

Юлія Гординська

*У подолі по-новому,
або
Сучасне
слінгоносіння*



Київ
НАПР
2017

УДК 649-053.3*Слінг
Г78

Публікація даної книжки або її фрагментів, використання в будь-якій друкованій чи електронній формі без письмового дозволу правовласника вважається протиправним та переслідується відповідно до закону.

Видавництво та автор не несуть відповідальності за будь-які негаразди, що сталися при використанні методів і засобів, згаданих у книжці. Якщо ви не впевнені у виборі слінгу, намотки та ін. — зверніться до слінгоконсультанта.

Фото: **Світлана Симоненко**, «Майстерня сімейної фотографії Claire Art».

Гординська Ю.

Г78 У подолі по-новому, або Сучасне слінгоносіння.

— К. : НАІРІ, 2017. — 80 с.

ISBN 978-617-7314-24-9

Це книжка для молодих батьків, які тільки-но починають свій шлях до щасливого батьківства. Слінгоносіння має безліч переваг — як для малюка, так і для його батьків. Пропонована книжка розкаже про основи слінгоносіння, безпечне та зручне застосування різних видів слінгів.

УДК 649-053.3*Слінг

Зміст

Мама і малюк	5
Новий етап життя	5
Подвійна радість	13
Слінг — це спільна мандрівка	15
Слінг — це безпека в людних місцях	15
Слінг допомагає бути щасливим	16
Слінг — це виходжування недоношених діток	16
Слінг — це допомога для батьків з особливими потребами	22
Слінг і діти з особливими потребами	23
Слінг — це допомога прийомним батькам	23
Привчиш до рук — в армію нести доведеться. Чи ні? ..	24
Слінг і психологічний стан мами	26
Положення малюка в слінгу	29
Варіант «Горизонтально», або «Колиска»	31
Варіант «Вертикально»	32
На напівбоці	34
На боці	34
За спиною	35
Види слінгів та їх особливості	37
Трикотажний слінг-шарф	37
Тканий слінг-шарф	39
Слінг з кільцями	46
Май-слінг (Мей-тай)	51
Ергономічний рюкзак (ерго-рюкзак)	54
Догляд за слінгами	58
Техніка безпеки	59

Слінгоносіння як стиль життя	62
Особливості слінгоносіння влітку	62
Особливості слінгоносіння в холодну пору року . . .	64
Відмова маляка від слінгу	69
Зручне слінгоносіння	71
Слінгоносіння під час вагітності	72
Слінг під час пологів	74
Підв'язування живота після пологів	74
Слінг і грудне вигодовування	75
Слінгоспільнота	76
Висновок	78
Література	79

Мама і малюк

Новий етап життя

Слінгоносіння має безліч переваг — як для малюка, так і для його батьків.

Слінгоносіння — це не новинка, яку було винайдено нещодавно, і не модне віяння. Люди з різних частин світу носили малюків на собі. Вони використовували тканину різної форми: квадратну, прямокутну, зі шлейками тощо. І давали їй різні назви: у Мексиці — ребозо, в Африці — канга, капулана, саронг, ламба, кікой, у Японії — онбухімо, у північних народів — амауті, у Китаї — мей тай тощо. Зображення малюка в тканині на мамі зустрічається на барельєфі в гробниці Хоремхеба, Єгипет, на фресках Джотто ді Бондоне, на полотнах Пеллегріно Тібальді та Андреа Ансальдо.

Одна з причин відходження слінгоносіння на другий план — створення у 1840 році дитячого візочка для англійської королеви Вікторії (тобто візочку трохи більше 150 років). Мода на візочки почала активно поширюватися, адже жінкам захотілося бути «не гірше, ніж королева». Приблизно тоді ж з'явилася мода на окремі ліжечка та окремі спальні для малюків, що стали символом висо-

кого добробуту сім'ї. Слінгоносіння в цивілізованих країнах було практично забуте і залишилося тільки в глибинках у різних племен, які ведуть наближений до природного спосіб життя.

Однак у другій половині ХХ століття було проведено низку досліджень, які показали, що за рівнем психічного і фізичного розвитку діти, яких мами носять на собі в перші роки життя, обганяють своїх ровесників, яких не носять. Малюк пізнає світ, бачачи те, що бачить матір, постійно чуючи її голос, бере участь у її житті, засинає і прокидається разом з нею. Завдяки близькості до мами малюк більш спокійний і отримує багатий матеріал для розвитку всіх органів чуття, що приводить до прискорення темпів психічного та фізичного розвитку. Результатом цих досліджень став початок відродження культури слінгоносіння в цивілізованих країнах.

*Перш ніж
примотувати малюка,
потренуйтеся
використовувати слінг
з лялькою,
плюшевим ведмедиком
або невеличкою
подушкою*

Після вивчення різних традиційних слінгів, їхніх особливостей, переваг та недоліків було винайдено сучасні слінги: слінг-шарф та слінг з кільцями, а згодом й інші види слінгів. Слінг з кільцями, слінг-шарф, май-слінг та ерго-рюкзак, які популярні сьогодні в Україні, є варіантами цих етнічних слінгів.

Слінги дають можливість розмістити дитину так само, як і на руках батьків, замінюючи тканиною руки дорослого. Дитина в слінгу має перебувати в природному для неї положенні. Детально положення малюка ми розглянемо дещо пізніше.



Коли народжується маленька людина, вона є цілком беззахисною. Вона схожа на маленького «інопланетянина». Для неї тут все по іншому. Перебуваючи в маминому тілі, малюк отримує кисень та поживні речовини через пуповину, а після народження йому потрібно дихати, смоктати молоко, зводити до великої кількості світла і шумів. Для немовляти світ перевернувся з ніг на голову, і йому треба зводити до нових умов. Єдине, що залишається незмінним, — тепло мами: її запах, серцебиття, ритм дихання. Це той острів у величезному світі, який може захистити й заспокоїти. Це інстинкт, який природа вклала в

*Дитину неможливо
зіпсувати, відповідаючи
на її потреби*

дитину для виживання. Дитина «знає», що вона цілком безпорадна перед хижакми та негодою. Вона не зможе ані дати відсіч, ані

втекти, ані заховатися. Сучасна дитина не знає, що вона в безпеці у власному домі; сила інстинктів у неї неймовірна, і вони працюють на всі 100%. І коли малюк хоче на ручки — це не означає, що він розпещений, це не його примха і не вередування. Це його потреба, така сама, як і потреба в їжі та сні.

Крім того, малюк не знає жодного предмета, що його оточує. Для нього все нове та незвідане. І він знайомиться зі світом через дорослого, через зчитування його настрою. Мама спокійна — значить, усе гаразд.

У цій книжці ми часто згадуємо, що носить дитину мама, оскільки, як правило, найбільшу кількість часу з малюком проводить саме вона. Та насправді носити малюка можуть усі, хто контактує з ним: тато, бабусі та дідусі, дорослі брати і сестри, няні. Тому всі наведені тут рекомендації для мам, які найбільше часу проводять з малюком, актуальні і для інших членів родини.

Мамам, які практикують висаджування, слінг допомагає завжди бути на зв'язку з малюком і висаджувати його за найменшого занепокоєння.

Із книжки Вільяма і Марти Сірс *«Дитина: Все, що вам потрібно знати про вашу дитину з народження до двох років»*:

«Носити дитину з собою. Ця рекомендація викликала велике бродіння умів у західному світі за останні роки. У той час, коли ми шукали власний підхід до виховання дітей, нам довелося брати участь у роботі міжнародної конференції з проблем виховання та догляду за дітьми, і ми звернули увагу на те, що матері з країн з іншими культурними традиціями постійно носили дітей на собі, застосовуючи для цього довгий клапоть тканини. Діти були на вигляд цілком задоволені, а їхні матері — дбайливі та уважні. Це вражало, і ми запитали, чому вони всюди носять своїх дітей. Відповіді були простими за формою, але глибокими за змістом: це добре для дитини і так легше матері. Он воно що! Адже цього хочуть усі матері: приносити користь дитині і полегшити собі життя».

«Беріть малюка на руки, коли він плаче. Як не просто це звучить, багатьох батьків запевнили, що вони повинні залишати дітей плакати, бо не можна заохочувати «погану» поведінку. Але новонароджені не можуть поводитися «погано»; вони просто виходять на зв'язок єдиним можливим для них способом. Уявіть, як було б вам, якби ви повністю втратили можливість координувати рухи — ви не можете нічого робити для себе самі, а ваші заклики про допомогу залишаються без відповіді. Дитина, плач якої не помічають, не стає «хорошою» (хоча

вона може стати тихою); вона позбавляється бажання проявляти ініціативу і зникає до того, чого б вам зовсім не хотілося: змиряється з тим, що її не зрозуміють і потреби не задовольнять».

«І дітям, яких носять у слінгу, і батькам, що їх носять, спокійно й добре. Такі діти менше плачуть, перестають поводитися неспокійно. Вони не тільки краще себе почувають, а й краще розвиваються — можливо, з тієї причини, що енергія не витрачається на плач, а йде на ріст. Крім того, дитина багато чого навчається, перебуваючи на руках у батьків, що ведуть активний спосіб життя. Малюкові подобається атмосфера діяльності в житті. У вас з'являється можливість брати з собою дитину, куди б ви не йшли, і не виникає почуття, що на час ви вирвані з життя і прив'язані до дому, а для вашої дитини будинок там, де є ви».

«Малюки, які вирости «на руках», звикають до спілкування. Підростаючи, вони багато беруть з міжособистісних відносин. Більше шансів, що вони й надалі будуть здатні на повноцінне спілкування, а ставши дорослими, будуть хорошими дружинами чи чоловіками, здатними співпереживати й бути близькими людьми. Дитина, яка виросла в атмосфері нерозривних зв'язків з батьками, вміє любити і цінувати любов інших».

«Ритм ходьби матері, яку малюк відчуває ще при внутрішньоутробному житті, ритм, до якого він так звик за 9 місяців, з'являється знову — тепер, коли він перебуває в цій своєрідній «зовнішній утробі», що діє на малюка заспокійливо. І серцевий ритм матері, такий знайомий і чіткий, щоразу, коли дитина притулиться

вухом до материнських грудей, викликає в ній спогади про звуки в утробі. Іншим біологічним регулятором є дихання матері, яке дитина відчуває, коли її носять впритул до себе — груди до грудей, живіт до живота. Можна сміливо стверджувати, що відрегульовані ритми дорослих допомагають стабілізуватися незбалансованим ритмам дитини.

З другого боку, близькість матері стимулює вироблення в дитини гормонів, що регулюють діяльність видільної та нервової систем. Дослідникам вдалося довести, що тривалий тісний контакт матері з дитиною, коли вона носить малюка на собі, сприяє якнайшвидшому становленню в дитини добових біоритмів, виробленню гормонів, відповідальних за нічний сон і неспання вдень.

