



Οδηγίες Χρήσης για RingSling

Το μωράκι σας θέλει συνέχεια την αγκαλιά σας
κι εσείς θέλετε τα χέρια σας ελεύθερα!
Μάθετε περισσότερα για το babywearing,
φορέστε το μωρό σας
και κάντε τη ζωή σας πιο εύκολη!

www.babywearing.gr

ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΤΟ RING SLING ΣΟΥ

Με γεια το καινούριο σου "Αστεράκι"!

Τα "Αστεράκια" ring slings κατασκευάζονται με φροντίδα στο χέρι. Ράβονται με πολλή προσοχή, χρησιμοποιώντας διπλές και τριπλές ραφές στον ώμο για τη μέγιστη σιγουριά ότι θα είναι ασφαλή και άνετα! Χρησιμοποιούμε μεταλλικούς κρίκους που εισάγουμε από ελεγμένους προμηθευτές από την Αμερική και που ράβονται στο sling σου με συμμετρικές πιέτες (ο τρόπος που σου προσφέρει τη μεγαλύτερη άνεση). Όλα τα "Αστεράκια" ringslings έχουν ανοιχτή "ουρά" (το τμήμα του υφάσματος που περνάει έξω απ' τους κρίκους). Αυτό δίνει περισσότερη ευελιξία, καθώς σ' αφήνει να προσαρμόζεις το sling σου ακριβώς όπως εσύ θέλεις.

Παρακάτω θα βρεις οδηγίες σχετικά με το πώς να χρησιμοποιήσεις το ring sling σου με το μωρό σου. Ελπίζω να σε βοηθήσουν και να το ευχαριστηθείς! Βεβαιώσου ότι ακολουθείς τους βασικούς κανόνες και ότι προσέχεις όλες τις λεπτομέρειες που αναφέρονται εδώ. Αν δε βρεις εδώ τις οδηγίες που χρειάζεσαι για να χρησιμοποιήσεις το ring sling σου ή αν έχεις κάποιο συγκεκριμένο πρόβλημα και χρειάζεσαι βοήθεια, μη διστάσεις να επικοινωνήσεις μαζί μας, ή έλα στην επόμενη συνάντηση της ομάδας Babywearing για να βρούμε τη λύση!

Καλό babywearing!

Οδηγίες πλυσίματος: Πλύνε το Αστεράκι σου στο πλυντήριο, σε ένα ελαφρύ πρόγραμμα, στους 30 βαθμούς, με ρούχα σε παρόμοια χρώματα. Αν για τα ρούχα του μωρού χρησιμοποιείς βρεφικό απορρυπαντικό, είναι καλή ιδέα να κάνεις το ίδιο και για το sling σου.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ:

Babywearing: η "τέχνη" του να φοράς το μωρό σου	3
Babywearing και ηλικία μωρού	3
Γενικές οδηγίες για να φορέσεις το μωρό σου	3
Πώς να περάσεις σωστά το ring sling σου στους κρίκους	4
Πώς να φορέσεις το ring sling σου	5
Πώς να προσαρμόζεις σωστά το sling σου	6
"Όρθια" θέση (με τα πόδια έξω)	8
"Ξαπλωτή" θέση (με το κεφάλι κοντά στους κρίκους)	10
"Όρθια" θέση (με τα πόδια μέσα)	12
Θέση "Βούδας" (να κοιτάει μπροστά)	14
Πώς να θηλάσεις με το sling σου	16
Στην πλάτη	19
Συνηθισμένα λάθη και συμβουλές για ασφάλεια και άνεση	21
Πώς να αφήσεις ένα κοιμισμένο μωρό στο κρεβάτι του	23

Babywearing: η "τέχνη" του να φοράς το μωρό σου

Η τέχνη της αγκαλιάς

Babywearing είναι η «τέχνη» του να φοράς το μωρό σου, πολύ κοντά στο σώμα σου, με υφασμάτινο μάρσιπο αγκαλιάς για μωρά (sling).

Όταν φοράμε το μωρό μας, εκείνο νιώθει την αγκαλιά μας, είναι ψηλά, είναι στο κέντρο της δράσης (αλλά όχι το κέντρο της προσοχής!), νιώθει την καρδιά μας να χτυπάει, νιώθει τη ζέστη του κορμιού μας και την κίνησή μας όπως περπατάμε. Καθώς το φιλάμε, το κρατάμε, μας βλέπει να μιλάμε, του προσφέρουμε ένα καταπληκτικό περιβάλλον που ευνοεί την ψυχοσωματική του ανάπτυξη. Όσο εκείνο είναι άνετο και σφαλές στην αγκαλιά μας, για μας είναι πιο ελαφρύ και μπορούμε να έχουμε τα χέρια μας ελεύθερα!

Babywearing και ηλικία μωρού

Μάρσιποι αγκαλιάς: ιδανικοί για νεογέννητα μωράκια

Πότε είναι καλύτερα ν' αρχίσει κανείς babywearing; Όσο νωρίτερα, τόσο καλύτερα! Μπορεί κανείς ν' αρχίσει να φοράει το μωρό του από την πρώτη μέρα κιόλας μετά τη γέννησή του, αρκεί να μην υπάρχει κάποια σοβαρή ασθένεια. (Σε αυτή την περίπτωση είναι καλύτερα να το συζητήσεις πρώτα με το γιατρό ή φυσιοθεραπευτή σου).

Και όταν τα παιδάκια μας είναι μωράκια, τότε ακριβώς είναι που έχουν μεγαλύτερη ανάγκη να είναι συνέχεια πάνω μας. Όταν βάζουμε **νεογέννητα** σε υφασμάτινους μάρσιπους αγκαλιάς (ring slings, rouches, mei tais, wraps) είναι σαν να "μιμούμαστε" κατά κάποιο τρόπο την εγκυμοσύνη. Τα μωράκια νιώθουν το σώμα μας, ακούν την καρδιά μας, αισθάνονται τη ζέστη του κορμιού μας, την ανάσα μας, τη φωνή μας, την κίνησή μας... Όπως όταν ήταν στην κοιλιά της μαμάς. Γι' αυτό αυτοί οι μάρσιποι είναι ιδανικοί για νεογέννητα!

