расправленном виде себе на руку. Другой рукой сдвиньте верхний край к нижнему.



2. Положите центр слинга спереди на талию.



3. Перекрестите концы слинга сзади и перекиньте их через плечи вперед. Следите, чтобы они не перекрутились.



4. Расправьте поперечный оборот.



5. Положите ребенка на плечо, поддерживая его рукой.



6. Проведите другую руку под поперечным оборотом и примите ей ребенка.



7. Уложите ребенка в поперечный слой. Если ребенок большой, то ткань будет поддерживать ребенка от шеи до коленей, а ноги будут снаружи.



8. Поддерживая ребенка, натяните один конец слинга, чтобы плотнее прижать малыша к себе.



9. Проведите конец слинга к противоположному боку. При этом расправляйте ткань, чтобы он окутал ребенка.



10. Продолжайте поддерживать ребенка и обернутый вокруг него конец слинга, натяните таким же образом второй конец.



11. Оберните конец вокруг ребенка к противоположному боку, расправляя ткань.



12. Выведите концы слинга назад и свяжите их прямым узлом. Можно спустить верхний край лямки, в которой находится голова ребенка, с плеча.

Статья колыбели



Способ 1: у взрослого нагрузка распределяется на 1 плечо. Ребенок поддерживается 1 слоем ткани, лежит в полувертикальном положении, головой в сторону несущего плеча.



Способы 2 и 3: у взрослого нагрузка распределяется на 1 плечо. Ребенок поддерживается 1 слоем ткани, располагается почти горизонтально, головой от несущего плеча.



Колыбель на 2 плеча: у взрослого нагрузка распределяется на 2 плеча. Ребенок лежит почти горизонтально в 1 слое ткани головой в любую из сторон.



Колыбель из креста: у взрослого нагрузка распределяется на 2 плеча. Ребенок лежит почти горизонтально, в двух слоях ткани, головой в любую из сторон.



Колыбель из креста с оборотом внутри: у взрослого нагрузка распределяется на 2 плеча. Ребенок лежит почти горизонтально, в трех слоях ткани, головой в любую из сторон.

На что обратить внимание?

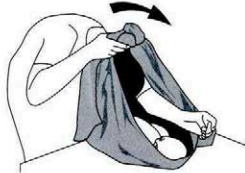
Любой из способов завязывания колыбели подразумевает, что ребенок будет находиться в sling в более или менее горизонтальном положении. Он может как лежать на боку (животом к животу взрослого), так и на спине. Ручками ребенок может обнимать маму, или сложить их у себя на груди. Важно, чтобы, лежа в колыбели, спина, шея и голова ребенка образовывали одну линию, слегка округлую. Голова ребенка не должна лежать на груди, дыхание малыша должно быть ровным и чистым, без хрипов. Если Вы беспокоитесь,

удобно ли устроен ребенок, не слишком ли он «скрючен», посмотрите на то, как он себя ведет. Если, лежа в sling, он быстро засыпает или просто спокойно лежит - значит, ему удобно. Но если малыш возится, кричит или каким-то другим способом выражает свое недовольство - значит он испытывает дискомфорт. Проверьте, не давит ли ему sling, не врезалась ли где-нибудь ткань. Попробуйте другие положения. Всегда следите, чтобы нос ребенка был свободен и он мог бы получать достаточно свежего воздуха.

В данной инструкции описано, как укладывать в колыбель новорожденного. Если ребенок полностью в sling не помещается, возьмите за правило: его голова и попа обязательно должны поддерживаться slingом, а ноги могут находиться снаружи. Таким образом, можно носить лежа даже годовалого ребенка. Если Вы завязываете длинный sling одним из способов «простая колыбель», оставшиеся длинные концы можно обернуть вокруг себя и связать на талии.

Если малыш уснул в sling...

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



Крест с оборотом снаружи



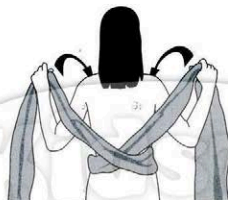
Возраст: ребенок держит голову
Размер slinga: стандарт, экстра



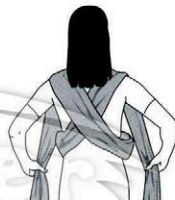
1. Найдите середину slinga и положите его в расправленном виде себе на руку. Другой рукой сдвиньте верхний край к нижнему.



2. Положите центр slinga спереди на талию.



3. Перекрестите концы slinga сзади.



4. Перекиньте их через плечи вперед. Проследите, чтобы концы не перекрутились.



5. Слегка ослабьте поперечный слой, потянув его вперед, чтобы получился «карман».



6. Проведите один конец slinga под поперечным слоем.



7. Прodelайте то же самое со вторым концом.