Голос матері, який дитина весь час чує, перебуваючи в слінгу, сприяє розвитку координації її рухів. У 1994 році аналіз рухів дитини, з якою розмовляла мати, дав змогу встановити, що вони абсолютно синхронні зі змінами її інтонацій, але не залежать від голосу чужої людини. А ритмічні рухи матері сприяють кращій скоординованості зазвичай хаотичних і некерованих рухів новонароджених.

Позитивно позначається такий спосіб носіння і на вестибулярному апараті дитини, допомагаючи їй зберігати рівновагу. Наприклад, якщо ви занадто сильно нахилилися в один бік, вестибулярний апарат просигналізує вам, що необхідно зміститися в інший, аби не впасти. Цей апарат подібний до гіроскопа з трьома рівнями. Один з них: вправо-вліво, інший: вгору-вниз, третій: вперед-назад. І всі ці рівні працюють синхронно, забезпечуючи рівновагу тіла. Коли дитину несуть, вона переміщується за всіма трьома напрямками. Щоразу, коли малюк куди-небудь

зміщується, сигнал у вигляді нервових імпульсів передається м'язам його тіла для збереження рівноваги. Перед появою на світ дитина має дуже розвинений вестибулярний апарат, оскільки в утробі плід майже весь час перебуває в русі. Якщо ви постійно носите дитину на собі, це не дозволяє їй «забути» набуті навички і постійно тренує почуття рівноваги».

«Вестибулярна стимуляція, що виникає при носінні дитини, благотворно впливає на неї, пробуджуючи спогади про звичне, що залишились у її мозку (про материнське лоно). І це допомагає їй впоратися з тим новим, незвичайним, що прийшло в її життя після народження. А значить, зменшується тривога і потреба висловити її в крику».

Коли малюк перший, то батьки можуть відсунути свої бажання й змусити світ обертатися навколо первістка. Але таке ставлення може спричинити непорозуміння між батьками, депресії та нашкодити малюку. А коли дітей декілька, вже складніше зробити дитину «центром всесвіту». Значно складніше нехтувати захопленнями та інтересами старших дітей задля малечі. З появою нового члена сім'ї не можна сказати старшим дітям: «тепер ти не ходиш на маювання, а ти — на плавання, тому що тепер в нас є маленька дитинка і ми будемо сидіти вдома. І ще тепер ти істимеш і вдягатимешся самостійно». А якщо такі слова лунають від батьків, то вони стають благодатним підґрунтям для дитячих ревнощів та заздрощів. І з ними потім теж треба буде щось робити. Проте можна вчинити інакше. З дитинчам у слінгу мама має можливість приділяти увагу старшим дітям так само, як і до його появи: читати їм казку перед сном, гуляти на вулиці стільки, скільки гуляли й до

появи малюка, водити на улюблений майданчик, навіть якщо він не дуже близько, і, звісно, продовжувати водити на заняття, навіть якщо потрібно їхати в громадському транспорті чи підніматися на третій поверх без ліфта. У цьому разі слінг може запобігти негативним ситуаціям та емоціям і здружити дітей.



Подвійна радість

Народження двох малюків одразу не є «протипоказанням» до використання слінгу. Це подвійні потреби та подвійна необхідність використовувати слінг. Варіантів носіння подвійного щастя безліч. Але, перш ніж розміщувати в слінгу одразу двох діточок, слід спочатку навчитись користуватися слінгом з одним малюком. Потрібен час, аби зрозуміти, як правильно дитина має розміщуватися в

слінгу, як підтягувати слінг, які відчуття у мами при цьому мають бути тощо.

А буває, що один малюк «ручний», а другий залюбки їздить у візочку. Тоді може бути актуальним такий варіант: одну дитину носять у слінгу, а другу катають у візочку. Або примотують їх почергово. Пам'ятайте, що двоє дітей у слінгу — це подвійне навантаження на мамину спину. І по можливості мама повинна користуватися іншими «помічниками» й мати достатньо часу на відпочинок.

Носіння дитини — це помірне навантаження на маму. Це спорт, що тримає маму у формі

Для одночасного носіння малюків можна використувати один довгий тканий слінг-шарф і розміщувати обох малюків в одному слінгу. Можна користуватися двома слінгами з кільцями;

тоді в кожного малюка буде свій слінг, і можна діставати зі слінгу одного, не тривожачи при цьому другого. Якщо дітки недоношені, можна використовувати трикотажний слінг, але слід пам'ятати, що найближчим часом він уже не зможе впоратися з такою вагою і його необхідно буде змінити. Можливі й інші варіанти — з використанням май-слінгу, кількох слінгів-шарфів різної довжини тощо. Можна обох діток розміщувати на маминому животі або одного малюка попереду, а другого — позаду. Багато залежить від віку дітей, побажань мами, її бюджету, готовності мами мотати за спину тощо.

Носіння двох малюків може бути актуальним, коли народився один, але в родині є старша дитина і в них невелика різниця у віці. Тоді зазвичай старшу дитину носять на спині, а меншу — на животі.

Щоб визначитися з найліпшим варіантом саме для вас і ваших діток, краще звернутися до слінгоконсультанта.

Слінг – це спільна мандрівка

Слінг — це залучення малюка до свого способу життя. Не важливо, чи ви любляете відвідувати фестивалі, а чи відпочивати в горах. Звісно, дитина може вносити певні корективи. Ви оберете не такий екстремальний маршрут або зменшите час подорожі. Але якщо ви звикли до активного життя — вам протипоказане ув'язнення в стінах вашого будинку. Через різку зміну життя батьки можуть почуватися нещасними (особливо це стосується матерів, які постійно перебувають удома з дитиною). Це веде до депресій, до думок, що руйнують ізсередини, до небажання мати дітей у майбутньому, спричиняє претензії до дорослої дитини («Я от заради тебе...») та ін. А ще така різка, неочікувана й небажана зміна життя негативно впливає на стосунки між чоловіком і дружиною. І часто буває, що сім'я після народження дитини руйнується. Родині важливо проводити час разом, отримувати нові емоції та відчуття.

Прив'язаність малюка до дорослого — основа його емоційного та фізичного здоров'я

Слінг – це безпека в людних місцях

Перебувати на дитячих концертах, людних площах, фестивалях, у супермаркетах, парках атракціонів, цирку тощо з візочком може бути незручно. А для малюка, який тільки починає ходити власними ніжками, подорож може бути ще й небезпечною. Не всі дорослі уважні й дивляться під ноги, тож легко можуть збити з ніг маленьку людину. А ще кри-

хитні дослідники швидко губляться в натовпі. Це відбувається миттєво та несподівано. Використовуйте слінг, аби прогулянка була безпечною, а дитину пускайте бігати на дитячих майданчиках чи на малолюдних алеях.

Слінг допомагає бути щасливим

Слід пам'ятати, що слінг — це не тільки засіб пересування, а й спосіб встановити і зміцнити зв'язок між мамою і дитиною. Слінг конче потрібний передусім мамі, бо полегшує її життя, робить догляд за малюком менш енерговитратним.

Крім того, пам'ятайте, що для успішного розвитку маляку достатньо просто перебувати в мами на руках.

Слінг – це виходжування недоношених діток

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) та МОЗ рекомендують мамам, як частину догляду за методом кенгуру, носити своїх недоношених малюків на собі. Всі рекомендації, написані для недоношених дітей, актуальні і для доношених, але недоношеним малюкам удвічі важливіше перебувати поруч з батьками, всім тілом відчуваючи їхнє тепло та захист.

Чимало корисної інформації та рекомендацій для мам містить затверджений наказом Міністерства охорони здоров'я України від 29 серпня 2006 року «Протокол медичного догляду за новонародженою дитиною з малою масою тіла при народженні». Далі наводимо деякі основні рекомендації.

«Мати-кенгуру» — це нетрадиційний метод догляду за недоношеними новонародженими і/або новонародженими з малою масою тіла при народженні після стабілізації їх стану.

Завдання методу:

- забезпечення формування тісного психоемоційного зв'язку між матір'ю і дитиною;
- підвищення частоти і тривалості грудного вигодування;
- зниження ризику нозокоміальних інфекцій;
- сприяння участі родини у виходжуванні дітей з малою масою тіла;
- забезпечення альтернативного підходу до збереження та підтримки температури тіла дитини;
- оптимізація використання обладнання та людських ресурсів при виходжуванні новонароджених з малою масою тіла.

Цей метод має низку переваг. Завдяки його застосуванню поліпшується поведінка дитини: малюк менше плаче, періоди спокою і глибокого сну стають довшими; зменшується частота і важкість епізодів апное; терміни перебування дітей у лікарні скорочуються; у питаннях догляду за дитиною матері стають більш компетентними, впевненими та відповідальними.

За періодом застосування метод можна поділити на:

- пологовий (початок: перші хвилини життя, коли дитина лежить на животі матері або іншого члена родини);
- надзвичайно ранній (початок: у пологовому залі – між 30–60 хвилинами життя);

- ранній (початок: у першу добу або години життя після періоду стабілізації в інкубаторі, обстеження та огляду спеціалістів);
- проміжний (початок: на 5–7 добу життя, коли стан дитини відносно стабільний або повністю стабільний і залучено допоміжну вентиляцію);
- пізній (початок: після декількох тижнів після народження при повній стабілізації стану новонародженого).

Впровадженню методу «Мати-кенгуру» в стаціонарі мають передувати певні організаційні заходи. До них належать:

- наявність затвердженого плану заходів щодо використання методу в установі;
- наявність підготовленого та навченого персоналу з питань використання методу;
- створення умов для використання методу в установі: наявність спеціального одягу, приміщення, форм спостереження, обладнання тощо.

Готовність матері до використання методу «Мати-кенгуру» визначає низка критеріїв:

- бажання матері і родини використовувати метод;
- фізична та психоемоційна здатність використовувати метод;
- наявність потрібного одягу для матері і дитини;
- дотримання санітарно-гігієнічних вимог.

Ідеальним вважається початок навчання матері індивідуально в материнській палаті або в неонатальному відділенні. Навчання рекомендовано продовжувати в маленьких групах у спеціальних приміщеннях, обладнаних для кенгуру-адаптації.

Якщо матір не може виходжувати дитину за методом «Мати-кенгуру» за станом свого здоров'я або з будь-яких інших причин, це може робити батько або будь-хто з членів родини за згодою матері.

Існують критерії, які визначають готовність дитини до використання методу «Мати-кенгуру». Це:

- вік дитини — понад 32 тижні;
- маса тіла — понад 1000 г;
- відносна соматична стабільність;
- наявність ентерального харчування та встановленої толерантності до їжі;
- здатність дитини реагувати на зовнішні подразнення та стимуляцію.

Бажаною є відсутність постійного внутрішньовенного введення рідини.

