

Безопасность при использовании slinga

При правильном использовании slinga ребёнок в нём находится в большей безопасности, чем просто на руках. Техника безопасности очень важна: вы несёте ответственность и за себя, и за малыша. Какой бы sling вы ни выбрали, научитесь правильно им пользоваться.

Общие правила безопасности

1. Важно всегда видеть лицо ребёнка. Не допускайте, чтобы ребёнок (особенно новорождённый!) упирался подбородком себе в грудь: это может вызвать затруднения в дыхании.
2. Никогда не бегайте и не прыгайте в slinge.
3. Slingом нельзя заменять автокресло и велоседло!
4. Используйте slingи, которые подходят ребёнку по возрасту и вам по размеру.

Безопасность при освоении нового slinga или положения

Проще освоить позы перед собой и на бедре, ношение на спине сложнее, но наградой вам будет потрясающая свобода и большой комфорт при ношении тяжелых младенцев и бегунков.

1. Поддерживайте ребёнка руками, пока не будете уверены, что он надёжно удерживается slingом.
2. Сначала потренируйтесь с куклой или мягкой игрушкой.
3. Выберите время, когда и вы, и ребёнок чувствуете себя довольными и отдохнувшими.
4. Воспользуйтесь помощью другого взрослого.
5. Пользуйтесь зеркалом.
6. Тренируйтесь на полу или над диваном до приобретения навыков и уверенности.



«Ассоциация slingоконсультантов»

- **Как правильно** расположить ребенка в slinge?
- **Какой sling выбрать**, на что обратить внимание при покупке?
- Как **сшить sling** самостоятельно? —

читайте на нашем сайте:

www.slingokonsultant.ru

- Уже **есть sling**, но пока **что-то не получается**, — на форуме forum.slingokonsultant.ru вы всегда можете найти помощь и поддержку.

Также на сайте и форуме:

- виды slingов, их история;
- способы ношения, подробные инструкции, использование у разных народов мира;
- статьи, ссылки, переводы;
- контакты консультантов по ношению детей в slingах в городах России и ближнего зарубежья.

**Счастливого материнства!
Успешного slingоношения!**

© Рисунки: Евгения Сипарова
© «Ассоциация slingоконсультантов», 2011
В разделе о безопасности использованы материалы сайта <http://babywearinginternational.org>

Общественная организация
«Ассоциация slingоконсультантов»



© Фото: Антонина Царенкова

У вас **скоро** будет малыш?

Вашему ребёнку **меньше двух лет**?

Вам **неудобно** передвигаться с коляской?

Вам хотелось бы **носить ребёнка на руках** больше, но уже просто нет сил?

У вас есть рюкзак-«кенгуру», но в нём **быстро устаёт спина**?

Вам **некогда** делать домашние дела или вы делаете их только тогда, когда ребёнок спит?

Вы никогда **не слышали** о slingах?

Этот буклет для вас!

Что такое слинг?

Слинг — это приспособление из ткани для ношения ребёнка на себе.

В слинге **положение ребёнка физиологично**, без лишней нагрузки на позвоночник и промежность, ткань плотно облегает и надёжно поддерживает малыша. Даже подросткового ребёнка **нести в слинге заметно легче, чем на руках**, за счёт равномерного распределения веса. При правильном использовании слинги **ортопедически полезны** и безопасны для ребенка, а также комфортны для мамы.

- В слинге можно носить малыша **с первых дней жизни** до двух-трех лет.
- Слинг **освобождает мамины руки**, одновременно легко удовлетворяя потребность маленького ребёнка быть с мамой.
- В слинге можно **удобно** и незаметно **покормить малыша грудью**. Ношение ребенка помогает наладить и продлить грудное вскармливание.
- С ребёнком в слинге мама может **вести активную жизнь**: ходить в магазины, ездить по делам, в гости, посещать музеи, путешествовать.
- В слинге можно удобно **укачать** малыша на сон.
- С ребенком в слинге мама может **заниматься домашними делами**.
- Слинг обеспечивает ребёнку **чувство близости к матери**, поэтому здоровый ребенок в слинге **плачет реже**, чем в кроватке и коляске.

Кенгуру или «сумка-слинг» с утяжками — переноски другой конструкции, они не обладают всеми полезными свойствами слингов.

Виды слингов



Слинг с кольцами — полоса ткани длиной 2 м, шириной 70 см, на одном конце которой вшиты два больших кольца. Свободный конец заправляют в кольца так, чтобы можно было регулировать размер «кармашка» для ребенка. Ребенка можно уложить горизонтально в «колыбельку», устроить у мамы на животе, на бедре и даже на спине.



Слинг-шарф — длинное полотно ткани шириной 45–70 см, которым мама приматывает ребёнка к себе. Обычно его носят на два плеча, есть множество положений и вариантов наматывания на все случаи жизни: на животе, на бедре, на спине, а также горизонтально в «колыбельке». Самый универсальный вид слингов.



Май-слинг — прямоугольник из плотной ткани, в углы которого вшиты длинные лямки. По внешнему виду напоминает «кенгуру», но ребёнок в май-слинге (как и во всех других слингах) не висит на промежности, а находится в физиологичной позе, так называемой позе «лягушки».



Эргономичный рюкзак — приспособление с мягкой спинкой из ткани, жестким поясом и плотными лямками на карабинах. Как правило, предполагает спортивный стиль в одежде. Обычно используется не ранее 3,5–5 мес в зависимости от модели.

Достоинства: можно быстро надеть и снять, а также изменить положение ребенка с вертикального на горизонтальное и обратно. Уснувшего малыша удобно переложить в кроватку, коляску или автокресло, не потревожив.

Ограничения: носят на одном плече, для равномерной нагрузки на маму и ребёнка необходимо регулярно чередовать стороны. Требуется регулировка для удобного ношения.

Наиболее адекватно поддерживает спинку новорожденного. Можно использовать с первых дней.

Достоинства: очень хорошо распределяет вес, хорошо прижимает ребенка к маме, ребенок в слинг-шарфе может спать не только в горизонтальном, но и в вертикальном положении. Выглядит очень женственно и красиво.

Ограничения: для некоторых мам более сложен в освоении, может показаться громоздким.

В май-слинге ребёнка обычно носят вертикально на животе или на спине.

Достоинства: хорошо распределяет вес, легко научиться пользоваться, можно регулировать высоту спинки, современно выглядит.

Ограничения: для уснувшего ребёнка нужен подголовник (или другая поддержка головы), нет удобного положения «колыбелька» для новорожденных.

Достоинства: очень мобилен, быстро снимается и надевается, в том числе на ходу, легко регулируется. Симметрично и равномерно распределяет нагрузку на плечи, спину и бедра. Более привычно выглядит, нравится папам.

Ограничения: не подходит для младенцев и новорожденных. Размеры спинки фиксированные: для правильной посадки ребенок должен «дорости» до рюкзака, кроме того, многие дети не любят ограничение свободы рук.