8. Перекрестите концы под поперечным слоем.



9. Выведите их назад и свяжите прямым узлом.



10. Потяните обе лямки вниз, чтобы спереди слинг стал свободнее, а на спине натянулся.



11. Положите ребенка на плечо. Другую руку проведите в половину, противоположную плечу с ребенком.



12. Возьмите ножку ребенка и проведите ее под одной половинкой креста.



13. Переложите ребенка на другое плечо и проделайте то же самое с другой стороны.



14. Продолжая поддерживать ребенка, натяните верхний поперечный слой на ножки ребенка и оставьте его под полкой.



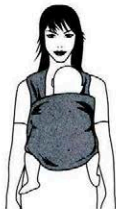
15. Расправьте внутреннюю половинку креста от колена до колена ребенка максимально широко.



16. Так же расправьте внешнюю половинку креста, от колена до колена. Между коленями ребенка должно быть 2 слоя ткани.



17. Теперь расправьте поперечный слой.

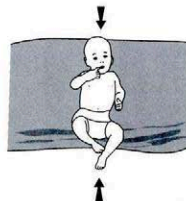


18. Готово! Если ребенок мал и плохо держит спинку, то можно расправить внешний оборот до шеи.

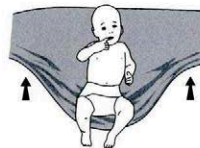


19. Детям постарше можно освобождать руки из слинга, расправив поперечный оборот до лопаток.

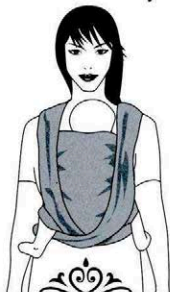
Крест с оборотом и внутри, вариант 1



1. Расправьте sling на горизонтальной поверхности и по центру положите ребенка. Сосборьте sling до коленей.



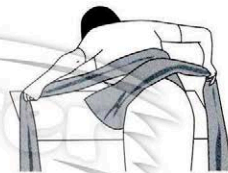
2. По бокам от ребенка поднимите нижний край slingа к верхнему.



Возраст: с рождения
Размер slingа: стандарт, экстра



3. Наклонитесь над ребенком, возьмите концы и выведите их себе за спину.



4. Перекрестите концы за спиной и притяните к себе ребенка.



5. Перекиньте концы через плечи вперед. Поддерживая ребенка, распрямитесь.



6. Разведите ребенку ножки. Натяните один конец. Поперечный оборот уменьшится в объеме, плотнее притянув к Вам малыша.



7. Поменяйте руки и подтяните второй конец. Проследите, чтобы верхний край slingа хорошо прижимал к Вам ребенка.



8. Перекрестите концы у ребенка под попой. Старайтесь натягивать их, чтобы ребенок не провис. Проведите их под коленками.



9. Выведите их назад и свяжите прямым узлом.



10. Готово.

Крест с оборотом и внутри, вариант 2



1. Найдите середину слинга и положите его в расправленном виде себе на руку. Другой рукой сдвиньте верхний край к нижнему.



2. Положите центр слинга спереди на талию.



3. Перекрестите концы слинга сзади и перекиньте их через плечи вперед. Следите, чтобы концы слинга не перекрутились.



4. Расправьте поперечный оборот.



5. Положите ребенка на плечо и, поддерживая его рукой, аккуратно опускайте в поперечный слой.



6. Проведите другую руку под поперечным слоем и примите ей малыша..



7. Устройте ребенка так, чтобы он обнимал Вас ножками за талию. Расправьте поперечный слой до уровня лопаток ребенка.



8. Поддерживая ребенка, натяните один конец. Поперечный оборот уменьшится в объеме, плотнее прилягу к Вам ребенка.



9. Не отпуская натянутый конец, поменяйте руки и подтяните второй. Уделите особое внимание верхнему краю.



10. Перекрестите концы у ребенка под полой. Старайтесь натягивать их, чтобы ребенок не провис. Проведите их под коленками.



11. Выведите их назад и свяжите прямым узлом.



12. Расправьте обе половинки креста: сначала внутреннюю, потом внешнюю. Обратите внимание, чтобы каждая половина была максимально расправлена.



13. Готово. Ребенку постарше можно освободить руки из слинга, а можно вообще не расправлять половинки креста.



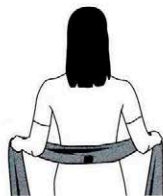
Простой крест, вариант 1



Возраст: ребенок держит голову
Размер слинга: стандарт, экстра



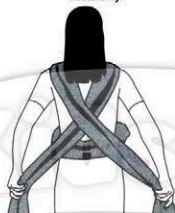
1. Найдите середину слинга и положите его в расправленном виде себе на руку. Другой рукой сдвиньте верхний край к нижнему.