Дуже важлива річ — «кенгуру-позиція». Дитину слід розмістити так, аби їй не зашкодити, вона має почуватися комфортно. Отже:

- розташуйте дитину у вертикальній позиції між грудьми матері;
- голівка, шия, тулуб дитини мають бути випрямлені;
- руки дитини повинні лежати на грудях у матері;
- ніжки дитини розташовуються під грудьми матері та напівзігнуті (схоже на позицію «жабенятко»);
- голівка дитини — під підборіддям матері;
- позиція дитини зафіксована щодо тулуба матері тканиною або «сумкою»;
- тканина прикриває не всю голову дитини, а лише її частину до вуха;
- мати накриває дитину своїм одягом.



У «кенгуру-позиції» дитину конче потрібно ретельно підтримувати.

Контакт «шкіра-до-шкіри» має тривати 24 годин на добу з перервами (наприклад, дитині треба поміняти памперс). Якщо мати повинна, наприклад прийняти душ або просто відпочити, взяти дитину в контакт «шкіра-до-шкіри» може батько чи інший член родини.

Для впровадження ефективного грудного вигодовування новонароджених з малою масою тіла слід якомога раніше розпочати виходжування дитини за методом «Мати-кенгуру».

Недоношені діти часто потрапляють у світ з легкоуразливою нервовою системою. У разі застосування методу «Мати-кенгуру» така дитина перебуває в гармонії з маминим (батьковим) ритмом дихання, звуками її (його) серцебиття і рухами матері (батька), що нагадують похитування в животик. Ця стимуляція допомагає малюкові регулювати свої фізичні реакції. Дослідження показали, що недоношені діти, яких носили на собі, набирали вагу швидше і були здоровіші, ніж діти, яких не носили.

Переваги слінгоносіння для батьків і для недоношених немовлят

Діти, яких носять, плачуть менше, ніж діти, яких не носять; вони більш спокійні й задоволені; мають більш стійку частоту дихання, частоту серцевих скорочень і температуру; міцніше прив'язані до своїх батьків; мають міцніший і триваліший сон; мають краще травлення з меншою кількістю зригувань; мають поліпшені рухові навички. Таких дітей раніше виписують з лікарні; рівень важких захворювань у них нижчий; вони переважно перебувають на грудному вигодовуванні, тривалість якого велика, а отже краще набирають вагу.

Щодо батьків недоношених дітей, які використовують слінг, виявлено:

- зменшення материнського стресу і депресії;
- підвищення материнської самооцінки і відчуття власної значущості;
- поліпшення взаємодії батьки—дитина.

Я консультувала мам із недоношеними дітками, іноді навіть коли мама з малюком були ще в лікарні у відділенні

для виходжування недоношених. У лікарні дуже позитивно ставилися до носіння матір'ю малюка. На стінах висіли плакати та постери про метод «Мати-кенгуру», і жодний медичний працівник не зробив мені жодного зауваження, а всі привітно посміхалися. Проте, на жаль, не завжди медичний персонал знає нюанси носіння малюка, як і чим його можна «примотати».

А через півроку я зустріла одну з мам з чудовим усміхненим малюком у слінгу. Я їх спершу не впізнала. Вони дуже змінилися. Але, згадавши історію нашого знайомства — розчулилась. Це моменти, коли розумієш, що робиш свою роботу не дарма.

Слінг – це допомога для батьків з особливими потребами

Трапляється, що мама або тато мають особливості. Інколи вони пересуваються на візках, або не мають кисті, або обмежені в рухах руками. У цих та інших випадках слінг може допомогти дорослому в догляді за малюком, зробити їхнє пересування безпечнішим та зручнішим. Консультуючи таких особливих батьків, я підбираю варіант слінгу та намотку, керуючись особливостями кожної родини. Для них не завжди підходять «стандартні» варіанти. Ці консультації довші, складніші. Але так приємно бачити результат! Мама, яка боялася носити малюка на руках, тому що через її особливості в неї тряслися руки, за хвилину намотує слінг і може не хвилюватися, що зашкодить своєму малюкові. Або ж мама на візку, яка не має можливості сама вийти на прогулянку з дитиною, може це зробити, скориставшись слінгом. Це щастя, це справді свобода та новий етап відносин між мамою і дитинчам! Тож особливості

батьків не є перешкодою для користування слінгом. Це питання індивідуального підходу.

Слінг і діти з особливими потребами

Окситоцин (гормон любові) — ефективний засіб для лікування дітей з особливостями, наприклад — з аутизмом. Дослідження, які проводять за кордоном, показують, що під час слінгоносіння виробляється значна кількість цього гормону і він позитивно впливає на дітей. У них поліпшується соціальна поведінка, підвищується рівень довіри і знижується рівень страхів. Для дітей з відставанням у розвитку перебування поруч із дорослим знижує частоту й інтенсивність прояву хвороби. Для тих, хто не може ходити, слінг — це можливість побачити світ, адже пересуватися містом на візку, на жаль, дуже важко. Якщо у вас особлива дитина — зверніться за порадою до лікаря. Можливо, слінгоносіння у вашому випадку допоможе і малюку, і вам.

Слінг – це допомога прийомним батькам

Якщо ви вирішили стати прийомними батьками маленькій дитині (а іноді й не дуже маленькій) — подумайте про слінг. Така дитина особливо потребує обіймів, поцілунків, постійного перебування разом з дорослим для формування прив'язаності. Слінг допоможе вам надолужити час і допомогти вилікувати дитячі психологічні травми. За допомогою слінгоносіння дитинку-крихітку можна перевести на грудне вигодовування. А трирічному

малюкові, який до моменту всиновлення перебував у дитячому будинку й був позбавлений достатньої турботи дорослих, слінгоносія допоможе відчути теплоту піклування і надолужити його брак. За рахунок перебування у вихорі подій під час прибирання, готування, миття посуду дитина легше звикає до нових умов, швидше адаптується до сім'ї і наздоганяє у розвитку однопітків. Ваш шлях до батьківства може бути доволі напруженим. Ваше звичне життя зазнає змін: зміниться звичайний побут, дні закрутяться у вихорі нових подій, емоцій, ситуацій... Слінг допоможе вам налагодити побут при появі нового члена сім'ї, налаштуватися на малюка, не відсуваючи при цьому на задній план відносини з іншими членами родини. Ви зможете швидше реагувати на потреби дитини, не доводячи ситуацію до «точки кипіння». А ще слінгоносія сприяє виробленню гормону любові — окситоцину, як у дорослого, так і в малюка. І на біохімічному рівні з'являється почуття любові між двома ще колись чужими людьми. Проте, якщо ви всиновили дитину, яка вже завелика для слінгоносія, пам'ятайте ключові принципи: фізична близькість, спілкування та задоволення потреб малюка, як фізичних, так і емоційних, соціальних тощо.

Привчиш до рук – в армію нести доведеться. Чи ні?

До якого віку носити малюка? А якщо малюку вже 9 місяців, його ще можна носити? А якщо йому вже рік? А якщо йому вже 2 роки? Ці питання часто бентежать молодих мам. Однозначної відповіді на них немає. Носити треба

стільки, скільки це потрібно конкретній мамі і конкретному малюку. Навіть та сама мама може одну дитину носити 2,5 роки, а другу — тільки рік.

Дитина, яка ще не вміє самотійно пересуватися, любить бути на руках, тому що з висоти маминих рук кращий огляд. Але з часом кількість часу, що його малюк проводить у слінгу, зменшується. Коли він набуває нових умінь: повзати, сидіти, ходити, йому стає значно цікавіше пізнавати світ самотужки. Проте, коли мама з малюком не вдома, коли подорожує з ним чи коли їй треба поспішати у своїх справах, на допомогу приходить слінг, у якому дитина може й спати. Тому, якщо ваша дитина вже навчилася ходити, це не означає, що слінг вам уже не знадобиться. Адже малюк ходить ще недовго і повільно. Він може дійти до магазину, а на зворотньому шляху проситися на ручки. Як правило, лише ближче до 3 років дитина здатна ходити досить довго й швидко сама і потреба у використанні слінгу відпадає.

Трапляються моменти, коли ви запитуєте себе, чи скінчиться нарешті цей виснажливий період, коли дитина беспорядна і потребує безперестанної турботи. Він скоро скінчиться! Час, коли малюк у вас на руках, біля ваших грудей або у вашому ліжку, не буде тривалим, але на все життя дитина збереже впевненість у вашій любові й готовності прийти на допомогу.

Окремим параметром може бути вага малюка. Мамі не рекомендується носити дитину вагою більш ніж третина її власної ваги. Якщо вам стало важко носити малюка в слінгу — подумайте про намотки на спині; можливо, придбайте ерго-рюкзак, слінг з кільцями, пошукайте більш

*Слінг — це відпочинок
для маленьких ніжок*

«вантажопідійомний» слінг або короткий слінг-шарф. Варіантів — безліч. Усе залежить від того, як часто і в яких ситуаціях ви плануєте носити дитину. У будь-якому разі носити її в слінгу легше, ніж на руках.

Слінг і психологічний стан мами

Деякі мами до й одразу після пологів відчувають сум, гнів, страх, безпорадність. Вони можуть панікувати, уявляти жахіття, що нібито стаються з їхніми дітьми, а деякі навіть шкодять малюкам, не розуміючи цього. Мама може говорити про відчуття перевантаженості, надмірно перейматися через дрібниці, боятися мікробів, 10 разів на день поліруючи меблі, чи агресивно поводитися зі старшою дитиною. Усі ці прояви можуть бути симптомами післяпологової депресії (ППД).

Таких мам чимало, але мало хто з них звертається по допомогу до психолога через те, що в нашому суспільстві це широко не прийнято: мами бояться осуду та нерозуміння.

Слінгоносіння в ненав'язливій формі може допомогти відновленню матерів.

Фізичний дотик для немовляти компенсує відсутність емоційності у взаємодії, зменшує метушливість і плач, а контакт «шкіра-до шкіри» може полегшити симптоми депресії у матері. Вона може відчувати себе більш компетентною, спокійніше реагувати на стресові ситуації і посилити зв'язок із малюком та швидше реагувати на його занепокоєння. Для батьків з перевантаженою психікою легшими в освоєнні та використанні будуть прості слінги і намотки. А якщо батьки уникають зорового контакту — їм допоможе висока наспинна намотка.

Один з найпотужніших способів допомогти мамі, яка страждає, — показати, що вона не одна. Це «я теж!» — ефективний інструмент, який слід запам'ятати і використовувати. Якщо ви відчули симптоми депресії, говоріть про це та просіть інших також поділитися своїми історіями.

Після пологів молода мама має відпочити. Адже пологи — це виснажлива робота. До того ж, протягом 9 місяців внутрішні органи жінки зміщувалися відповідно до розвитку малюка. І відразу, в один момент, після пологів вони не можуть зайняти своє попереднє положення. Для того щоб відновлення жіночого тіла відбулося легко, природно і в майбутньому не виникало дискомфорту, тяжкості, опущення органів, потрібен час. Цей період відновлення триває приблизно 40 днів. Також це час для того, аби жінка відпочила фізично, налагодила грудне вигодовування, навчилася доглядати за малюком. Тобто в цей період буде краще, якщо мама переважно лежатиме разом з немовлям.