Μπορώ ν' αρχίσω τώρα αν το μωρό μου είναι ήδη μεγαλύτερο;

Φυσικά! Ένα μωράκι που θα ξεκινήσει για πρώτη φορά "βόλτες" στο μάρσιπο μέχρι την ηλικία των 2-3 μηνών θα λατρεύει το babywearing! Ίσως σε κάποιες περιπτώσεις, με μωρά μεγαλύτερα από 4-5 μηνών, να πρέπει να δώσεις την ευκαιρία στο μωρό σου να προσαρμοστεί. Μετά τους 6-7 μήνες, ίσως είναι δυσκολότερο να πρωτοξεκινήσεις, εξαρτάται απ' το παιδί, απ' την προσωπικότητά του, απ' το πόσο θέλει αγκαλιά, απ' το πόσο άνετα νιώθει εσύ όταν το φοράς, απ' το τι κάνετε μαζί. Αν χρησιμοποιείς για πρώτη φορά μάρσιπο αγκαλιάς με μωρό μεγαλύτερο από 6 μηνών, φρόντισε το μωρό σου να είναι ξεκούραστο, αλλαγμένο και ταϊσμένο και καλό είναι να κάνετε κάτι ευχάριστο μαζί, αμέσως μόλις το φορέσεις, όπως μια βόλτα έξω! Όλα τα μωράκια προτιμούν την κίνηση, ξεκίνα να περπατάς όταν το φορέσεις, θα του αρέσει σίγουρα καλύτερα από το να καθήσεις στον υπολογιστή σου!

Μέχρι ποια ηλικία μπορεί κανείς να φοράει το μωρό του;

Μπορείς να φοράς το μωρό σου για όσο διάστημα αρέσει και στους δυο σας! Για όσο διάστημα έχεις ανάγκη να έχεις το παιδί σου αγκαλιά και συγχρόνως τα χέρια σου ελεύθερα.

Δεν τίθεται θέμα βάρους, όλα τα σωστά slings είναι φτιαγμένα με τέτοιο τρόπο που αντέχουν πολλά κιλά παραπάνω από όσα ζυγίζει συνήθως ένα παιδί 2 ή και 3 ετών. (Εσύ πόσα κιλά αντέχεις να σηκώνεις; Οι περισσότεροι γονείς που ξέρω σταματούν να νιώθουν άνετα όταν το παιδί ξεπερνά τα 15-18 κιλά περίπου. Εξαρτάται από τις αντοχές σου, το πόσο συνεργάσιμο είναι το παιδί, τον τύπο sling που χρησιμοποιείς, το "κίνητρο" που έχεις!)

Διάβασε περισσότερα για τα όρια ηλικίας και βάρους εδώ: http://asterakislings.blogspot.com/2009/02/blog-post_25.html

Γενικές οδηγίες για να φορέσεις το μωρό σου

Τι πρέπει να προσέξω όταν φοράω το μωρό μου;

Την πρώτη φορά που θα βάλεις το μωράκι σου στο sling, προσπάθησε να έχει φάει και να είναι αλλαγμένο και ξεκούραστο. Αφού φορέσεις το "αστεράκι" σου, ξεκίνα να περπατάς (σχεδόν αμέσως). Θα του αρέσει πολύ και έτσι θα συνηθίσει ευκολότερα.

"Μαμά, πώς είναι ο καιρός;" Όταν το μωρό είναι στην αγκαλιά σου, καλό θα ήταν να μην είναι πολύ βαριά ντυμένο. Μην ξεχνάς ότι το μωρό στο μάρσιπο νιώθει τη ζέστη του σώματός σου και ότι το ύφασμα του μάρσιπου μετράει σαν ένα στρώμα ρουχισμού. Αν πάλι κάνει πολύ κρύο, πρόσεξε το κεφαλάκι και τα ποδαράκια του μωρού, τα οποία είναι συνήθως εκτεθειμένα και πρέπει να τα καλύψεις παραπάνω. Διάβασε περισσότερα σχετικά με το babywearing στη ζέστη εδώ:

http://asterakislings.blogspot.com/2009/05/blog-post_28.html και σχετικά με το ντύσιμο του μωρού το χειμώνα εδώ:

http://asterakislings.blogspot.com/2010/11/blog-post_14.html

"Μαμά, πότε θα φάμε;" Τα μωράκια ηρεμούν στο μάρσιπο αγκαλιάς και είναι πολύ συνηθισμένο να κοιμούνται σ' αυτό. Βεβαιώσου (ειδικά για τα νεογέννητα) ότι τρώνε αρκετά και ότι δεν κοιμούνται υπερβολικά πολύ και δεν προτιμούν τον υπνάκο τους από το φαγητό τους!

"Μαμά, πρόσεχε με!" Οι μάρσιποι αγκαλιάς είναι απόλυτα ασφαλείς αρκεί να χρησιμοποιούνται σωστά. Βεβαιώσου ότι ακολουθείς σωστά τις οδηγίες για την κάθε θέση όσο φοράς το μωρό σου και έλεγξε ξανά ότι όλα είναι εντάξει αφού τελειώσεις.

Να χρησιμοποιείς μόνο τη θέση που είναι κατάλληλη για την ηλικία του μωρού σου κάθε φορά ανεξάρτητα από τον τύπο sling που έχεις.

Η τοποθέτηση του νεογέννητου ιδιαίτερα πρέπει να γίνεται προσεκτικά (πρέπει να υπάρχει τουλάχιστον ένα δάχτυλο απόσταση ανάμεσα στο σαγόνι και το στήθος του μωρού, και πλήρης υποστήριξη του κεφαλιού).

Διάλεξε προσεκτικά τις δραστηριότητές σου όταν φοράς το μωρό σου (μην ανεβαίνεις σε ποδήλατο/μηχανάκι φορώντας το μωρό σου, πρόσεχε πώς σκύβεις - λυγίζοντας τα γόνατα, όχι τη μέση, μην κρατάς ζεστά ποτά, μην οδηγείς...). Σε κάνει να νιώθεις άνετα, αλλά μην ξεχνάς ποτέ ότι φοράς το μωρό σου!

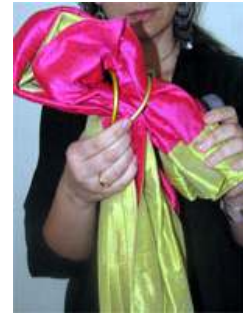
Να θυμάσαι πάντα ότι έχεις την ευθύνη για την ασφάλεια του μωρού σου και ότι θα πρέπει να προσέχεις όσο θα πρόσεχες με κάθε μάρσιπο ή όπως θα πρόσεχες αν απλά κρατούσες το μωρό σου αγκαλιά στα χέρια σου.

Πώς να περάσεις σωστά το ring sling σου στους κρίκους

Δεν θα χρειάζεται να κάνεις την παρακάτω διαδικασία κάθε φορά που θέλεις να φορέσεις το sling σου. Το πιθανότερο είναι ότι θα το περνάς μόνο μετά από κάθε πλύσιμο. Γενικά, θα το φοράς και θα το βγάζεις ήδη περασμένο στους κρίκους.