2. Положите центр слинга сзади на талию.



3. Перекрестите концы слинга у себя на груди и перекиньте их через плечи назад.



3. Перекрестите концы слинга сзади.



3. Можно закрепить концы, перебросив их через лямки, проходящие по бокам (как указано стрелкой).



3. Можно закрепить концы, выведя их вперед и связав прямым узлом. Это удобно, если остаются длинные концы.



8. Потяните обе лямки вниз. Обратите внимание, чтобы они получились одинаковой длины.



9. Положите ребенка на плечо со внешней половиной креста. Другую руку проведите под внутренней половиной и возьмите ножку ребенка.



10. Проведите ее под половинкой креста. Переложите ребенка на другое плечо.



11. Проведите другую ножку под второй половиной креста.



12. Расправьте внутреннюю половину креста максимально широко.



13. Так же расправьте внешнюю половину. Обратите внимание, чтобы каждая половина была расправлена от колена до колена.



14. Готово. Можно расправить половинки полностью, до шеи ребенка.



15. Ребенку постарше можно освободить руки из слинга.

Простой крест, вариант 2

— 27 —



1. Найдите середину слинга и положите его в расправленном виде себе на руку. Другой рукой сдвиньте верхний край к нижнему.



2. Положите слинг на шею так, чтобы один конец был примерно на 40 см длиннее другого.



3. Держа слинг двумя руками, сдвиньте его назад, чтобы сзади образовалась «петля» на уровне талии.



4. Перекрестите концы слинга спереди.



5. Возьмите длинный конец слинга и выведите его за спину



6. Проведите одну руку через петлю, возьмите конец слинга. Протяните его через петлю.



7. Выведите его с другой стороны и свяжите со вторым концом прямым или скользящим узлом.



8. Возьмите за обе лямки и потяните их вниз, чтобы узел сдвинулся назад. Следите, чтобы обе лямки были одинаковой длины.



9. Положите ребенка на плечо со внешней половины креста и страхуйте одной рукой. Другую руку проведите во внутреннюю половину и возьмите ножку ребенка.



10. Проведите ее под одной половинкой креста. Переложите ребенка на другое плечо.



11. Проподпайте то же самое с другой стороны. Под попой ребенка должно оказаться перекрестье.



12. Расправьте внутреннюю половинку креста максимально широко.



13. Таким же образом расправьте внешнюю половину. Обратите внимание, чтобы каждая половина была расправлена от колена до колена.



14. Готово. Можно расправить половинки полностью, до шеи.



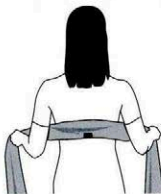
15. Ребенку постарше можно освободить руки из слинга.

Крест на плече

— 66 —



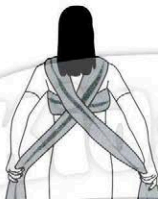
1. Найдите середину слинга и положите его в расправленном виде себе на руку. Другой рукой сдвиньте верхний край к нижнему.



2. Положите центр слинга сзади на уровне лопаток.



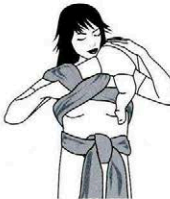
3. Перекрестите концы слинга у себя над грудью и перекиньте их через плечи назад.



4. Перекрестите концы слинга сзади.



5. Выведите их вперед и свяжите на талии прямым узлом.



6. Положите ребенка на плечо со внешней лямкой, поддерживая его рукой. Другую руку проведите под внутренней лямкой, возьмите ножку и проведите ее в перекрестье.



7. Переложите ребенка на другое плечо и сделайте то же самое с другой стороны.



8. Оставьте ребенка на плече и расправьте внутреннюю половину креста от колена до колена максимально широко.



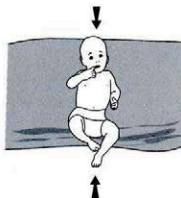
9. Расправьте внешнюю половину креста, чтобы бедра ребенка поддерживались по всей длине двумя слоями ткани.



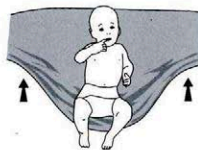
10. Крест на плече готов.



Возраст: с рождения
Размер slinga: стандарт, экстра



1. Положите расправленный слинг на горизонтальную поверхность и по центру положите ребенка. Соберите слинг до коленей.



2. По бокам от ребенка поднимите нижний край слинга к верхнему.



3. Наклонитесь над ребенком, возьмите один конец и перекиньте его через плечо.



4. Перекиньте второй конец через плечо.