*Слінг повертає вам
ваші руки*

На жаль, така можливість є не завжди і не в усіх. Інколи є старші діти, інколи — старенькі батьки, господарство, робота... а помічників немає. І лежати 40 днів просто немає можливості.

Тому правило таке:

- якщо вибір слід зробити між «лежати з малюком на ліжку» і «носити малюка в слінгу», то вибираємо «лежати»;
- якщо належить вибрати між «носити малюка на руках» і «носити малюка в слінгу», вибираємо «носити в слінгу».

У разі вимушеної активності в цей час буде корисним післяпологове підв'язування живота. Полотно підтримає тіло і допоможе швидшому відновленню.

Крім того, обов'язково слід звертати увагу на самопочуття. Поки в мами паморочиться в голові, вона неприйнятніше чи нездужає з іншої причини — носити немовля їй не можна, незалежно від того, на руках чи в слінгу.

Ще одним фактором, що впливає на час, коли мама може починати користуватися слінгом, є момент, коли вона перестає боятися брати малюка на руки, коли вона може тримати його однією рукою, не боїться покласти його собі на плече та ін. Адже поки мама тримає дитину наче кришталеву вазу, вона її в слінг не примотає. В усіх мам цей час різний. Дехто не боїться вправлятися з дитиною від її народження, а дехто навіть у 3 місяці вважає її надто тендітною і побоюється зайвий раз доторкнутися до неї.



Положення малюка в слінгу

- Як правильно розташувати малюка в слінгу?
- Як буде зручно йому?
- Чи безпечне та корисне таке положення?

Такі питання часто бентежать батьків. Давайте детально розберемо, як же має знаходитись дитина в слінгу.

Положення дитини в слінгу має бути «як на руках». Тобто слінг підлаштовується під кожну маму і кожного малюка, і просто фіксує зручне для них положення.

При положенні «як на руках» має бути відчуття, що мама взяла дитину на руки, потім руки відпустила, а дитина залишилась у тому самому положенні. Якщо десь хочеться підтримувати, притискати тощо, треба коригувати намотку. Новонародженого можна носити як горизонтально (колиска), так і вертикально.

Положення в слінгу нагадує йому положення в маминому животу, таке знайоме кожному немовляті.

У різних видах слінгів, у різних намотках малюк розташовується *однаково*.

Потренуйтеся носити малюка на руках без слінгу в положеннях, які описані далі. Ви відчуєте, яке положення підійде найкраще саме вам і вашому малюку, і вам залишиться тільки зафіксувати його слінгом.



Варіант «Горизонтально», або «Колиска»

- Голівка дитини в дорослого на грудях;
- таз дитини під грудьми;
- дитина розміщена напівбоком;
- коліна дитини підтягнуті так, аби бути вище, ніж таз;
- спинка дитини рівна;
- нижня ручка, як правило, під грудьми;
- голівка дитини притримується слінгом;
- обличчя дитини дорослий бачить *завжди*;
- мамі слінг не тисне;
- намотка актуальна, як правило, до 3 місяців (пізніше дитина, прагнучи роздивитися все навколо, вже не хоче лежати, до того ж, горизонтальне положення в цей час може бути небезпечним);

• обов'язковою є зміна положення: малюк має бути приблизно однакову кількість часу повернутим на кожний бік (це важливо як для рівномірного навантаження на мамину спину, так і для розвитку м'язового корсету дитини);

- полотно по спині мами максимально розправлене;
- на спинці дитини немає складок;
- ніжки від колін визирають назовні;
- полотно натягнуте рівномірно без провисань і перетягувань;
- слінг щільно притискає дитину до тіла матері, наче мамині руки.

Горизонтальне положення вважається менш фізіологічним і не рекомендується, коли:

- дитина недоношена;
- у дитини дисплазія або вона входить до групи ризику;

- дитина має проблеми з диханням або хвороби дихальних шляхів;
- дитина — під слінгокурткою;
- мама йде в людні місця: супермаркет, громадський транспорт і т. ін. (щоб ніхто не штовхнув голову дитини).

Варіант «Вертикально»

Це положення підходить малюкам від народження і залишається актуальним весь час, упродовж якого носять малюка:

- голова дитини на грудях на відстані поцілунку;
- таз дитини приблизно на рівні пупка мами;
- коліна дитини підтягнуті так, аби бути вище, ніж таз (*не шпагат*: кут між стегнами — 60–110 градусів, кут по вертикалі 110–120 градусів);
- якщо подивитися збоку, то дитина «як крапелька», плечовий пояс притягнутий ближче, ніж таз;
- ніжки симетрично розташовані;
- спинка дитини округлена;
- ручки, як правило, перед собою;
- голівка маленької дитини підтримується;
- обличчя дитини дорослий бачить *завжди*;
- мамі слінг не тисне;
- полотно по спині мами максимально розправлене;
- на спинці дитини немає складочок;
- полотно підтримує дитину «від колінка до колінка»;
- п'ятки дитини спрямовані вниз;
- ніжки від колін визирають назовні;
- полотно натягнуте рівномірно без провисань і перетягувань;
- слінг щільно притискає дитину до маминого тіла.

Таке положення особливо корисне для правильного розвитку тазостегнових суглобів і є профілактикою їх дисплазії.

Приблизно з 3-4 місяців дитина впевнено тримає голівку і починає тримати спинку, перевертатися. У цьому віці вже можна діставати ручки малюка зі слінгу (полотно притримує його спинку до пахв) і носити його на стегні (дотримуючись фізіологічного положення).



На напівбоці

Дитина розміщується в тому самому положенні, що й вертикально, але не по центру, а навпроти однієї з грудей (наприклад, для смоктання грудей, щоб не тягнутися).



Підв'язуйте довге волосся. Воно не заважатиме намотці, і дитина не зробить вам нової зачіски

На боці

Малюк розташовується так само, як і у вертикальному положенні, але — на стегні. Це положення можна

використовувати для дитини, яка добре тримає голову і верхню частину спини, приблизно з 3–4 місяців. Таке положення є актуальним, коли малюк хоче мати більший кут огляду.

За спиною

Дитина розміщується в тому самому положенні, що й вертикально, але не на животі, а на спині. Маленьких діток дуже важливо мотати високо. Мама має відчувати подих дитини.

Примотувати малюка собі на спину, як правило, зручніше, починаючи приблизно від 6 місяців.

Цьому сприяють такі чинники:

- мама за 6 місяців подружилася зі слінгом;
- дитина вже сидить, і якщо мама недостатньо притягне верх спинки і малюк у слінгу сяде, то для нього це вже не є небезпечним;
- дитина рідше просить груди;
- малюк важить досить багато і носити його попереду нелегко.

Дітей до 6 місяців також можна носити на спині, але тільки якщо мама вміло вправляєється зі слінгом і може забезпечити безпеку і фізіологічність положення дитини.

*Не всі дітлахи
полюбляють процес
намотування слінгу,
тому що мама стоїть
нерухомо цілих 3
хвилини (з досвідом на
це йде значно менше
часу).
Пританцьовуйте, коли
намотуєте малюка*



Види слінгів та їх особливості

Видів слінгів існує багато. В Україні нині найпоширенішими видами є трикотажний слінг-шарф; тканий слінг-шарф; слінг з кільцями; май-слінг та ергономічний рюкзак. Розгляньмо всі ці види, проаналізуємо їхні особливості, переваги та недоліки.

Трикотажний слінг-шарф

Трикотажний слінг-шарф — це трикотажне полотно. Воно, як правило, м'яке, ніжне і добре тягнеться. Цей вид слінгу рекомендований для недоношених дітей та дітей вагою приблизно до 7–9 кг (залежно від виробника). У трикотажному слінгу дитину можна носити спереду та на боці, однак лише в тришарових намотках. Носити на спині в трикотажному слінгу заборонено. Найзручніша намотка для трикотажного слінгу — «Хрест під кишенею»; можна також мотати «Хрест над кишенею з розправленими полотнами» та «Робін з розправленими полотнами».

Трикотажний слінг-шарф. Інструкція



*Знаходимо мітку
середини*



*Перекидаємо
полотно на
протилежне плече*



*Повторюємо
з другим кінцем*



*Заправляємо
полотно в кишеню*



*Перехрещуємо
полотно*



*Зав'язуємо слінг
на два вузли*



*Пропускаємо ніжку
крізь полотно та
кишеню*



*Повторюємо з
другою ніжкою*



*Розправляємо з
одного боку
полотно*



*Повторюємо з
другого боку*



*Підтягуємо
кишеню на спинку*



*Намотка
готова!*

Тканий слінг-шарф

Хороший тканий слінг — це слінг особливого виду плетіння тканини, яке гарантує правильну діагональну еластичність, необхідну для щільного притиснення малюка та рівномірного розподілу ваги на дорослого.

Проте вибір тканини з правильним плетінням не гарантує хорошого слінгу. На характеристики слінгу впливає безліч інших факторів: склад, товщина ниток, їхня кількість тощо.

Склад полотна для слінгу-шарфа

Найророповсюдженішими є бавовняні слінги. Але, часто до бавовни додають інші ниточки, які змінюють властивості тканини, і відповідно слінгу. Тоненькі м'які слінги підходять для новонароджених, а товсті гарно несуть старших діток.

100% бавовна

Більшість тканих слінгів зроблена зі 100% бавовни. Бавовняний слінг середньої щільності, як правило, універсальний, тож його можна радити як перший або єдиний слінг. Бавовняні слінги м'які, не потребують розношування і доступні за ціною.

Бавовна + бамбук

Бамбукові тканини виключно м'які, легкі та шовковисті. Слінг з бамбуком може мати антибактеріальні властивості. Бамбукові слінги підходять для новонароджених та маленьких дітей.

Бавовна + шовк

Шовк — дуже тонке природне тваринне волокно, яке отримують з коконів тутового шовкопряда. Слінги з шовком, як правило, найкраще підходять для немовлят, бо вони м'які. Більшість слінгів з шовком коштує досить дорого.

Бавовна + конопля

Конопля є натуральним, високостійким до розривів волокном. Слінги, що мають у своєму складі коноплю, — це відмінний варіант для старших дітей. Нові конопляні слінги жорсткі, і зазвичай їх треба розношувати.

Бавовна + льон

Слінги з льоном менш сприйнятливі до бруду і бактерій, а також через свої особливості мають охолоджувальний ефект у літню пору. Лягані слінги відомі як дишаючі, але одразу після придбання вони дуже жорсткі і потрібен певний час, перш ніж вони стануть м'якими і зручними. Це чудовий варіант для старших дітей.