1. Κρατάς το sling σου, έχοντας στο ένα χέρι τους κρίκους και στο άλλο την ουρά. Προσπάθησε να βλέπεις την ίδια πλευρά σε όλο το μήκος (να μην γυρίσει/διπλώσει σε κάποιο σημείο). Φέρε την ουρά κοντά στους κρίκους και πέρασε την από μέσα. (Αν το sling σου είναι μονής όψης, σ' αυτή τη φάση θα βλέπεις προς τα πάνω την εσωτερική πλευρά, αυτή με την ετικέττα).



2. Τραβάς όλη την ουρά που έχεις περάσει μέσα από τους δύο κρίκους ώστε να περάσει αρκετό ύφασμα (ώστε το sling σου να διπλώσει περίπου σε τρία μέρη). Στην συνέχεια, ανοίγεις τους κρίκους (απομακρύνεις τον έναν απ' τον άλλον). "Επιστρέφεις" την ουρά στην αρχική της πλευρά, περνώντας την ανάμεσα στους κρίκους, πάνω από τον πρώτο κρίκο και μέσα από το δεύτερο.



4. Τραβάς την ουρά να σφίξει και σχεδόν έχεις ολοκληρώσει τη διαδικασία! Θα σε βοηθήσει να βεβαιωθείς τώρα, ότι το ύφασμα είναι ομοιόμορφα απλωμένο στους κρίκους. Αν έχει διπλωθεί ή αν έχει στρίψει θα κάνει δύσκολη την προσαρμογή της ουράς αργότερα. Απομάκρυνε ελαφρά τους κρίκους, πιάσε τη μια άκρη του υφάσματος (το στρίψωμα) και, ξεκινώντας από τη μια άκρη, άπλωσέ το σιγά σιγά πάνω στον κρίκο (σαν να ανοίγεις μια βεντάλια, ή όπως θα άπλωνες τα χαρτιά μιας τράπουλας στο χέρι σου για να τα βλέπεις όλα) μέχρι να φτάσεις στην άλλη άκρη. Θα προσέξεις οι άκρες να παραμένουν ελεύθερες (να μη διπλώνει το ύφασμα πάνω στον εαυτό του σε κανένα σημείο).



6. Θα ξανασφίξεις την ουρά πρώτα απ' τις άκρες και μετά απ' το κέντρο της. Όλο το φάρδος του sling σου θα είναι ομοιόμορφα απλωμένο καλύπτοντας τον ένα κρίκο. Έτσι θα είναι πιο εύκολο να το προσαρμόσεις όταν το φορέσεις! Οι δύο άκρες της ουράς είναι "ανοιχτές" βγαίνοντας από τους κρίκους.

Πώς να φορέσεις το ring sling σου



1. Πρέπει ν' αποφασίσεις σε ποια πλευρά θέλεις να έχεις τους κρίκους. Κράτα τους κρίκους με το ένα χέρι (στην πλευρά που θέλεις να είναι οι κρίκοι) και πέρνα το άλλο σου χέρι μέσα από τη θηλιά που σχηματίζεται. Στη συνέχεια πέρνα το sling πάνω απ' το κεφάλι σου ώστε να βρεθεί διαγώνια στο σώμα σου.



2. Το sling σου είναι μια ανοιχτή θηλιά μπροστά σου. Θα το χρησιμοποιείς έτσι όταν θέλεις να έχεις το μωρό με τα πόδια έξω. Το κάτω μέρος πρέπει να είναι σφιχτό, να ακουμπάει στο σώμα σου ακριβώς κάτω απ' το στήθος σου. Για τις θέσεις με τα πόδια μέσα πιάσε την κάτω άκρη του sling και δίπλωσέ την προς τα μέσα και προς τα πάνω, ώστε να ακουμπήσει στο στήθος σου. Έχεις έτσι μπροστά σου μια "τσέπη" όπου θα μπει το μωράκι σου.



3. Το πάνω μέρος του sling πρέπει να αγκαλιάζει το στρογγυλό μέρος του ώμου σου (όχι κοντά στο λαιμό σου). Οι κρίκοι πρέπει να είναι κάτω απ' το κόκκαλο του ώμου σου και πάνω απ' το στήθος σου.



4. Το ύφασμα στο πίσω μέρος πρέπει να είναι ομοιόμορφα απλωμένο στην πλάτη σου (να μην έχει στρίψει) και να μην είναι πολύ μαζεμένο. Προσπάθησε να θυμάσαι τα παραπάνω σημεία κάθε φορά που φοράς το sling σου, κάνουν μεγάλη διαφορά στην άνεσή σου και στην ευκολία χρήσης του!

Πώς να προσαρμόζεις σωστά το sling σου

Το sling σου είναι ιδιαίτερα ευέλικτο! Μπορεί να προσαρμοστεί ακριβώς στο μέγεθός σου και να αγκαλιάσει το μωράκι σου όσο σφιχτά θέλεις εσύ!



Μπορείς να φοράς το sling σου "ανοιχτό" μπροστά σου για να μπαίνει το μωρό σου με τα πόδια έξω, ή να το φοράς με τρόπο ώστε να δημιουργείται μια "τσέπη" για να μπαίνει το μωρό σου με τα πόδια μέσα.



Όταν τραβάς την εξωτερική πλευρά της ουράς (αυτή που είναι κοντά στο μπράτσο σου), σφίγγει η εσωτερική πλευρά της τσέπης (αυτή που ακουμπά στο θώρακά σου).

Όταν κάνεις αυτή την κίνηση χωρίς βάρος (χωρίς το μωρό μέσα στο sling) ίσως χρειαστεί να κρατήσεις αντίσταση στους κρίκους για να μην μετακινούνται.



Όταν τραβάς την εσωτερική πλευρά της ουράς (αυτή που είναι κοντά στο στήθος σου) σφίγγει η εξωτερική πλευρά της τσέπης (αυτή που είναι μακριά απ' το σώμα σου).

Αν θέλεις να σφίξεις το εσωτερικό της τσέπης (για να κάνεις την τσέπη πιο ρηχή, ή να φέρεις το μωράκι πιο κοντά στο σώμα σου), μπορείς να τραβήξεις την ουρά από το κέντρο της.



Αντίστοιχα, όταν δεν έχεις τσέπη, η εσωτερική πλευρά της ουράς σφίγγει την πάνω άκρη του sling σου (κοντά στην πλάτη και τον αυχένα του μωρού), ενώ η εξωτερική πλευρά της ουράς σφίγγει την κάτω άκρη του sling σου (πίσω απ' τα γόνατα του μωρού).



Για να "χαλαρώσεις" (μεγαλώσεις) το sling σου (όταν για παράδειγμα θέλεις να βγάλεις το μωρό σου), αρκεί να σηκώσεις τον κρίκο που φαίνεται προς τα πάνω και να τον τραβήξεις προς τα έξω. Το βάρος του μωρού θα τραβήξει το sling προς τα κάτω.





