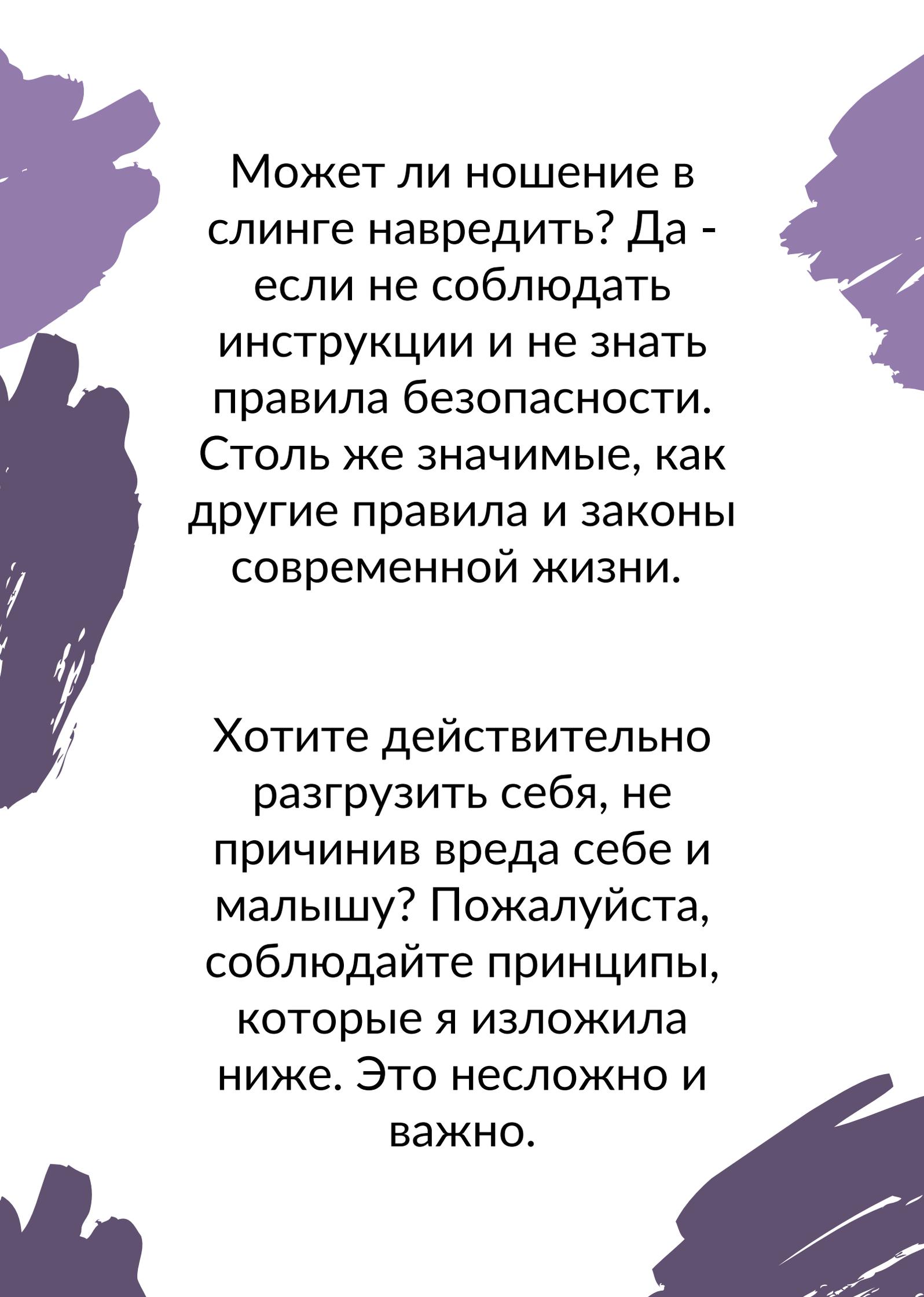


Чек-лист

Как носить в
слинге безопасно



Может ли ношение в слинге навредить? Да - если не соблюдать инструкции и не знать правила безопасности. Столь же значимые, как другие правила и законы современной жизни.

Хотите действительно разгрузить себя, не причинив вреда себе и малышу? Пожалуйста, соблюдайте принципы, которые я изложила ниже. Это несложно и важно.