Якщо малюк в слінгу спить, то носити можна стільки, скільки він спить. Якщо ж малюк в слінгу не спить, то кожну годину бажано діставати його. Можна зробити йому зарядку чи перевдягти, і при необхідності знову примотати

Бавовна + вовна

Вовняні волокна для слінгів зазвичай роблять із вовни овець. Слінги з шерстю вважаються зимовими і потребують особливого догляду.

Бавовна + кашемір

Кашемір, дуже м'яке і тонке натуральне волокно, виготовляється з підшерстя кіз. Це одне з найбільш цінних і дорогих натуральних волокон. Кашемір дуже теплий і легкий. Кашемірові слінги вважаються зимовими.

Бавовна + репрів

Репрів належить до категорії синтетичних волокон, що містять відпрацьовані матеріали, у тому числі й перероблені пластикові пляшки. Слінги з репрівом мають добру підтримувальну здатність.

Існує безліч інших матеріалів, що їх використовують для виготовлення слінгів, і кожен з них має свої унікальні властивості. Поцікавтесь у виробника, продавця або досвідчених слінгомам, які властивості має слінг, що припав вам до душі.

*Використовуйте
слінгонамисто,
іграшки,
печиво
для зацікавлення
нудьгуючого і верткого
малюка*

«Хрест над кишенею» («Колиска»)

Існує багато варіантів намоток для слінгів, а ми розглянемо декілька основних — найпопулярніших і найзручніших.

«Хрест над кишенею» — це одна з найзручніших намоток для горизонтального положення. Для неї підходять довгі слінги-шарфи.

«Хрест над кишенею» («Колиска»). Інструкція



*Знаходимо мітку
середини*

*Перекидаємо полотно
на протилежне плече*

*Перекидаємо інше полотно
на протилежне плече*



Беремо малюка



*Одягаємо кишеню
малюка на спинку*



*Рівномірно
підтягуємо*



*Рівномірно
підтягуємо
з іншої сторони*



*Перехрещуємо
полотна під попою
малюка*



*Зав'язуємо
подвійний
вузол*



*Намотка
готова!*

Перевіряємо положення дитини в горизонтальній намотці:

- тіло: голівка вище, ніж таз; малюк розміщений напівбоком до мами;
- ніжки: зігнуті в колінах, вище, ніж таз, підтягнуті до животика;
- таз: найнижча точка в цьому положенні;
- спинка: не скручується літерою С, таз — спина — шия — голова на одній лінії;
- голівка: підтримується, личко не закрите полотном, голова — на грудях, підборіддя не притиснуто до грудей;

«Хрест над кишенею» (вертикальне положення)

Це одна з найуніверсальніших намоток, яку можна використовувати від народження до... одне слово, стільки, скільки потрібно мамі і малюку.

Перевіряємо положення дитини у вертикальній намотці:

- тіло: симетрично розміщене;
- ніжки: симетрично розміщені, коліна вище тазу, комфортний кут розведення, ніжки звисають від колін униз;
- таз: відставлений, нижче колін;
- спинка: природно округлена, верх спинки притиснутий до тіла мами, край полотна — не нижче лопаток;
- голівка: підтримується (за потреби), не притиснута до маминих грудей, личко малюка не закрито.

«Хрест над кишеню» (вертикальне положення). Інструкція



*Знаходимо мітку
середини*

*Перекидаємо полотно
на протилежне плече*

*Перекидаємо інше полотно
на протилежне плече*



Беремо малюка

*Одягаємо кишеню
малюку на спинку*

*Заправляємо низ
кишені*

*Рівномірно
підтягуємо*



*Рівномірно підтягуємо
з іншої сторони*

*Перехрещуємо
полотна під пояю
малюка*

*Зав'язуємо
подвійний вузол*

*Намотка
готова!*

Положення малюка у слінгу-шарфі

Малюк знаходиться в слінгу на «відстані поцілунку»

Полотна не тиснуть дорослому на шию



Полотна максимально розправлені по спині дорослого для кращого розподілення ваги малюка

Малюк щільно притягнутий до дорослого



Малюк знаходиться в положенні «як на руках»

Вертикально в намотці «Хрест над кишенею» (та в деяких інших) можна носити малюка з народження



Полотно рівномірно розправлене по спинці малюка без зайвих складок

Спинка малюка природно округлюється. Малюк знаходиться в положенні «краплинки», коли плечі притягнуті до дорослого ближче, ніж таз



Ніжки знаходяться в М-позиції (колінця вище, ніж таз, ніжки розведені на зручний кут, полотно підтримує дитину від коліна до коліна, від коліна ніжки вільні)

Розмір слінгу-шарфа

Вибір розміру слінгу-шарфа залежить передусім від розміру одягу дорослого.

Припишіть праворуч від розміру одягу 0 — й отримаєте мінімальну довжину слінгу-шарфа в сантиметрах:

- 42 р. — 420 см;
- 46 р. — 460 см;
- 52 р. — 520 см.

Якщо розмір слінгу — між двома довжинами, завжди вибирайте більший.

Якщо мама не знає розміру свого одягу, потрібну довжину слінгу можна визначити таким чином: виміряти відстань від плеча до тазової кістки і помножити це число на 7.

Якщо слінг збираються використовувати і мама, і тато, вибрати треба більший розмір.

У різних виробників розмірні сітки можуть відрізнятися.

Крім того, є слінги-шарфи, що мотаються більш економно, а є й такі, що мотаються менш економно.

Універсальний розмір слінгу-шарфа — це 470 см і розмір 6 у багатьох виробників.

Якщо мама невисока на зріст і тендітна, вона може дозволити собі придбати слінг-шарф коротший, а саме — 420 см (розмір 5).

Якщо мама висока й огрядна або невисока і тендітна, але збирається носити той самий слінг разом з татом, слід вибрати розмір 7 (520 см). У цьому разі для мами він буде трохи задовгий у хвостах, але вона зможе прибрати зайву тканину, зробивши ще один оборот на талії. Якщо слінг вам трохи великий — це не критично; гірше, коли він замалий: у вас менше варіантів намоток. Тож при будь-яких сумнівах і прикордонних розмірах, віддайте перевагу більшому розміру.

Окремим пунктом можна виділити короткі слінг-шарфи. Це шарфи розміром від 2,5 до 4,2 м. Але, як правило, їх використовують досвідчені слінгомами. Хоч як би дивно це звучало — з довгим слінг-шарфом слінгомами-початківці буде простіше, і я рекомендую починати саме з нього.

Слінг з кільцями

Слінг з кільцями — це полотно тканини (приблизно 200×70 см, але можливі варіанти), в один із кінців якого вшиті кільця. Другий кінець полотна заправляють в ці кільця, а потім регулюють, витягаючи борти — краї слінгу.

Переваги та недоліки слінгу з кільцями

- можна носити горизонтально з народження;
- можна носити вертикально з народження;
- можна носити на стегні з 3-4 міс.;
- можна носити на спині (для досвідчених слінгомам);
- дитина у фізіологічному положенні;
- є можливість підтримати голову (новонародженому чи малюку, що спить);
- влітку не жаркий;
- легкий в регулюванні;
- компактний.
- вага розподіляється лише на одне плече;
- необхідно змінювати активне плече;
- не можна використовувати під слінгокурткою;
- не підходить для довгих/частих прогулянок.



У ньому можна носити малюка від народження і до 2-3 років. Положення може бути на животі, на напівбоці, на боці, на спині.

Тканина для слінгу з кільцями

Бажано, щоб тканина була достатньо міцною і водночас м'якою. Вона має правильно розподіляти навантаження мамі на плече та спину, вона дихає, добре притискає дитину до дорослого, не прослизає в кільцях і не розтягується під вагою дитини. Зверніть увагу, аби тканина не містила синтетики, особливо якщо вибираєте слінг для новонародженого: у малюка може проявитися алергічна реакція на такий слінг, до того ж штучні та сумішеві тканини створюватимуть парниковий ефект і для вас, і для ди-

тини, адже слінг повинен щільно охоплювати обох. Часто виробники слінг-шарфів шують слінги з кільцями з шарфової тканини. Це оптимальний варіант, адже така тканина відповідає всім зазначеним вимогам.

Хвіст слінгу

Є два різновиди хвоста — зашитий і незашитий.

Зашитий хвіст

Це хвіст, нижня частина якого зістрочена. У такому виді слінгу з кільцями часто притягнути до себе дитину щільно неможливо, адже зашитий у джгут хвіст не дає змоги підтягувати борти окремо. При годуванні малюка груддю тканини часто не вистачає, щоб заховати голівку дитини від цікавих очей. Також у холодну погоду ви не зможете укрити дитину зашитим хвостом від дощу та вітру, а в спеку — від сонця.

Незашитий хвіст

Це найпопулярніший сьогодні варіант оформлення хвоста. Його значно зручніше регулювати. Незашиті хвости можуть прикрашатися аплікаціями і бахромою, виконуватися зі скосом або з прямим краєм. Підходить батькам будь-яких розмірів. Довгим і широким хвостом можна прикрити голівку дитини при годуванні груддю, а в холодну погоду його можна використовувати як додатковий утеплювальний матеріал.

Іноді зустрічаються слінги з м'якими бортами, подушками та ін. Як правило, їх значно складніше регулювати, ніж слінги без них. А масивні подушки можуть бути навіть небезпечними. Наявність бортів зменшує також одне з переваг

слінгу з кільцями — його компактність. Наприклад, якщо треба завжди мати під рукою компактний слінг у сумочці, то слінг з кільцями з бортами вже не підійде. Також додаткові шари небажані влітку: коли на вулиці тепло, варто використовувати більш легкі варіанти для запобігання перегріву.

Кільця

Основне завдання кільцець — можливість легко регулювати слінг, аби притиснути дитину до дорослого, міцно зафіксувати у цьому положенні й не дати тканині зісковзнути назад. Отже, пріоритетом при виборі цього виду слінгу має бути міцність кільцець. Вони розташовані на видному місці, тому їм не завадило б бути ще й гарними. Насамперед зауважу, що кільця для слінгів обов'язково мають бути з круглим перетином — незалежно від матеріалу, з якого їх зроблено: гладенькими, міцними, гіпоалергенними, а також суцільнолитими, тобто не мати з'єднувальних швів. Кільця для слінгів можна розділити на дві великі групи: пластикові (нейлонові) та металеві (найчастіше алюмінієві).

Кладіть кільця слінгу на плече — це запобігає їх занадто низькому опусканню

Пластикові (нейлонові) кільця. Це різнокольорові кільця, що їх часто вшивають у слінги: вони легкі, міцні й недорогі. Плюси пластику як матеріалу для виготовлення кільцець очевидні — він легший в обробці, кільцям можна надати будь-якого розміру та кольору, вони гігієнічні й гіпоалергенні.