Θυμήσου ότι οι κρίκοι "κλειδώνουν" με το βάρος του μωρού, γι' αυτό, κάθε φορά που θα θέλεις να προσαρμόσεις το sling σου τραβώντας ή χαλαρώνοντας την ουρά, θα πρέπει να υποστηρίζεις με το άλλο σου χέρι το μωρό σου.



Πρέπει πάντα να θυμάσαι ότι θα είναι πολύ ευκολότερο να κάνεις τις προσαρμογές που θέλεις στο sling σου, αν το ύφασμα είναι περασμένο σωστά στους κρίκους και είναι ομοιόμορφα απλωμένο. Επίσης, να προτιμάς να προσαρμόζεις το sling σου τμηματικά (μία μία πλευρά), παρά να τραβάς όλη μαζί την ουρά προς τα κάτω. Έτσι θα πετυχαίνεις μεγαλύτερη ακρίβεια και τέλεια εφαρμογή! Για το λόγο αυτό είναι καλύτερα όταν βγάζεις το sling σου να το "χαλαρώνεις" μόνο όσο χρειάζεται ώστε να βγαίνει άνετα το μωράκι σου, με στόχο να είναι περίπου στο σωστό μέγεθος όταν θα το ξαναφορέσεις.

Θέλοντας να "σφίξεις" το sling σου, πρέπει να τραβάς την ουρά προς τα πάνω και έξω, με μια σχεδόν κυκλική κίνηση. Μην τραβάς προς τα κάτω (προς το πάτωμα), γιατί αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα να κατεβαίνουν οι κρίκοι πιο χαμηλά στο στήθος σου.

Δες βίντεο με οδηγίες για την εύκολη προσαρμογή του sling σου εδώ:

http://www.babywearing.gr/Babywearing/instructions_ringsling_adjust.htm#ftiaxnw_to_sling

Μικρές συμβουλές που έχουν μεγάλη σημασία:



Το κέντημα που έχει το Αστεράκι σου στον ώμο θα πρέπει να ευθυγραμμίζεται με τη ραφή της μπλούζας σου στον ώμο σου και με την τσάκιση στο μανίκι σου.



Για τις θέσεις με τα πόδια έξω:

Το sling σου είναι ρυθμισμένο σωστά όταν η κάτω άκρη ακουμπά στο σώμα σου, κάτω απ' το στήθος σου χωρίς να υπάρχει μεγάλο κενό.

Η άκρη αυτή θα ακουμπά κάτω απ' το πίσω μέρος των γονάτων του μωρού, ενώ ο πωπός του (που θα ακουμπά στο κέντρο του sling) θα είναι χαμηλότερα – το μωρό θα κάθεται σε μια θέση «βαθύ κάθισμα».

Γι' αυτό το κέντρο του sling σου θα πρέπει να είναι λιγότερο σφιγμένο απ' ό,τι οι άκρες. (Η πάνω άκρη θα σφίξει αφού βάλεις το μωρό μέσα, προς το παρόν αρκεί να έχεις σφίξει την κάτω άκρη σωστά).



"Ορθια" θέση (με τα πόδια έξω)

Η θέση αυτή είναι κατάλληλη για νεογέννητα μωράκια (με τα χεράκια τους μέσα). Είναι η ευκολότερη θέση για σένα και αυτή που θα χρησιμοποιείς για περισσότερο καιρό με το μωρό σου. Δεν έχει όριο ηλικίας, και από τη στιγμή που το μωρό θα στηρίζει το κεφάλι του μπορεί να έχει και τα χέρια του έξω αν το προτιμάει.



- 1.** Γι' αυτή τη θέση δεν χρειάζεσαι τσέπη. Φόρεσε το sling σου ανοιχτό μπροστά σου. Κράτησε το μωρό σου αγκαλιά στο αντίθετο χέρι απ' αυτό που έχεις του κρίκου ψηλά στον ώμο σου, σαν να ήθελες να ρευτεί.



- 2.** Στη συνέχεια πέρασε τα πόδια του ανάμεσα στο sling και το σώμα σου (να βγαίνουν από την κάτω πλευρά). Θα είναι ευκολότερο αν βάλεις το χέρι σου κάτω απ' το sling σου και κρατήσεις από εκεί το μωρό σου.

Στη συνέχεια άπλωσε το ύφασμα γύρω απ' το μωρό σου.



- 3.** Προκειμένου το μωρό σου να έρθει στο σωστό ύψος στο σώμα σου όταν θα το κατεβάσεις, πρέπει να βεβαιωθείς ότι το sling σου είναι ρυθμισμένο στο σωστό μέγεθος από τώρα.

Στηρίζοντας το μωρό στον ώμο σου, σφίξε την ουρά του sling σου. Μας ενδιαφέρει κυρίως να σφίξει η κάτω άκρη (και να ακουμπάει πίσω απ' τα γόνατα του μωρού). Άρα θα πρέπει να τραβήξεις κυρίως την εξωτερική πλευρά της ουράς.



- 4.** Αν οι κρίκοι έχουν κατέβει χαμηλά στο προηγούμενο βήμα, κράτησέ τους και γύρνα το sling σου πάνω απ' το μωράκι σου ώστε οι κρίκοι να ανέβουν και πάλι στον ώμο σου (ίσως και λίγο ψηλότερα απ' το σημείο όπου θα ήθελες να καταλήξουν).

Τέντωσε το ύφασμα τραβώντας το με τα χέρια σου πάνω και κάτω, ώστε το κάτω μέρος να φτάσει ως τις κλειδώσεις των γονάτων του μωρού και το πάνω μέρος να φτάσει ψηλά ως τους ώμους του.



- 5.** Κράτησε το κάτω μέρος του υφάσματος κάτω απ' τα γόνατα του μωρού και άφησε το πωπό του μωρού να κατέβει σιγά-σιγά προς την κοιλιά σου. Καθώς θα «κατεβάζεις» το μωράκι σου, βεβαιώσου ότι τα πόδια του είναι ανοιχτά σα βατραχάκι και ότι τα γόνατά του είναι ψηλότερα από τον πωπό του.





6. Τώρα μπορείς να τραβήξεις την ουρά και να τεντώσεις το ύφασμα γύρω απ' το μωρό σου. Για να "σφίξει" η πάνω άκρη του sling (πίσω απ' την πλάτη του μωρού) πρέπει να τραβήξεις τη μέσα πλευρά της ουράς. Αν τραβήξεις την άλλη πλευρά, θα σφίξεις την άκρη που βρίσκεται πίσω απ' τα γόνατα του μωρού. Θυμήσου ότι για λόγους ασφάλειας οι κρίκοι "κλειδώνουν" με το βάρος του μωρού. Άρα, την ώρα που τραβάς την ουρά πρέπει να υποστηρίξεις το βάρος του μωρού με το άλλο σου χέρι.