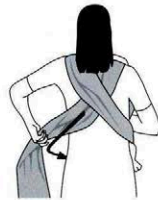
5. Возьмите ребенка вместе со слингом, прижмите к себе и выпрямитесь. Полка ребенка должна находиться на уровне Вашей талии. Разведите ножки ребенку, чтобы он принял позу лягушки.



6. Поддерживая ребенка, по очереди подтяните оба конца слинга, уделяя особое внимание верхнему и нижнему краям.



7. Поддерживая ребенка, проведите за спиной один конец к противоположному боку и, выведя его вперед, возьмите в руку, которой поддерживаете малыша.



8. Пропделайте то же самое с другим концом. Старайтесь натягивать концы как можно лучше, чтобы слинг с ребенком не провис. Особенно это касается верхнего края слинга.



9. Перекрестите концы у ребенка под попой. Старайтесь натягивать их, чтобы ребенок не провис. Проведите их под коленками.



10. Выведите концы slingа назад и завяжите прямым узлом.



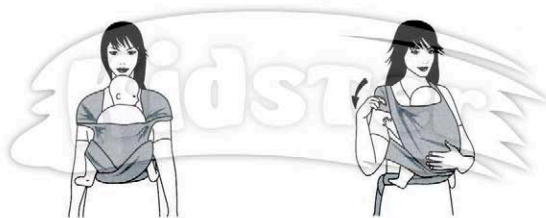
11. Если длины slingа не хватает, можно, вместо выполнения шага № 9, связать концы прямым узлом спереди под попой у малыша.



12. Старайтесь натягивать их, чтобы ребенок не провис.



13. Возьмите верхние края slingа и спустите их вниз на плечи.



14. Готово.



15. Если ребенок не держит голову, следует сделать иначе: проведите руку под ляжку на плече и протяните верхний край под нижним.



16. Готово. Верхний край slingа прижимает голову, шею и верхнюю часть спины ребенка.

На бедре, вариант 1



Возраст: ребенок держит голову
Размер slingа: любой



1. Сложите слинг вдоль и положите его центр на плечо, чтобы сгиб slingа был у шеи, а края на плече.



2. Свяжите концы slingа на уровне бедра прямым узлом.



3. Сдвиньте слинг так, чтобы узел оказался у Вас за спиной, на уровне лопаток.



4. Расправьте слинг, потянув края в стороны.



5. Положите ребенка на свободное плечо, поддерживая его рукой. Другую руку проведите под slingом и плавно опускайте в него ребенка.



6. Примите ребенка и усадите себе на талию сбоку, насколько это возможно.



7. Расправьте ткань от коленей до лопаток ребенка.



8. Сдвиньте на бедро еще дальше, если необходимо.



9. Возьмите верхний край slingа и сдвиньте его вниз на плечо.



10. Готово.

На бедре, вариант 2



1. Сложите слинг вдоль и положите его центр на плечо, чтобы сгиб slingа был у шеи, а края на плече.



2. Свяжите концы slingа на уровне бедра прямым узлом.



3. Сдвиньте слинг так, чтобы узел оказался у Вас за спиной, на уровне лопаток.



4. Посадите ребенка перед собой.



5. Наклонитесь перед малышом и накиньте на него слинг.



6. Распрямитесь вместе с ребенком в slingе и сдвиньте его себе на бок.



7. Расправьте ткань от коленей до лопаток ребенка.



8. Сдвиньте на бедро еще дальше, если необходимо.



9. Возьмите верхний край slingа и сдвиньте его вниз на плечо.



10. Готово.

На бедре, вариант 3



Возраст: ребенок держит голову
Размер slinga: любой



1. Сложите слинг вдоль и положите центром на плечо, чтобы сгиб slinga был у шеи, а срезы на плече.



2. Свяжите концы slinga на уровне бедра прямым узлом.



3. Сдвиньте слинг так, чтобы узел оказался спереди, практически на самом плече.



6. Положите ребенка на свободное плечо, поддерживая его рукой. Другую руку проведите под slingом и плавно опускайте в него ребенка.



7. Примите ребенка и опускайте его в слинг, пока попа не окажется на уровне талии.



7. Расправьте ткань от коленей до лопаток ребенка и сдвиньте слинг с ребенком на бедро. Узел должен оказаться под ключицей.



8. Возьмите верхний край slinga и сдвиньте его вниз на плечо.



9. Готово.

Хуанси



Если ребенок еще плохо держит спину, или уснул, сидя на бедре, можно расправить слинг до самой шеи.



Можно посадить ребенка еще дальше за спину. Для этого, завязав слинг, сдвиньте узел за плечо. Когда Вы сдвинете ребенка назад, узел окажется под ключицей.



Если остались длинные концы, просто оберните их вокруг талии еще раз и свяжите прямым узлом.

Крест на бедре



Возраст: ребенок держит голову
Размер slinga: любой



1. Найдите середину slinga и положите его в расправленном виде себе на руку. Другой рукой сдвиньте верхний край к нижнему.