Алюмінієві кільця. Звісно, це не 100% алюміній. Чистий алюміній — занадто м'який матеріал. Зазвичай застосовують спеціальні алюмінієві сплави. Такі методи обробки

Слінг з кільцями. Інструкція



*Продіти хвіст
слінгу через кільця*



*Одягнути слінг. Хвіст
має бути попереду.
Кишеня слінгу до стегна*



Взяти малюка



*Розташувати малюка
в зручному положенні*



*Одягнути кишеню слінгу
малюку на спинку*



*Тягнути за хвіст в різних
місцях, рівномірно
підтягнути кишеню*



*Відрегулювати намотку до
моменту «як на руках»*



*Підтримати
голову, якщо це
необхідно*



*Перевірити положення.
Намотка готова!*

алюмінію надають виробам особливої міцності та легкості. Плюси алюмінієвих кілець — гарні кольори, міцність, естетичний зовнішній вигляд, різні розміри, довговічність, гігієнічність, але вони дорожчі за нейлонові.

Приємні дрібниці поліпшують зовнішній вигляд слінгу, роблять його функціональнішим і виконують функцію «приманювання» покупців. Хвости можуть прикрашатися аплікаціями та бахромою, декоративною вишивкою, кантом, цікавим орнаментом, розписом акрилом, виконуватися зі скосом і т.ін.

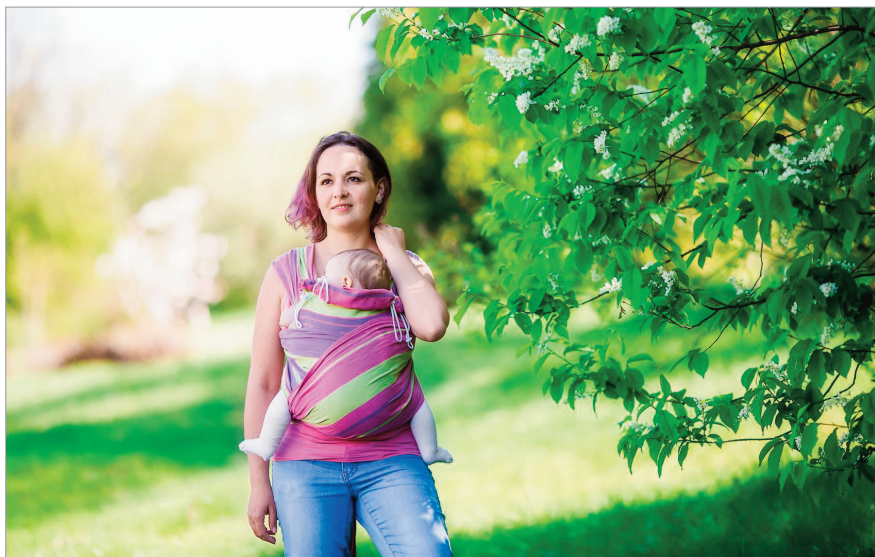
Перевірте, чи всі елементи намотки виконані:

- кільця під ключицею і ніде не перетискають;
- немає незапланованих перекрутів;
- полотно підтягнуте рівномірно;
- полотна не тиснуть ніде ані малюкові, ані мамі;
- відсутні складки на спинці малюка, нижній борт глибоко заправлений між мамою і дитиною;
- за потреби валик підтримує голівку дитини;
- полотно підтягнуте до лопаток або вище.

Май-слінг (Мей-тай)

Мей-тай — це традиційна азійська переноска для дітей. Простіше кажучи, це квадрат тканини з верхніми (плечовими) та нижніми (поясними) лямками. Сучасні виробники май-слінгу взяли цей базовий дизайн і підлаштували під форму тіла, додали ремені, а також інші функції, покликані урізноманітнити май-слінги. Такі слінги найчастіше обирають для носіння дітей попереду або на спині, хоча їх можна використовувати також для намоток збоку. Носити на спині можна на різній висоті (маленьких дітей

носять високо). Май-слінги добре підходять дорослим різної статури, оскільки мають стандартну форму, яка підлаштовується під того, хто носить. Май-слінг — це хороший варіант для тих, хто хоче носити дитину у легкій у використанні переносці, яка при цьому має м'яку структуру. Май-слінги з м'якої тканини і з формою, що добре регулюється, можуть підійти навіть новонародженому і використовуватися до року й навіть довше.



Як носити дитину в май-слінгу?

М'який пояс слінгу зав'язується «як фартух», тобто ви пов'яжете його так, що його зовнішня сторона звернена до вас і звисає, як фартух. Дитина перебуває в слінгу, що проходить між її ногами. Лямки перехрещуються у вас на спині і повертаються вперед над ногами малюка. Ви можете або зав'язати вузол під тазом дитини, або провести лямки назад

Май-слінг. Інструкція



*Беремо слінг
«догори ногами»*



*Зав'язуємо
подвійний вузол*



*Піднімаємо спинку
слінгу*



*Перекидаємо верхні
лямки на плечі*



*Беремо
протилежну лямку
і підтягуємо*



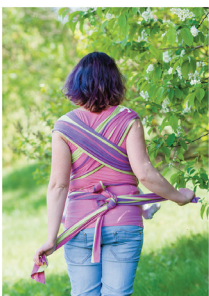
*Повторюємо з
другою лямкою*



*Перехрещуємо
лямки під дитиною*



*Проводимо лямку
під ніжками*



*Зав'язуємо
подвійний вузол*



*За бажанням можна розправити
полотна по спинці, якщо вони широкі*



Намотка готова!

під її ногами і зав'язати позаду себе. Май-слінги, які дещо завеликі для малюка (він не може вільно рухати ногою в коліні і/або слінг накриває його з головою), можна підлаштувати, відрегулювавши висоту і ширину спинки слінгу.

Ергономічний рюкзак (ерго-рюкзак)

Ерго-рюкзаки є модернізованою версією мей-тай, що використовують нові технології.

Особливості ерго-рюкзаків:

- Ерго-рюкзаки можна використовувати для дітей приблизно з 6 місяців (коли малюк може сидіти без сторонньої допомоги). Основна позиція — спереду. Деякі ерго-рюкзаки можна використовувати ще й для положення на спині, деякі — для носіння збоку, хоча це не найзручніша позиція для ерго-рюкзака.

- Якщо мамі не подобається ідея примотувати дитину довгим клаптом тканини, то їй, імовірно, підійде ерго-рюкзак.

- Ерго-рюкзак вважається найбільш дружньою переноскою для тат (хоча багато з них використовують й інші види слінгів).

- Ерго-рюкзаки у використанні інтуїтивно зрозуміліші, тож з ними роблять менше помилок.

- З усіх типів слінгів ерго-рюкзаки є найбільш сформованими, через це вони не підлаштовуються під конкретного дорослого і конкретну дитину. Тому часто буває, що одна людина любить якийсь ерго і в ньому їй суперзручно, а інша носити в ньому дитину не може. З кожним днем виробників ерго-рюкзаків все більшає, і це



означає, що можна підібрати відповідний рюкзак для конкретної мами і конкретної дитини. Ідеальний варіант — перш ніж купувати ерго-рюкзак, спробувати поносити в ньому дитину.

Якщо можливості приміряти немає, слід звернути увагу на наступне:

- Вік і параметри дитини: одні ерго-рюкзаки підходять для менших за віком дітей, інші призначені спеціально для старших або навіть для дошкочат. Не можна носити малюка в ерго-рюкзаку, що для нього завеликий. Небезпечно також носити дитину в ерго-рюкзаку, що для неї занадто малий (спинка не доходить до пахв), і якщо дитина важить більше, ніж дозволяє виробник. Якщо полотно не підтримує дитину від колінка до колінка — це не дуже добре, адже перетискаються судини на ніжках і малюкові незручно.

- Розмір дорослого, який носить дитину: якщо мама (тато) дуже великі, не всі ерго-рюкзаки на них зійдуться, тому важливо приміряти рюкзак до купівлі. Для дуже мініатюрних людей деякі ерго-рюкзаки можуть бути великі в талії. Можуть бути великими і плечові лямки, що не дасть можливості щільно притягти до себе дитину.

- У різних виробників можуть бути різні форма і щільність поясу та лямок. Вони можуть бути паралельні і перехресні. Слід уточнювати у виробника, чи можливе носіння дитини на спині у його ерго-рюкзаку.

- Носити ерго можна як на талії, так і на стегнах залежно від зручності конкретної пари «дорослий–дитина».

- Різні виробники мають також різні викрійки спинки. За рахунок цього дитина по-різному розміщується в рюкзачках.

- В ерго-рюкзачків часто бувають додаткові корисні дрібниці: капюшони різних форм, що можуть бути при-

Порівняння слінга-шарфу та рюкзака-кенгуру

Широко розправлені полотна на маминих плечах краще розподіляють вагу

Слінг підтримує голову маленьких дітей

Тканина м'яко підтримує всі відділи хребта та фіксує положення «як на руках у мами», дитина не сидить

Ніжки знаходяться в М-позиції, що корисно для тазостегнових суглобів

Полотна слінгу оперезують мамині стегна, розподіляючи вагу між стегнами та плечима



Вузькі лямки впиваються в плечі. Вся вага малюка розподіляється тільки на верхню частину спини, мама швидко втомлюється

Кенгуру майже не регулюється та не може підлаштуватись під маму та малюка

Голова малечі не підтримується

Спинка малюка не притягнута до дорослого, дитина сидить, дитина сидить, а це шкідливо для малюків до 6 міс.

Дитина висить на промежині, що дуже шкідливо для її хребта. Ніжки, що звисають вниз, заважають дорослому під час ходи



шиті, а можуть відстібатися; сумки для зберігання дрібниць; сіточка на спинці для вентиляції в спекотливу погоду (хоча доцільність такої сіточки сумнівна, адже найспекотніше місце — між мамою і дитиною, бо вони гріють одне одного) і т. ін.

- Багато батьків оцінили зручність ерго-рюкзаків з дітьми, які вже ходять: коли треба дитину часто діставати, аби взяти на руки.

- Ерго-рюкзак не дуже компактний через завелику щільність поясу та лямок.

- Головна відмінність рюкзака-кенгуру від ерго-рюкзака та інших слінгів — вузька нижня частина, тому малюк висить на промежині. Такі переноски незручні як для дитини, так і для дорослого.

Догляд за слінгами

Загальна рекомендація для прання більшості волокон — прати слід у негарячій воді з рідким засобом, що не містить відбілювачів. Не використовуйте кондиціонер для білизни.

Слінги з шерстю слід прати засобом для вовни і на режимі «для вовни» або вручну.

Слінги з шовком треба прати засобом для шовку і на режимі «для шовку» або вручну й сушити у розправленному вигляді в тіні.

Якщо необхідно зробити слінгшарф більш м'яким, пластичним і піддатливим, аби він плавно ковзав і легко зав'язувався у вузли, треба розм'якшити волокна його тканини. Це допомагає зробити слінги простішими у використанні.