7. Το μωρό σου θα ακουμπάει κυρίως το κεφάλι του πάνω στο στήθος σου, αλλά η εξωτερική πλευρά θα πρέπει να φτάνει τουλάχιστον ως τον αυχένα του μωρού και να το στηρίζει. Το μωρό πρέπει να είναι κοντά σου, να ακουμπά στο σώμα σου, ώστε να μη γέρνει η πλάτη του προς τα έξω. Το ύφασμα πρέπει να φτάνει τουλάχιστον ως τα γόνατα τα οποία πρέπει να είναι λυγισμένα και τουλάχιστον στο ίδιο ύψος με τον πωπό (όπως άλλωστε τα διπλώνουν όλα τα μικρά μωράκια από μόνα τους).



8. Είστε έτοιμοι για βόλτες (ή για ύπνο)! Στη θέση αυτή το μωράκι σου μπορεί και να κοιμηθεί. Είναι μια θέση που ευνοεί μωράκια με παλινδρόμηση που πρέπει να παραμένουν σε όρθια στάση για κάποιο διάστημα αφού φάνε.



Ξεκινώντας απ' αυτή τη θέση μπορείς να γυρίσεις το μωρό σου στο πλάι (πάνω απ' το γοφό σου). Θα πρέπει τότε να ξεκινήσεις με τους κρίκους λίγο ψηλότερα (πάνω στον ώμο σου) ώστε όταν γυρίσεις το sling σου να καταλήξουν στο σωστό σημείο.



Ακόμα μπορείς να φέρεις το μωράκι σου ελαφρά προς το πλάι, να χαμηλώσεις λίγο τη θέση του (χαλαρώνοντας το ύφασμα από τους κρίκους) και να το βοηθήσεις να θηλάσει απ' αυτή τη θέση. Αυτό είναι ιδιαίτερα βολικό για μωράκια με γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση που τα βοηθάει το να τρώνε σε "όρθια" θέση. Πρέπει ωστόσο το μωρό να στηρίζει το κεφάλι του για να μπορεί να θηλάσει έτσι.



Δες οδηγίες με βίντεο:
<http://asterakislings.blogspot.com/2009/07/sling.html>



"Ξαπλωτή" θέση (με το κεφάλι κοντά στους κρίκους)

Η θέση αυτή είναι κατάλληλη για μωράκια από την πρώτη μέρα μετά τη γέννησή τους.



1. Φόρεσε το sling σου με τέτοιο τρόπο ώστε να δημιουργείται μια μεγάλη "τσέπη" μπροστά σου (η εσωτερική πλευρά θα πρέπει να ακουμπά στο στήθος σου και η εξωτερική να είναι χαλαρή. Κράτησε το μωράκι σου αγκαλιά, ψηλά στον ώμο σου, σαν να ήθελες να ρευτεί, στην αντίθετη πλευρά απ' αυτή στην οποία βρίσκονται οι κρίκοι



2. Με το ένα χέρι θα κρατάς το μωράκι σου απ' τον πωπό και τα πόδια και με το άλλο θα ανοίξεις την τσέπη κρατώντας την περίπου από το κέντρο της εξωτερικής πλευράς.

Σε λίγο θα βάλεις το μωρό σου μέσα στην τσέπη. Καθώς το μωράκι σου θα κατεβαίνει, η πλάτη του και το κεφάλι του θα έρθουν μπροστά προς τα έξω. Μην ανησυχείς, θα το κρατήσεις με την εξωτερική πλευρά της τσέπης.



3. Πιάσε με το χέρι σου τα ποδαράκια του μωρού και οδήγησέ τα μέσα στην "τσέπη" με τρόπο ώστε να ακουμπούν τα πλευρά σου. Οι πατουσίτσες του μωρού θα φτάνουν ως το πλάι της πλάτης σου. Με το άλλο χέρι θα σηκώσεις το ύφασμα της εξωτερικής πλευράς έτσι ώστε το μωράκι σου να ακουμπήσει εκεί την πλατούλα του. Σήκωσε το ύφασμα με τρόπο ώστε να στηρίζει το κεφάλάκι του μωρού και το μωρό σου να βρεθεί καλά μέσα στην τσέπη.



4. Μην προσπαθείς να ξαπλώσεις το μωρό σου προς τους κρίκους ακόμα! Κράτα το σχεδόν κάθετα στο σώμα σου, απέναντί σου, σαν να ήθελες να το βλέπεις "πρόσωπο με πρόσωπο"! Αν το σαγόνι του μωρού ακουμπάει στο στήθος του, σήκωσε με το χέρι σου την πλατούλα του, ξαπλώνοντας έτσι ελαφρά το κεφάλι προς τα πίσω.



5. Τώρα μπορείς να τεντώσεις το ύφασμα γύρω απ' το μωρό σου τραβώντας την εσωτερική άκρη της ουράς. Όπως τραβάς την ουρά, το κεφάλι του μωρού θα πλησιάζει τους κρίκους και θα έρθει πιο κοντά στο στήθος σου. Θυμήσου ότι για λόγους ασφάλειας οι κρίκοι "κλειδώνουν" με το βάρος του μωρού. Άρα, την ώρα που τραβάς την ουρά πρέπει να υποστηρίζεις το βάρος του μωρού με το άλλο σου χέρι κρατώντας το στη θέση που θέλεις να μείνει.





6. Αφού σφίξεις την ουρά όσο χρειάζεται, το μωράκι σου θα έρθει μόνο του σε μια "ξαπλωτή" θέση! Το κεφάλι του θα υποστηρίζεται πολύ καλά απ' το ύφασμα, και η πλατούλα του θα είναι ίσια! Είστε έτοιμοι για βόλτες (ή για ύπνο)! Το μωράκι σου είναι άνετα ξαπλωμένο στο sling, σαν να βρίσκεται μέσα σε μια αιώρα!



7. Η πλάτη του μωρού σου θα ακουμπά στην εξωτερική πλευρά της τσέπης και θα είναι ακόμα σχετικά "κάθετα" με τις οριζόντιες πλευρές της τσέπης σε μια σχετικά "όρθια" ή ημι-καθιστή θέση (όχι παράλληλα προς αυτές). Το μωρό σου δεν θα ξαπλώνει στο βάθος της τσέπης του sling σου. Αντίθετα τα πόδια του θα είναι πιο κοντά στο σώμα σου ενώ το κεφάλι του πιο μακριά, προς τα έξω.