2. Положите центр slinga на плечо.



3. Перекрестите концы slinga на противоположном боку на уровне бедра и оберните их вокруг талии.



4. Завяжите их прямыми или скользящим узлом на другом боку, на уровне бедра.



5. Положите ребенка на свободное плечо и поддерживайте рукой. Другую руку проведите под лямку, идущую с плеча.



6. Возьмите ножку и проведите ее под лямкой. Переложите ребенка на другое плечо и проделайте то же самое с другой стороны.



8. Перекрестье должно оказаться под попой ребенка. Опустите малыша в slinga, на бедро.



9. Расправьте внутреннюю лямку между коленями малыша максимально широко.



10. Таким же образом расправьте внешнюю половинку креста. Если необходимо, сместите slinga с ребенком так, чтобы было удобно.



11. Немного расправьте slinga на плече, чтобы нагрузка распределялась более равномерно.



12. Готово.

Кенгуру на бедре



Возраст: ребенок держит голову
Размер slingа: любой



1. Положите слинг сзади на талию так, чтобы один конец был примерно на 40 см длиннее другого.



2. Перекиньте длинный конец спереди через противоположное плечо и снова выведите вперед, с того же бока.



3. Возьмите оба конца.



4. И свяжите их одинарным или скользящим узлом.



5. Расправьте слинг.



6. Положите ребенка на свободное плечо, поддерживая его рукой. Другую руку проведите под слингом и плавно опустите в него ребенка.



7. Примите ребенка другой рукой и усадите себе на талию сбоку, насколько это возможно.



8. Расправьте ткань от коленей до лопаток ребенка и сдвиньте на бедро еще дальше, если необходимо.



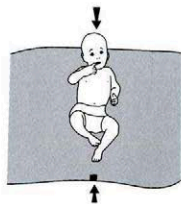
9. Подтяните слинг и туго свяжите концы в одинарном узле, затем завяжите прямой узел полностью.



10. Возьмите верхний край слинга и сдвиньте его вниз на плечо.



11. Готово.



1. Расправьте слинг на горизонтальной поверхности и по центру положите ребенка.



2. Перекиньте верхний край вперед и закройте ими ручки ребенка.



3. Перекрестите руки и возьмите ребенка вместе со слингом за ручки возле подмышек.



4. Поднимите ребенка.



5. Проведите его сбоку и через голову себе за спину.



6. Наклонитесь вперед и положите ребенка себе на плечи.



7. Проведите концы слинга вперед по плечам. Подтяните верхний и нижний края каждого конца, чтобы слинг принял форму ребенка.



8. Проведите один из концов вперед у себя подмышкой и хорошо натяните оба конца.



9. Завяжите их скользящим узлом и подтяните его, если требуется.



10. Возьмите ребенка под колени и приподнимите их, чтобы они оказались выше его попы и бедрами он обнимал Вас за талию.

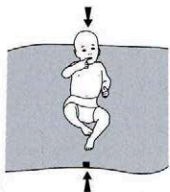


11. Теперь можно выпрямиться. Возьмите верхний край слинга на плечо и спустите его вниз. Готово.

Рюкзак



Возраст: ребенок умеет сидеть
Размер sling: любой



1. Расправьте sling на горизонтальной поверхности и по центру положите ребенка.



2. Перекиньте верхние края вперед и закройте ими ручки ребенка.



3. Перекрестите руки и возьмите ребенка вместе со slingом за ручки возле подмышек.



4. Поднимите малыша вместе со slingом.



5. Проведите его сбоку и через голову себе за спину.



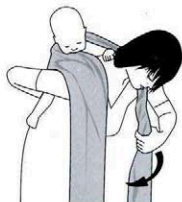
6. Наклонитесь вперед и положите ребенка себе на плечи.



7. Проведите концы slingа вперед по плечам. Подтяните верхний и нижний края каждого конца, чтобы sling принял форму ребенка.



8. Поддерживая ребенка, натяните один конец slingа. Поменяйте руки и натяните второй. Разведите ножки ребенка.



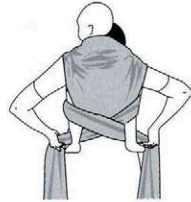
9. Поддерживая ребенка, немного скрутите один конец slingа в области плеча.



10. Проведите его подмышкой назад, под попу ребенку и держите там. Освободившейся рукой скрутите другой конец.



11. И так же выведите назад.



12. Перекрестите концы под попой и проведите их под коленями ребенка. Теперь можно выпрямиться.



13. Выведите концы вперед и свяжите их на талии прямым узлом. Готово.