БЕЗОПАСНОСТЬ МАЛЫША



лицо всегда открыто и всегда в поле вашего зрения;



носите вертикально, только если нет показаний к другой позиции. Если есть, убедитесь, что врач понимает, что такое слинг, и рекомендует горизонтальное ношение в исключительных случаях;



голова свободна — не нужно её страховать рукой или полотнищем слинга. Даже если ребёнок только родился. Чтобы голова не запрокидывалась, обеспечьте равномерную поддержку всех отделов позвоночника, тщательно подтяните ткань слинга/отрегулируйте рюкзак;

БЕЗОПАСНОСТЬ МАЛЫША



в любой физиологичной переноске ступни крохи остаются снаружи!



между подбородком и грудной клеткой малыша свободно проходят два ваших пальца. Чтобы понять, зачем это нужно, прижмите подбородок к груди и попробуйте дышать. Вот, ребенку еще тяжелее;



в процессе намотки ваша ладонь должна находиться между лопаток малыша. Если ребёнок еще не держит голову, придерживайте шейку у основания головы;

БЕЗОПАСНОСТЬ МАЛЫША



носите в переносках, которые соответствуют весу и навыкам ребёнка. Мотайте по инструкции;



следите за тем, чтобы малыш был расположен симметрично относительно вашего тела. Если одна нога выше другой, ребёнок заваливается в сторону или откидывает голову, обратитесь к консультанту. С намоткой можно и нужно работать;



не кормите на ходу. Прежде чем начать практику кормления в слинге, убедитесь, что вы действительно разобрались в намотке и у вас отсутствуют проблемы с прикладыванием;

БЕЗОПАСНОСТЬ МАЛЫША



не пейте горячее, когда малыш в слинге. Также не стоит жарить/парить/кипятить что-то с намотанным спереди дитём. То же правило работает в отношении потенциально опасных предметов — детки любят тянуться ручками ко всему и могут делать резкие движения;



слинг ни в коем случае не заменяет автокресло и велокресло. Не нужно кататься на самокате, бегать, прыгать и ездить на лыжах, совершать силовые движения, поднимая руки выше плеч, — с ребёнком в слинге. А плавные танцевальные движения — вполне возможны (есть специалисты в этой сфере, избегайте самодеятельности);

БЕЗОПАСНОСТЬ МАЛЫША



не перегревайте малыша в слинге. Периодически трогайте заднюю поверхность шейки. Если ребёнок вспотел — стоит снять 1-2 слоя одежды;



надевайте на кроху одежду с открытыми ступнями или специальный слингокомбинезон. Иначе ребёнку будет сложно согнуть ножку в колене, пойдёт натяжение по шаговому шву и в области пальчиков. На вас должна быть удобная одежда без стразиков, мелких выпуклых деталей и замков-молний, которые могут травмировать малыша.

БЕЗОПАСНОСТЬ НОСЯЩЕГО



мама может носить малыша с первого дня. Но не стоит усердствовать в первые недели после родов. В некоторых случаях стоит дать организму еще больше времени на восстановление и использовать подвязывание живота. Консультируйтесь с компетентными врачами и прислушивайтесь к своим ощущениям. И помните, что в слинге вам будет гораздо легче носить, чем без слинга;



если носите в намотках с несимметричным распределением нагрузки, меняйте стороны регулярно (раз в 20-30 минут). Это важно и для здоровья вашего позвоночника, и для полноценного развития мышц ребёнка;

БЕЗОПАСНОСТЬ НОСЯЩЕГО



ребёнка, который весит более 10 кг, лучше носить за спиной. Мотайте высоко;



важно, чтобы ваша обувь была удобной и устойчивой. Зимой не помешают ледоступы или... остаться дома;



если вам нужно что-то поднять, не наклоняйтесь с малышом в слинге, а присядьте. Не скручивайте позвоночник — поворачивайтесь всем корпусом, переступая ногами. Когда поднимаете ребёнка и/или перемещаете его за спину, прижимайте любимую «ношу» к себе сразу, не вертите дитя на вытянутых руках — велик риск травмы!

БЕЗОПАСНОСТЬ НОСЯЩЕГО



если у вас есть болезни/состояния, при которых ношение нежелательно — консультируйтесь с грамотным врачом и укрепляйте организм. Слабые мышцы (спины, тазового дна), варикоз, опущение внутренних органов, болезни суставов — это всё требует пристального внимания и работы с телом. И тем не менее, повторюсь, если ребёнка нужно нести, и кроме вас это никто не сможет сделать, слинг вас очень выручит!

Спасибо, что уделили внимание
этой важной для
слингородителей информации.
С радостью отвечу на ваши
вопросы и приму обратную
связь:



Instagram: @slingopark



Viber: +380504183547



WhatsApp: +380504183547



Telegram: +380504183547



Skype: slingoconsultant



E-mail: shop@slingopark.com



Киев, ул. Харьковское Шоссе,
19, офис 823