Σημ.: Σε πολλά μωράκια αρέσει να κοιμούνται σ' αυτή τη θέση. Είναι επίσης μια από τις πιο εύκολες θέσεις για αρχάριους babywearers με νεογέννητα μωρά! Ωστόσο, σε πολλά μωρά δεν αρέσει η θέση αυτή, γιατί όπως είναι ξαπλωμένα και κοντά στο στήθος νιώθουν ότι θα φάνε... και αν δεν έρχεται φαΐ, δυσανασχετούν! Αν το μωρό σου είναι τέτοια περίπτωση, μην απογοητεύεσαι! Μπορείς να το ταΐσεις ξανά και να ξαναδοκιμάσεις αργότερα, ή να δοκιμάσεις την "όρθια" θέση.



Δες οδηγίες με βίντεο εδώ: <http://asterakislings.blogspot.com/2009/10/blog-post.html>

Τι να προσέξεις:

Επειδή το μωράκι σου είναι νεογέννητο, πρέπει να προσέξεις να μη διπλώνει το κεφαλάκι του με τέτοιο τρόπο ώστε το σαγόνι του να ακουμπάει στο στήθος του γιατί θα δυσκολεύεται να αναπνεύσει άνετα. Με τη σωστή τοποθέτηση του μωρού πρέπει να υπάρχει πάντα τουλάχιστον ένα δάχτυλο απόσταση από το σαγόνι στο στήθος του. Πρέπει επίσης να βεβαιωθείς ότι το ύφασμα δεν καλύπτει το πρόσωπο του μωρού και ότι δεν είναι πολύ "βαθεία" μέσα στην "τσέπη" του sling σου.

Αν το μωρό σου έχει παλινδρόμηση, προτίμησε καλύτερα τις όρθιες θέσεις (είτε με τα πόδια μέσα, είτε με τα πόδια έξω).



"Όρθια" θέση (με τα πόδια μέσα)

Η θέση αυτή είναι κατάλληλη για μωράκια από την πρώτη μέρα μετά τη γέννησή τους. Όταν το μωρό σου μεγαλώσει αρκετά (περίπου 3 μηνών) και δε θα χωράει πια σ' αυτή τη θέση, μπορείς να χρησιμοποιείς την "όρθια" θέση με τα πόδια έξω.



1. Φόρεσε το sling σου με τέτοιο τρόπο ώστε να δημιουργείται μια μεγάλη "τσέπη" μπροστά σου (η εσωτερική πλευρά θα πρέπει να ακουμπά στο στήθος σου και η εξωτερική να είναι χαλαρή. Αν σου φαίνεται ότι το μωρό σου δεν χωράει στην τσέπη, σήκωσε τον κρίκο τραβώντας την εξωτερική πλευρά, έτσι ώστε να μεγαλώσει κι άλλο η τσέπη.



2. Έχοντας την τσέπη ανοιχτή μπροστά σου, ξέχνα για λίγο το sling σου και πάρε το μωράκι σου αγκαλιά μπροστά στο στήθος σου. Τα ποδαράκια του μωρού σου θα είναι διπλωμένα δεξιά κι αριστερά απ' τα πλευρά του (σα βατραχάκι). Τα περισσότερα νεογέννητα βάζουν από μόνα τους τα πόδια σ' αυτή τη θέση.



3. Κρατώντας το μωρό σου με το ένα χέρι, άνοιξε με το άλλο την τσέπη του υφάσματος που έφτιαξες στο πρώτο βήμα και σήκωσε την εξωτερική πλευρά πάνω απ' την πλάτη του μωρού. Βεβαιώσου ότι υπάρχει αρκετό ύφασμα ανάμεσα σε σένα και το μωρό (βαθιά τσέπη).



4. Αν θέλεις, μπορείς να κρατήσεις με τα χέρια σου την πάνω άκρη της εξωτερικής πλευράς και ν' αφήσεις το μωρό σου να "πέσει" με ασφάλεια στο βάθος της υφασμάτινης αγκαλιάς που του έχεις φτιάξει. Όταν το μωράκι σου είναι μέσα και ακουμπάει η κοιλίτσα του στο στήθος σου, στήριξε με το ένα χέρι σου το βάρος του και με το άλλο χέρι τέντωσε το ύφασμα γύρω του, οδηγώντας το προς τους κρίκους. Φρόντισε να στηρίζεται το κεφάλι του από την εξωτερική πλευρά του sling.



6. Τώρα μπορείς να τραβήξεις την ουρά και να τεντώσεις το ύφασμα γύρω απ' το μωρό σου. Για να "σφίξει" η εξωτερική πλευρά του sling πρέπει να τραβήξεις τη μέσα άκρη της ουράς. Θυμήσου ότι για λόγους ασφάλειας οι κρίκοι "κλειδώνουν" με το βάρος του μωρού. Άρα, την ώρα που τραβάς την ουρά πρέπει να υποστηρίζεις το βάρος του μωρού με το άλλο σου χέρι.





7. Όπως πάντα, είναι καλύτερα να μην τραβάς την ουρά κάθετα προς τα κάτω, αλλά με μια κυκλική κίνηση προς τα πάνω και έξω.

Το μωρό σου θα ακουμπάει κυρίως το κεφάλι του πάνω στο στήθος σου, αλλά η εξωτερική πλευρά θα πρέπει να φτάνει τουλάχιστον ως τον αυχένα του μωρού και να το στηρίζει.



7. Είστε έτοιμοι για βόλτες (ή για ύπνο)! Στη θέση αυτή το μωράκι σου μπορεί και να κοιμηθεί. Είναι μια θέση που ευνοεί μωράκια με παλινδρόμηση που πρέπει να παραμένουν σε όρθια στάση για κάποιο διάστημα αφού φάνε. Αν σου φαίνεται ότι το ύφασμα δεν φτάνει αρκετά ψηλά ώστε να στηρίζει τον αυχένα του μωρού, βεβαιώσου ότι οι κρίκοι είναι στο σωστό σημείο (ακριβώς κάτω απ' τον ώμο σου). Μπορείς επίσης να κατεβάσεις λίγο χαμηλότερα την εσωτερική πλευρά της τσέπης και έτσι η εξωτερική θα μεγαλώσει!



διάβασε περισσότερα: http://asterakislings.blogspot.com/2009/11/blog-post_09.html

Θέση "Βούδας" (να κοιτάει μπροστά)

Η θέση αυτή είναι κατάλληλη για μωράκια που στηρίζουν το κεφάλι τους (από 2-3 μηνών περίπου). Η ηλικία στην οποία το μωρό σου δεν θα χωράει πια σ' αυτή τη θέση διαφέρει από μωρό σε μωρό ανάλογα με το βάρος του και την ελαστικότητά του.



1. Φόρεσε το sling σου με τέτοιο τρόπο ώστε να δημιουργείται μια μεγάλη "τσέπη" μπροστά σου (η εσωτερική πλευρά θα πρέπει να ακουμπά στο στήθος σου και η εξωτερική να είναι χαλαρή. Αν σου φαίνεται ότι το μωρό σου δεν χωράει στην τσέπη, σήκωσε τον κρίκο τραβώντας την εξωτερική πλευρά, έτσι ώστε να μεγαλώσει κι άλλο η τσέπη.