Для розм'якшення слінгу треба:

- випрати / висушити / випрасувати відповідно до інструкції;
- зробити гамак / гойдалку;
- покласти під своє простирадло;
- заплести «косу»;
- протягнути її крізь «ґрати» (дитяче ліжечко або шведську стінку);
- протягнути через кільця (що менше кільця, то краще);
- робити зі слінгом вправу «перетягування каната»;
- поносити в слінгу старшу дитину.

З детальнішими інструкціями можна ознайомитися в порадах виробника.

Техніка безпеки

Так само як і кожна інша річ, слінги мають не тільки інструкцію з використання, якої треба дотримуватись, а й обмеження і техніку безпеки.

Слінг має бути:

- безпечним;
- зручним для малюка;
- зручним для мами;
- відповідним до віку дитини;
- якісним;
- простим у користуванні.

Перш ніж купити слінг, краще спробувати декілька різних варіантів, щоб вибрати оптимальний саме для вас і вашого малюка.

Пам'ятайте!

- ви завжди мусите бачити обличчя малюка;
- нічого не має перешкоджати вільному диханню дитини;
- не робіть різких рухів з малюком у слінгу;
- пам'ятайте, що слінг не замінює дитині авто- чи вело крісло;
- не вигадуйте нові положення чи намотки;
- вдягайте і собі, і малюку зручний та безпечний одяг;
- уникайте перегріву;
- використовуйте слінг і намотки відповідно до віку дитини;
- носіть зручне взуття.

Займаючись домашніми справами, переконайтеся, що не зашкодите малюку

Слінг — це помічник для мами. Він допомагає їй у догляді за дитиною. Це можливість ненав'язливо знайо-

мити малюка зі світом, що його оточує, з побутовими речами, з новими предметами та ароматами. Проте, якщо не дотримуватися правил безпеки і здорового глузду — можна завдати шкоди дитині:

Якщо ви не впевнені, що правильно примотали малюка, зверніться до слінгоконсультанта

- не пийте гарячий чай та каву над головою малюка;
- не стійте з дитиною в слінгу біля киплячих кастрюль та сковорідок, що бризкають олією;
- якщо потрібно щось підняти з підлоги — присідайте, а не нахиляйтеся;
- будьте обережні у вузьких місцях, пам'ятайте: ваші габарити з малюком у слінгу змінилися;
- не забувайте, що дитина може дістати з полиць усе те, що й ви.

*Носіть малюка **тільки** обличчям до себе*

Положення «лицем до світу» не є фізіологічним. У такому положення навантаження падає на хребет малюка, що тільки формується. Крім того, малюк не бачить обличчя мами; він не знайде підтримку, якщо злякається, а велика кількість вражень, від яких нема де сховатися, призводить до перезбудження нервової системи. А якщо малюк хоче більший кут огляду — використуйте намотки на стегні чи на спині.

Не займайтеся екстремальними видами спорту з малюком у слінгу

Відчувши «свободу» з дитиною в слінгу, батьки можуть «втратити голову» й використовувати слінг на лижних трасах, велосипедах, їзді на конях та ін. Однак це дуже небезпечно. У разі падіння дорослий масою свого тіла може притиснути малюка, а в разі швидкісного спуску за рахунок інерції вага дорослого зростає в декілька разів. Це може бути критично небезпечно для маленького тіла.

Тисячу разів подумайте, перш ніж щось робити з дитиною в слінгу.

Безпека передусім!



Слінгоносіння як стиль життя

Коли в сім'ї з'являється слінг, її життя змінюється. Мама відмічають, що слінгоносіння змінило їхнє уявлення про батьківство. Використовуючи слінги в різних ситуаціях, у різні пори року, слінгомами полегшують собі життя. Слінг стане в пригоді в різних випадках — завдяки різним видам слінгів, намоткам і матеріалам.

Особливості слінгоносіння влітку

- Літні намотки — одношарові: кенгуру, рюкзак, кенгуру на стегні, слінг з кільцями;
- використання коротких слінгів-шарфів;
- тонкий шар тканини між дорослим і дитиною, аби вбиралася піт (у тому числі й під щічкою малюка, якщо він спить);
- змінний одяг, аби переодягнути малюка, якщо він спить;
- питний режим і для дорослого, і для малюка;
- літні матеріали для слінгу: льон, шовк, туса, конопля, бамбук, бавовна. Трикотажний слінг — не найкращий ва-



ріант для літа: через обов'язкові тришарові намотки і щільність в'язки дитині дуже жарко;

- в обідню пору варто уникати прогулянок під сонцем, перебувати більше в тіні й уникати прямих сонячних променів, використовувати головні убори та сонцезахисний крем.

Особливості слінгоносіння в холодну пору року

Існує декілька варіантів *слінгоносіння в холодну пору року*. Обирайте той, що підійде саме вам і вашому малюку.

Носіння в слінгу поверх одягу дорослого

Плюс цього варіанта полягає в тому, що немає потреби купувати додаткові аксесуари: слінговставка, слінгонакидки, слінгокуртки тощо. Дитину носять у зимовому одязі поверх зимового одягу дорослого. Цей варіант підходить для прогулянок, під час яких мама планує діставати малюка зі слінгу. Цей варіант, як правило, підходить для дитини після року й старше — наприклад, коли потрібно до-

нести її до майданчика, там випустити побігати, а після прогулянки примотати в слінг і віднести додому. Комфортність цього варіанта великою мірою залежить від виду слінгу і верхнього одягу дорослого та дитини. Зруч-

Використовуйте льодоступи, якщо вам необхідно вийти на вулицю з дитиною в слінгу холодною зимою

ніш за все використовувати ерго-рюкзак, май-слінг, слінг з кільцями. Довгий слінг-шарф — найменш зручний варіант



(його складно регулювати й фіксувати: якщо мама в пальто — складно підтягнути, якщо куртка лижного типу — слінг може ковзати). При носінні дитини слід також стежити, аби в М-позиції одяг прикривав ніжки дитини (використовувати одяг з подовженими «ніжками», гетри, спеціальний слінгоодяг і т. ін.). У цьому разі можуть стати в пригоді слінгобахіли: щоб малюк не псував одягу дорослого.

Носіння дитини під одягом дорослого

Під курткою можна носити дитину від народження і, як правило, до року (або й більше — у тому разі, якщо мама не планує діставати малюка зі слінгу під час прогулянки). Куртка не повинна закривати обличчя дитини. Носити малюка можна як під спеціальною слінгокурткою, так і під слінгонакидкою або навіть під звичайною курткою більшого розміру, вдягнуеною на маму з дитиною у слінгу. Но-

сити під курткою можна тільки вертикально в слінг-шарфі, май-слінгу, ерго-рюкзаку. Небажано носити в слінгу з кільцями та слінг-шарфі в намотках, що не підтримують ніжки (намотка має фіксувати ніжки, щоб уникнути їх випрямлення і сповзання малюка) або несиметрично розподіляють вагу. Коли дитина під курткою, їй потрібна менша кількість шарів одягу, адже мама гріє його своїм теплом. Добре, якщо мама і малюк — у термоодязі, але можна використовувати і будь-які інші варіанти, що вже є в дитини (головне, аби одяг був комфортним і не тиснув). Кожний шар слінгу — це шар одягу, тому спинка, як правило, вкрита досить добре. Утеплення потребує голівка малюка і, можливо, ніжки. Найзручніший варіант для голівки — шапка-шлем (проте підійдуть і будь-які інші), для ніжок — гетри або високі шкарпетки.



Зовсім маленьких діточок краще носити під курткою, оскільки цей варіант має багато плюсів:

- дитина не облизуватиме верхній одяг дорослого;
- мама зможе погодувати малюка груддю;
- зайшовши в тепле приміщення, мама зможе вільно зняти верхній одяг, аби запобігти перегріву;
- мама гріє дитину своїм теплом, і малюк точно не змерзне;
- можна розмістити малюка в М-позиції, що майже неможливо зробити, коли він у комбінезоні.

Комбінований варіант

Можна використовувати і комбінований варіант: мама мотає дитину у верхньому одязі під свою розстібнуту куртку. Цей варіант зручний для осені або весни і, як правило, для малюка, який уже встиг підрости.

За будь-якого варіанта слінгоносіння слід пам'ятати також про зручне і неслизьке взуття для дорослого. Можливе використання льодоступів. Також, якщо мама годує грудьми, необхідно використовувати спеціальний одяг для годування або звичайний одяг, що підходить для грудного вигодовування.

Існують додаткові аксесуари: слінгоманішки для мами та малюка, слінгодощовики, слінгопончо тощо.

Куртка більшого розміру може замінити слінгокуртку



Відмова малюка від слінгу

Малюк плаче в слінгу? Однак це не привід узагалі відмовитися від слінгоносіння. Передусім слід визначити причину плачу. Адже не завжди його причиною є небажання малюка перебувати в слінгу. Це можуть бути ті самі причини, через які дитина плаче у візочку чи ліжечку, і вони не пов'язані зі слінгоносінням:

- малюк голодний;
- малюку необхідно змінити підгузок;
- малюку жарко;
- у малюка незручний одяг;
- у малюка ріжуться зубки;
- у малюка болить животик;
- малюк хоче спати;
- для малюка було занадто багато вражень, і нервова система перенапружилася;
- мама відчуває страх, який передається малюкові.

Однак дитина може справді плакати в слінгу з причин, що безпосередньо пов'язані зі слінгоносінням. Це, наприклад:

- незручний слінг;
- незвичне положення;
- мама довго стоїть на одному місці, поки робить намотку;
- незручна намотка.

Спробуйте мотати малюка, коли він в доброму настрої, не голодний і чистий. Також можна робити намотку, «пританцьовуючи», якщо малюк не любить, коли мама зупиняється. Можна спробувати примоту-

вати малюка поетапно: мотаємо стільки, скільки він нам дозволяє, а якщо бачимо його незадоволення — зупиняємося, відволікаємо дитину, гуляємо кімнатою і, коли малюк заспокоюється, — продовжуємо намотку. Можливі варіанти: запропонувати малюку груди чи мотати на свіжому повітрі.

Головне, до чого ми прагнемо, — фізичний та психологічний комфорт мами і малюка. Тому адаптація до слінгу має відбуватися м'яко і плавно.

Якщо вам складно самотужки впоратися з протестом дитини, зверніться до слінгоконсультанта. Він допоможе визначитися з причиною її відмови від слінгу і запропонує варіанти вирішення ситуації.

Причини відмови батьків від слінгоносіння в сучасному суспільстві:

- бажання батьків жити попереднім життям;
- бажання зробити дітей самостійними від народження;
- сприйняття малюка, що хоче на руки, як маніпулятора;
- бажання контролювати життя шляхом створення графіка та встановлення правил;
- зниження кількості годуючих мам і тривалості грудного вигодовування;
- книги та статті, що заохочують віддалення малюка та батьків;
- відсутність в родині знань щодо носіння дитини на собі, адже традиції забуто, тому сучасній мамі, аби набути ці знання, доводиться шукати консультанта або іншу маму, яка носить малюка в слінгу;
- депресії у мам;

- пологи з медикаментозним супроводом та неприродні пологи, у результаті яких втрачається зв'язок «мати–малюк»;
- ранній вихід мами на роботу;
- сидячий спосіб життя, у результаті — болі при носінні дитини;
- суспільство, яке внаслідок тривалих років існування Радянського Союзу та його впливу не розуміє слінгомам і навіть інколи засуджує.