Рюкзак с переплетением



Возраст: ребенок держит голову
Размер слинга: стандарт, экстра



1. Положите ребенка на слинг как в предыдущем способе и, перекрестив руки, возьмите его вместе со слингом за ручки возле подмышек.



2. Поднимите малыша вместе со слингом.



3. Проведите его сбоку и через голову себе за спину.



4. Наклонитесь вперед и положите ребенка себе на плечи.



5. Проведите концы слинга вперед по плечам. Подтяните верхний и нижний края каждого конца, чтобы слинг принял форму ребенка.



6. Поддерживая ребенка, натяните один конец слинга. Поменяйте руки и натяните второй. Разведите ножки ребенка.



7. Поддерживая ребенка, немного скрутите один конец слинга в области плеча.



8. Проведите его подмышкой назад, под попу ребенку и держите там. Освободившейся рукой скрутите другой конец.



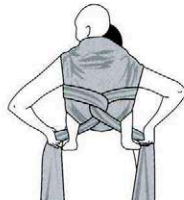
9. И так же выведите назад.



10. Перекрестите концы на спине у ребенка.



11. Перекрестите их еще раз, образовав переплетение, и как следует натяните.

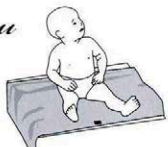


12. Проведите концы под коленями ребенка.



13. Выведите их вперед и свяжите на талии прямым узлом. Готово.

Рюкзак с оборотом и внутри



1. Разложите слинг на горизонтальной поверхности и посадите по его центру него ребенка.



2. Поднимите верхний край до шеи ребенка и накройте им ручки. Перекрестите руки и возьмите малыша за руки возле подмышек, вместе со слингом.



3. Поднимите ребенка.



4. Проведите его сбоку и через голову себе за спину.

101

Возраст: ребенок умеет сидеть
Размер слинга: стандарт, экстра



5. Наклонитесь вперед и положите ребенка себе на плечи.



6. Разведите ножки ребенку. Поддерживая малыша, выведите один конец слинга вперед подмышкой и хорошо его натяните.



7. Перевинтите его через плечо назад.



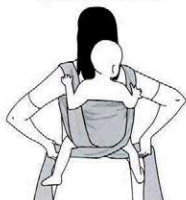
8. Проведите его под попу ребенка и держите там, а другой рукой натяните второй конец слинга, особенно верхний и нижний края.



9. Также перекиньте его через плечо назад и проведите под попу ребенка.



10. Еще раз хорошо натяните оба конца, поддерживая ребенка, чтобы он не провис.



11. Перекрестите концы под попой ребенка и проведите их под коленями. Теперь можно выпрямиться.



12. Выведите концы вперед и свяжите прямым узлом на талии. Готово.



13. Все виды рюкзаков можно завязать и другим способом: не делая лямок на плечах, связать концы одинарным узлом над грудью.

Мидбетский кресл



Возраст: ребенок учится ходить
Размер слинга: стандарт, экстра



1. Найдите середину слинга и положите его в расправленном виде себе на руку. Другой рукой сдвиньте верхний край к нижнему.



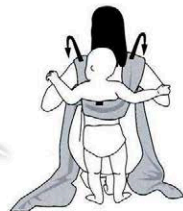
2. Посадите ребенка на стул, поместите центр слинга у него за спиной и выведите подмышками вперед.



3. Присядьте перед ребенком, возьмите оба конца и положите их себе на плечи.



4. Можно обойтись без помощи стула, проведя центр слинга у стоящего лицом к Вам ребенка по лопаткам и выведя их вперед подмышками.



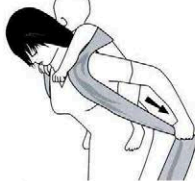
5. Повернитесь к ребенку спиной, присядьте перед ним, возьмите концы слинга и положите их себе на плечи.



6. Крепко держа слинг за концы одной рукой, а второй поддерживая ребенка, встаньте, но не разгибайтесь.



7. Хорошо натяните концы, чтобы подмышки ребенка оказались практически у Вас на плечах.



8. Не уменьшая натяжения, проведите концы у себя подмышками за спину.



9. Перекрестите их под попой у ребенка и проведите под коленями. Теперь можно выпрямиться.



10. Выведите концы вперед и свяжите прямым узлом. Если остались длинные концы, оберните их еще раз и свяжите сзади. Готово.

Как кормить грудью ребенка в слинге?

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. Ребенок 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 «простая колыбель». Наевшись, малыш засыпает у груди и Вы, при желании, можете снять слинг вместе с ребенком, не потревожив его.