2. Έχοντας την τσέπη ανοιχτή μπροστά σου, πάρε το μωρό σου αγκαλίτσα κράτα το μπροστά σου, να κοιτάει προς τα έξω. "Διπλώνεις" τα ποδαράκια του στην κοιλιά του. (Προσεχεις ώστε η πλάτη του να ακουμπά στο στήθος σου, ώστε να μη γέρνει μπροστά).



3. Το κατεβάζεις σιγά-σιγά μέσα στο sling, ανοίγοντας με το άλλο σου χέρι την "τσέπη" που έφτιαξες στο πρώτο βήμα. Πρόσεξε πως ο πωπός του μωρού είναι το χαμηλότερο μέρος του μέσα στο sling, ενώ τα ποδαράκια του είναι ψηλά, σταυρωμένα στην κοιλιά του (σαν "καθιστός Βούδας"). Βεβαιώσου ότι υπάρχει αρκετό ύφασμα ανάμεσα σε σένα και το μωρό (βαθιά τσέπη).



4. Κράτησε το μωρό σου πάνω απ' το ύφασμα του sling. Στηρίζοντας με το ένα χέρι τον πωπό του, σήκωσε με το άλλο χέρι το ύφασμα της εξωτερικής πλευράς της τσέπης προς τα πάνω, ώστε το μωρό σου να βρίσκεται στο βάθος της τσέπης.



6. Τώρα μπορείς να τραβήξεις την ουρά και να τεντώσεις το ύφασμα γύρω απ' το μωρό σου. Για να "σφιξεί" η εξωτερική πλευρά του sling πρέπει να τραβήξεις τη μέσα άκρη της ουράς. Όπως πάντα, είναι καλύτερα να μην τραβάς την ουρά κάθετα προς τα κάτω, αλλά με μια κυκλική κίνηση προς τα πάνω και έξω. Θυμήσου ότι για λόγους ασφάλειας οι κρίκοι "κλειδώνουν" με το βάρος του μωρού. Άρα, την ώρα που τραβάς την ουρά πρέπει να υποστηρίζεις το βάρος του μωρού με το άλλο σου χέρι.





7. Είστε έτοιμοι για βόλτες!
Ιδιαίτερα σ' αυτή τη θέση, πρέπει να προσέχεις πολύ όταν σκύβεις μπροστά. Καλό είναι να κρατάς με το ένα σου χέρι το μωράκι σου και να σκύβεις λυγίζοντας τα γόνατα και όχι τη μέση σου!



Δες βίντεο μ' αυτή τη θέση εδώ: http://asterakislings.blogspot.com/2009/08/blog-post_09.html

Πώς να θηλάσεις με το sling σου

Το να φοράμε το μωρό μας σε sling ευνοεί πολύ το θηλασμό. Η επαφή που έχουμε σώμα με σώμα βοηθάει τόσο την εύκολη πρόσβαση του μωρού στο στήθος, όσο και την ικανότητα της μαμάς να «διαβάζει» καλύτερα τα «μηνύματα» του μωρού της, να αντιλαμβάνεται από την αρχή τα πρώτα σημάδια ότι το μωρό της θέλει να φάει. Επίσης, αυτή η στενή επαφή, βοηθάει την έκκριση ωκυτοκίνης, που είναι ιδιαίτερα σημαντική για το θηλασμό!

Εκτός απ' αυτό όμως, με ένα μάρσιπο sling, μπορούμε να διευκολύνουμε ιδιαίτερα το θηλασμό σε κάποιες θέσεις που κατά τα άλλα μπορεί να είναι άβολες ή να απαιτούν πολλά μαξιλάρια.

Φυσικά, οι στιγμές του θηλασμού είναι πανέμορφες και αξίζει τον κόπο η μαμά και το μωρό να αφοσιώνονται σ' αυτό και μόνο. Ωστόσο, μιας και δεν έχουμε όλες την πολυτέλεια να θηλάζουμε άνετα καθισμένες στον καναπέ μας, και αν λάβει κανείς υπόψη του το συνολικό χρόνο που μαμά και μωρό περνούν θηλάζοντας μέσα στην ημέρα, καταλαβαίνει εύκολα πόσο σημαντικό είναι να μπορεί η μαμά, την ώρα που θηλάζει, να πει ένα ποτήρι νερό, να σηκώσει το τηλέφωνο που χτυπά, να βοηθήσει το μεγαλύτερο παιδί της, ή να ανοίξει την πόρτα, χωρίς να χρειαστεί να διακόψει το θηλασμό.

Κλασική θέση: Ξαπλωμένο μωρό με το κεφάλι απέναντι απ' τους κρίκους



Πρόκειται για την πιο συνηθισμένη θέση θηλασμού σε μάρσιπο sling. Είναι κατάλληλη για μωράκια από την πρώτη μέρα της ζωής τους ως δύο χρονών περίπου. Πρόκειται επίσης για τη θέση που προσφέρει τη μεγαλύτερη ευελιξία: μπορούμε να σηκώσουμε το κεφάλι του μωρού ξεχωριστά από τα πόδια, και να πετύχουμε ακριβώς τη θέση που μας εξυπηρετεί (ανάλογα με το μέγεθος του μωρού ή του στήθους της μητέρας, κλπ.). Το μωρό είναι στραμμένο εντελώς προς τη μαμά (κοιλιά με κοιλιά), το χεράκι του μωρού είναι συνήθως είτε κάτω απ' το σώμα του είτε κάτω απ' το στήθος της μαμάς και το αυτί ο ώμος και ο μηρός του μωρού βρίσκονται σε ευθεία.

Παρόλο που όπως φαίνεται και πιο πάνω η μαμά θα μπορούσε να έχει τα χέρια της ελεύθερα θηλάζοντας, για πολύ μικρά μωράκια που δε στηρίζουν το κεφάλι τους και που ακόμα μαθαίνουν να θηλάζουν (όπως το δικό μου στη φωτογραφία που είναι 5 ημερών), είναι σημαντικό η μαμά να βεβαιώνεται ότι το μωρό «πιάνει» τέλεια στο στήθος. Γι' αυτό προτείνουμε στα μικρά μωράκια να μην μπαίνει το κεφάλι μέσα στο sling, αλλά η μαμά να το κρατά με το χέρι της ή με το εσωτερικό του αγκώνα της. Σ' αυτή τη φάση (και σ' αυτή την ηλικία), η ακρίβεια είναι μερικές φορές θέμα χιλιοστού και μ' αυτόν τον τρόπο η μαμά έχει ακριβώς τον έλεγχο, παρόλο που εξακολουθεί να έχει ένα τουλάχιστον χέρι ελεύθερο, να είναι άνετη (το sling σηκώνει το βάρος του μωρού), να μπορεί να κινηθεί και να εξυπηρετηθεί όπως θέλει.