Зручне слінгоносіння

У слінгу дорослий і малюк гріють один одного. Це стоується як слінгоносіння взимку, так і слінгоносіння влітку. Вибираючи одяг для себе й дитини, враховуйте кількість полотен, що проходять по вашій спині і спині малюка, та склад слінгу, аби уникнути перегріву. Пам'ятайте, що одяг не має тиснути дитині, тож для себе обирайте одяг без об'ємних аплікацій, металевих застібок та великих гудзиків. Якщо ви годуєте малюка груддю — у вас має бути можливість погодувати його. Адже дитина в слінгу відчуває аромат молока, у неї спрацьовують інстинкти й вона починає просити грудь. Обирайте спеціальний «годувальний» одяг або ж дружній до грудного вигодовування. Тобто — звичайний одяг, у якому зручно годувати малюка. Наприклад, одяг з глибоким вирізом.

Зверніть увагу на ніжки малюка — одяг не має йому тиснути. Найчастіше це буває в комбінезончиках, що їх надівають від пальчиків на ніжках до плечей малюка. Зручнішими будуть колготи, штанці або комбінезончики з відкритими ніжками. Якщо ж ви обираєте комбінезон, він має бути більшого розміру і мати запас тканини, аби не створювати незручностей.

Мамі в слінгу має бути зручно:

- спина: не має прогину в попереку, нахилів вбік, тіло розташоване симетрично;
- шия: полотно не тисне шию;
- полотна і кільця: не мають перетискати під пахвами, не мають передавлювати груди; полотна максимально розправлені по спині;
- вузол: щільно зав'язаний, але не тисне мамі;
- не слід терпіти незручності, і якщо мамі некомфортно — це привід відкоригувати намотку, змінити намотку, змінити слінг чи звернутися до слінгоконсультанта.

Слінгоносіння під час вагітності

Чи можна продовжувати носити малюка в слінгу, якщо ви дізналися, що знову вагітні? Однозначної відповіді немає. На це запитання можете відповісти лише ви. Все залежить від вашого самопочуття, віку старшої дитини, строку вагітності. При будь-яких загрозливих станах для вагітності краще відмовитися від слінгоносіння й шукати інші варіанти пересування з малюком та ведення домашніх справ. Вирішуючи, «носити на руках» чи «носити в слінгу», краще зробити вибір на користь слінгу, у якому буде все-таки зручніше, адже він краще розподіляє вагу. Однак вибирайте намотки, що не перетискають живіт, а від ерго-рюкзака ліпше взагалі відмовитися. Вагітність і слінгоносіння — це подвійне навантаження на організм мами. Більше відпочивайте і бережіть себе. Але під час вагітності слінг може стати в пригоді, підтримуючи вагітний живіт. Адже у зв'язку зі змінами, що відбуваються під час вагітності, навантаження на організм зростає, особливо в третьому триместрі. Під'язуючи живіт, жінка може по-

легшити навантаження на спину та зв'язки і перерозподілити навантаження.

Підв'язувати можна, якщо мама відчуває дискомфорт, якщо носить старшу дитину, якщо є загроза передчасних пологів, якщо мама тривалий час на ногах і т. ін.

Підв'язуватися можна слінгом з кільцями, май-слінгом, трикотажним слінг-шарфом, тканим слінг-шарфом (довгим і коротким), проте найбільш зручні, як правило, слінг з кільцями і короткий тканий слінг-шарф. Можна також використовувати полотно завширшки від 30 см. Основне правило: підтримати живіт, не здавлюючи його.

Основні правила підв'язування під час вагітності:

- вся процедура виконується лежачи;
- вузол зав'язується в комфортному місці, не над лобковою кісткою, і зміщується вбік, або назад (над сідницею), або вгору (під груди);



- найкраще використовувати подвійний плоский (він же прямий, він же рифовий) вузол;
- дуже важливо не перетягувати тканину;
- підв'язування використовується для перебування у вертикальному положенні; коли жінка лежить або спить — підв'язуватися не потрібно;
- підтягування тканини здійснюється частинами; не слід захоплювати одразу всю ширину тканини і тягнути її — це малоефективно, залишається слабина.

Слінг під час пологів

Зі слінгом працюють під час пологів, роблять це доули та акушерки. Масаж слінгом може зняти біль і напруження. Також слінг можна використовувати для підтримки тіла породіллі в різних положеннях.

У пологових будинках різних європейських країн можна зустріти слінги, що їх використовують для допомоги жінці, яка народжує.

Підв'язування живота після пологів

Під час вагітності кістки тазу розходяться, щоб пропустити дитину, і повертаються на місце за місяць-півтора, а інколи ще довше. Після пологів внутрішні органи зміщені. Підв'язування живота допомагає уникнути післяпологових проблем і допомагає організму відновитися. Підв'язувати живіт можна з того моменту, як мама починає вставати після пологів, і протягом усього післяпологового періоду. Підв'язуватися після пологів варто так

само, як і при вагітності, з положення лежачи, але з більшою підтримкою і бажаною фіксацією кісток тазу. Важливо розрізняти підтримку і втягування. Втягування може зашкодити мамі, бо внутрішні органи зміщуються вниз, тиснуть на розтягнуте після пологів тазове дно — зростає ризик кровотеч, опущення матки та внутрішніх органів. Особливо важливо підв'язування живота для жінок після кесаревого розтину. Післяпологові бандажі, що їх можна знайти в будь-якій аптеці, виготовлені з резинок, які тиснуть на живіт, здавлюючи його, на відміну від полотна, що залишається в одному положенні і не здавлює внутрішні органи.

Слінг можна використовувати як гойдалку чи гамак, коли дитина виросте

Слінг і грудне вигодовування

Перебуваючи біля маминих грудей, малюк відчуває запах молока, у нього спрацьовує інстинкт — і він починає просити грудь. Адже материнське молоко — це не тільки їжа, це і спілкування, і заспокійливий засіб, і відчуття безпеки.

Слінг може зробити годування непомітним для інших; ви можете не ховатись і годувати там і тоді, де й коли це потрібно вашій дитині.

Якщо малюк погано набирає вагу, слінгоносіння допоможе йому частіше прикладатися до грудей і вирішить цю проблему. Оскільки груди завжди поряд, дитина не витрачає сили на голодний плач, а мамин організм реагує на малюка виробленням молока.

Отже, годувати в слінгу — це нормально. Однак слід дуже уважно стежити за прикладанням немовляти, аби воно не захлинулося молоком, і бути готовим за потреби швидко дістати малюка.

Годування малюка груддю в слінгу:

- спочатку окремо навчіться годувати дитину без слінгу та примотувати її, а потім навчіться поєднувати годування та слінгоносіння;

- використовуйте одяг для годування чи одяг з глибоким декольте, якщо ви плануєте годувати груддю під час слінгоносіння (піднімати кофтинку під час носіння дитини некомфортно);

- перш ніж іти з малюком на прогулянку, потренуйтеся годувати його в домашніх умовах, аби знайти зручний варіант регулювання слінгу для годування та пересування;

- оскільки в одному виді слінгу вам може бути незручно, а в іншому значно комфортніше, знайдіть той, що підійде саме вам;

- якщо є можливість зупинитися — краще присісти на лавку й не годувати на ходу;

- використовуйте здоровий глузд: ви завжди повинні бачити обличчя дитини і носити її тільки в безпечному положенні; якщо ви не відчуваєте себе комфортно після регулювання, то завжди можете дістати малюка зі слінгу, аби погодувати його; пам'ятайте, що безпека — понад усе!

Слінгоспільнота

Слінгомами часто спілкуються, бо переважно мають схожі погляди на виховання дітей. Вони допомагають одна одній з новими намотками, обмінюються слінгами, ді-



ляться враженнями, обговорюють новинки. Зазвичай усе починається через соціальні мережі. Знайдіть слінгогрупу вашого регіону, щоб знайти однодумців.

Існують бібліотеки — місця, де можна взяти книжку на певний час, а ще існують слінгобібліотеки — місця, де можна взяти на певний час слінги. Вони допомагають обрати вид слінгу, що буде зручним саме для вас, спробувати слінги різних виробників, взяти гарний слінг на фотосесію або слінг у подорож.

В Україні проводяться слінгопаради та слінгофестивалі, де батьки можуть подивитись і приміряти на себе слінги, слінгоодяг, слінгоіграшки, послухати лекції зі слінгоносія і знайти інші речі, що стосуються природного батьківства.

Висновок

Слінгоносіння — це для кожного. Для будь-якої родини, де з'явився малюк. Слінг може допомогти в домашніх справах, налагодженні грудного вигодовування, поїздках та подорожах. Проте, так само як і будь-яка інша річ, кожний слінг має свої особливості, розрахований на малюків певного віку та супроводжується своєю інструкцією з використання. Тож для того, аби слінг зміг вам допомогти, потрібно дотримуватися описаних правил. Тоді слінгоносіння принесе радість і вам, і вашій дитині.

Не відмовляйте собі в задоволенні — мати надійного помічника!

Література

- *Schön, R. A., & Silvén, M.* Natural parenting — Back to basics in infant care. *Evolutionary Psychology*, 5, 102–183.
- Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 29.08.2006 №584 «Про затвердження Протоколу медичного догляду за новонародженою дитиною з малою масою тіла при народженні».
- World Health Organization. Kangaroo mother care: a practical guide. — NLM classification: WS 410.
- *Сирс Уильям, Сирс Марта.* Ваш ребенок: Все, что вам нужно знать о вашем ребенке с рождения до двух лет. — М. : Крон-Пресс, Корона, 1994.

Науково-популярне видання

Юлія ГОРДИНСЬКА

**У ПОДОЛІ ПО-НОВОМУ,
АБО
СУЧАСНЕ СЛІНГОНОСІННЯ**

Редактор: Олена Гутянська

Директор видавництва: Наріне Мальцева

Підписано до друку 5 травня 2017.
Формат 60×84/16. Шрифт Georgia.
Ум. друк. арк. 4,65. Наклад 1000 прим. Зам. №

Видавництво «НАІРІ».
02140, Київ, пр-т Бажана, 24/1–100
(+38-044) 292-32-17
www.nairi.org.ua
nairi2005@ukr.net

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №4805 від 05.12.2014.

Виготівник: ТОВ «Дорадо-Друк»
09000, м. Сквиря, вул. Слобідська, 7
(+38-044) 501-75-69

www.dorado-druk.com.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 5227 від 03.10.2016.