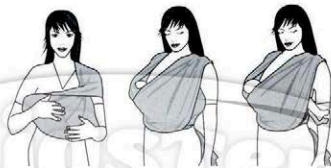
Кормление в положении «колыбель»

Самые удобные вариации колыбели – это те, в которых голова ребенка располагается с противоположной стороны от несущего плеча. Поскольку при правильной завязанной колыбели 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 голову ребенка рукой. Это не позволит ребенку выпустить грудь, а если Вам удобнее кормить, сдвинув край слинга к шее ребенка, головка будет иметь поддержку. После кормления не забудьте расправить слинг обратно.

Можно кормить ребенка и в положении «колыбель в кресте с оборотом внутри» или в простом кресте. В таких позициях ребенок получает дополнительную поддержку, так как находится не менее, чем в двух слоях ткани. Если ребенок уже достаточно большой, чтобы уместиться в перекресте полностью, освободите ему ножки, чтобы слинг проходил под коленями. Голова должна поддерживаться слингом независимо от возраста ребенка.



Кормление в положении «колыбель».

Кормление в вертикальных положениях

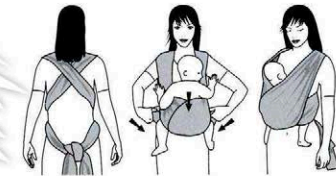
Когда ребенок станет старше, любимыми положениями станут вертикальные. Кормить можно практически в любом вертикальном положении, за исключением тех, когда малыш располагается у Вас за спиной. Существует несколько способов дать ребенку грудь, если ребенок не может взять ее самостоятельно:



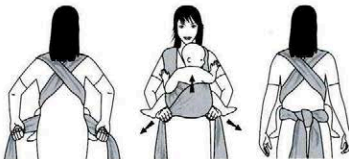
Кормление в вертикальном положении.

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

2. Можно слегка ослабить слинг, чтобы ребенок опустился ниже (голова должна оказаться на уровне Вашей груди). Для этого, в любом из положений (за исключением «на бедре») развяжите узел и завяжите его примерно на 20 см ниже. Ослабьте слинг и опустите ребенка, дайте ему грудь. Можно одну из половинок креста расправить на головке, чтобы поддерживать ее. После того, как ребенок поест, возьмите концы слинга к нему под коленями, натяните их и завяжите узел выше. Возможно, потребуется 2-3 раза проделать это, чтобы вернуть ребенка на прежнюю высоту. Расправьте половинки креста и поперечный оборот (если он есть). Если ребенок уснул, то можно попробовать вытащить его из слинга, еще немного ослабив концы.



Так можно опустить ребенка ниже.



Так ребенка можно поднять на прежнюю высоту.

Кроме вышеперечисленных способов кормления, можно быстро переводить ребенка из положения «на бедре» в положение «простая колыбель» и наоборот. Такой способ будет удобен с ребенком любого возраста, если он соглашается находиться в горизонтальном положении.

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 завязывание. Далее описаны ошибки, наиболее часто возникающие при завязывании слинга. Не забывайте, что очень полезно бывает увидеть своими глазами, как завязывает 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 (подробнее о ношении слинга в холодное время года можно прочитать на странице 10). А легче всего учиться завязывать слинг, когда на Вас и малыше минимум одежды.

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

Колыбель

Неудобно нести или кормить ребенка

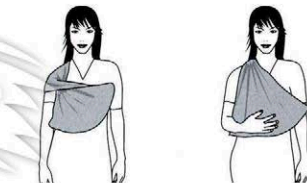
Если в положении колыбель ребенка неудобно нести или кормить, то, скорее всего, он находится слишком низко. Правильное положение ребенка в колыбели следующее: ребенок располагается или горизонтально, или головка может быть выше ножек. Головка малыша должна быть примерно на уровне Вашей груди, а попа – не ниже талии. Слишком низкое положение ребенка можно исправить, вытащив малыша и завязав слинг заново, на другой высоте.



Ребенок в слинге располагается слишком низко.

Слинг давит на шею или плечо

Если слинг вызывает дискомфорт в области плеча или шеи, то, возможно, он завязан слишком туго, либо лямка на плече недостаточно расправлена. Расправьте лямку так, чтобы вес распределялся на большую площадь. Обычно верхний край лямки опускают с плеча вниз, чтобы ткань перекрутилась. Но можно и просто расправить полотно, чтобы было удобно. Если дискомфорт не исчез, завяжите слинг заново, чуть свободнее.



Слинг завязан слишком туго.

Лямка на плече не расправлена.

Ребенок ненадежно закреплен в слинге и Вам приходится поддерживать его рукой

Проверьте, все ли слои ткани расправлены. Основное условие – голова и попа обязательно должны поддерживаться тканью. 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.



- а: Отсутствует поддержка под головой у ребенка (простая колыбель).
- б: Отсутствует поддержка под попой у ребенка (простая колыбель).
- в: Отсутствует поддержка под головой у ребенка (колыбель из креста).
- г: Ножки ребенка находятся выше его головы (простая колыбель).

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

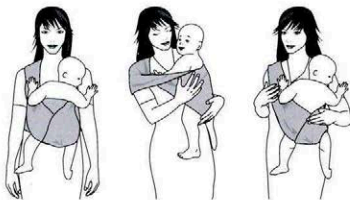
Неудобно нести ребенка, мешают его ножки, или ребенок сидит несимметрично, либо проскальзывает из слинга вниз.

Если во время ходьбы Вам мешают болтающиеся ножки ребенка, или ребенок в слинге сидит неровно, то это значит, что его бедра не разведены достаточно широко. В положениях «на бедре» и «за спиной» это проявляется так: ребенок может выпрямлять ножки и проскальзывать вниз без поддержки слинга.

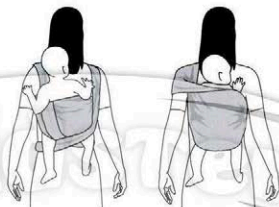
В правильном положении ножки должны быть разведены чуть шире, чем под прямым углом и согнуты в коленях. Колени ребенка находятся примерно на уровне его пупка, а попа, соответственно, ниже (попа с коленями не должны находиться на одной линии). Таким образом, ребенок находится в позе «лягушки» и держится симметрично за счет равномерно распределенного веса, ножками обнимает взрослого за талию.

Для того, чтобы зафиксировать малыша, нужно максимально расправить все слои ткани, которые его поддерживают. Важно, чтобы каждый слой был расправлен от одного колена до другого так, чтобы ребенок поддерживался по всей поверхности бедер и таза. В положениях «на бедре» и «за спиной» следите, чтобы нижний край слинга проходил под коленями ребенка, 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, поначалу держа ребенка в слинге недолгое время.



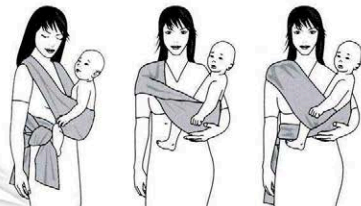
Бедра ребенка недостаточно разведены.



Бедра ребенка недостаточно разведены.

Совсем маленьким детям в вертикальном положении следует расправлять половинки креста до шеи, одной из них можно прикрыть и головку. Поперечный оборот (если он есть) так же остается на уровне лопаток.

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

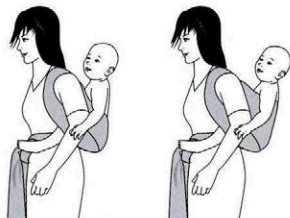


Ткань слинга недостаточно расправлена, ребенок откидывается назад.

Ребенок ненадежно закреплен и может прогибаться назад, рискуя выпасть. Вам приходится поддерживать его руками.

Это значит, спина ребенка не поддерживается должным образом. Расправьте все слои ткани на спине у малыша.

Самая низкая граница, где может проходить верхний край слинга – это подмышками у ребенка, на уровне его лопаток. Он должен быть достаточно натянутым, чтобы ребенок не мог откинуться назад (иначе Вам придется слегка наклоняться вперед). Это особенно касается положений «кенгуру» и всех положений, в которых ребенок находится у Вас за спиной.



Верхний край слинга недостаточно натянут, ребенок откидывается назад.

Вы быстро устаете

Если у Вас быстро устает спина или шея, значит, ребенок располагается на неправильной высоте.

В случае, когда ребенок находится слишком высоко, он загромождает Вам обзор, а это вызывает излишнюю нагрузку на плечи и шею.

Привязав ребенка 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 сторону.

Осанка несущего человека остается прямой, если слинг с ребенком завязан на правильной высоте: попка малыша должна находиться примерно на уровне Вашей талии, а головка – в зависимости от размера ребенка на уровне груди или плеч. Если Вы завязали слинг, как описано, но через некоторое время обнаружили, что ребенок опустился ниже, значит, слинг был завязан недостаточно туго.

Во всех вышеперечисленных случаях следует завязать слинг заново. Лучше всего тренироваться на положении «крест с оборотом внутри».



Ребенок располагается слишком низко.



Лямка на плече недостаточно расправлена.



Ребенок располагается слишком низко.



Лямка на плече недостаточно расправлена.



Ребенок располагается слишком высоко.



Вы испытываете дискомфорт в области плечей или шеи.

В этом случае, возможно, лямка на плече недостаточно расправлена. Расправьте лямку так, чтобы вес распределялся на большую площадь. Обычно верхний край лямки опускают с плеча, чтобы ткань перекрутилась. Но можно и просто расправить ее, чтобы было удобно. Если дискомфорт не исчез, завяжите слинг заново, чуть свободнее.