Σε περίπτωση θηλασμού σε δημόσιο χώρο, αν η μαμά το επιθυμεί, μπορεί να χρησιμοποιήσει την ουρά για κάλυψη. Θα μπορούσε να καλύψει όλο το κεφάλι του μωρού ή να καλύψει μόνο το πάνω μέρος τους στήθους. Έτσι μπορεί με άνεση να παρακολουθήσει το μωρό της να θηλάζει και να βεβαιώνεται ότι τρώει καλά, χωρίς να νιώθει εκτεθειμένη. (Όποιο τρόπο κι αν επιλέξετε για να χρησιμοποιήσετε την ουρά του sling σας για κάλυψη, πρέπει ανά πάσα στιγμή να μπορείτε να διατηρείτε οπτική επαφή με το μωρό σας!)



Θέση football hold: Παραμάσχαλα, με την κοιλιά του μωρού να ακουμπά στα πλευρά της μαμάς.



Κανονικά η θέση αυτή απαιτεί πολλά μαξιλάκια, σε sling όμως είναι πανεύκολη και πολύ άνετη και προσφέρει αρκετά μεγάλη ακρίβεια στην τοποθέτηση. Είναι βολική για μαμάδες που γέννησαν με καισαρική και θέλουν ν' αφήσουν την κοιλιά τους εντελώς ελεύθερη, είναι ιδανική για μαμάδες που μαθαίνουν να θηλάζουν και είναι επίσης κατάλληλη για νυσταγμένα ή ανήσυχα μωρά. Ακόμα, σε περιπτώσεις μαστίτιδας ή μπλοκαρισμένων πόρων, όπου χρειάζεται το μωρό να θηλάζει με το πηγούνι να ακουμπά στο ερεθισμένο σημείο, η θέση αυτή μπορεί να είναι μια πολύ καλή λύση! Γενικότερα, είναι καλή ιδέα να θηλάζει το μωρό σε διαφορετικές θέσεις, ενεργοποιώντας έτσι πολύ καλά το στήθος. Όπως και στην προηγούμενη θέση, εφόσον χρειάζεται, ίσως η μαμά προτιμά να στηρίζει το κεφάλι του μωρού με το χέρι της στην αρχή, μέχρι να εξοικειωθούν και οι δυο με το θηλασμό σ' αυτή τη θέση. Η θέση αυτή είναι κατάλληλη για μωράκια από την πρώτη μέρα της ζωής τους μέχρι 3 μηνών περίπου.



Όρθιο μωρό: κάτω απ' το στήθος της μαμάς



Ξεκινώντας από την καθιστή θέση με τα πόδια έξω, το μωράκι κατεβαίνει χαμηλότερα και τοποθετείται στην ευθεία κάτω απ' το στήθος της μαμάς, από όπου θηλάζει σε όρθια θέση. Είναι θέση ιδανική για μωράκια με παλινδρόμηση που πρέπει να τρώνε όρθια, ή για μωράκια που φορούν διπλή πάνα ή πρέπει να έχουν τα ποδαράκια τους ανοιχτά για τα ισχία τους. Και πάλι, όσο το μωρό δε στηρίζει το κεφάλι του, είναι σημαντικό η μαμά να βεβαιώνεται ότι η τοποθέτηση του μωρού στο στήθος είναι σωστή (το πηγούνι του μωρού ακουμπά σωστά στο στήθος της μητέρας και το κεφάλι δε γέρνει μπροστά).

Η θέση αυτή είναι κατάλληλη για μωράκια από την πρώτη μέρα της ζωής τους ως δύο ετών περίπου.

Ξαπλωμένο μωρό: Με το κεφάλι στην ίδια πλευρά με τους κρίκους



Μερικές μαμάδες βρίσκουν ότι σ' αυτή τη θέση είναι ευκολότερο να έχουν τα χέρια τους εντελώς ελεύθερα και να ελέγξουν καλύτερα τη θέση του κεφαλιού του μωρού. Πάντως, σ' αυτή τη θέση, η μαμά δεν έχει έλεγχο της θέσης του σώματος του μωρού (π.χ. δεν μπορεί να ανεβάσει ή να κατεβάσει τα πόδια) και συχνά το πόσο άνετα νιώθει η κάθε μαμά μ' αυτή τη θέση εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το μέγεθος του στήθους. Είναι πάντως μια εύκολη θέση, κατάλληλη για μωράκια από την πρώτη μέρα της ζωής τους μέχρι 3 μηνών περίπου.

Σημ.: Το να θηλάζεις το μωρό σου στον καναπέ είναι "μάθημα για αρχάριες μαμάδες". Το να θηλάζεις το μωρό σου σε sling είναι μάθημα για "προχωρημένες babywearers"! Πρώτα πρέπει να "μάθετε" με το μωράκι σου το θηλασμό, και στη συνέχεια να χρησιμοποιήσετε το sling σας για να σας βοηθήσει.

Δες εύκολη μετάβαση απ' την όρθια θέση στη θέση θηλασμού με βίντεο:

<http://asterakislings.blogspot.com/2010/06/sling.html>

Δες αναλυτικές οδηγίες για τη βασική θέση θηλασμού:

http://www.babywearing.gr/Babywearing/instructions_ringsling_breastfeed.htm

Στην πλάτη

Η θέση αυτή είναι **κατάλληλη για μωράκια που μπορούν να κάθονται χωρίς στήριξη** (από 6 μηνών περίπου). Καλό είναι την πρώτη φορά που θα δοκιμάσεις αυτή τη θέση, να είναι κάποιος μαζί σου για να παρακολουθεί ότι το μωρό σου είναι ασφαλές σε όλη τη διάρκεια. Χρησιμοποίησε αν θέλεις έναν καθρέφτη, όπου θα ελέγχει συνέχεια τη θέση του μωρού σου. Όταν συνηθίσεις αυτή τη θέση, θα διαπιστώσεις πως είναι πολύ άνετη και πολύ εύκολη!



1. Ξεκίνα με το μωρό στην [όρθια/καθιστή θέση με τα πόδια έξω](#). Το sling σου θα πρέπει να είναι ήδη προσαρμοσμένο στο σωστό μέγεθος και το μωρό να κάθεται στο σωστό ύψος στο σώμα σου.



Πιάσε το μωρό απ' τις μασχάλες και τοποθέτησέ το ψηλά στον ώμο σου. Γύρνα τώρα το ύφασμα του sling σου οδηγώντας τους κρίκους προς την πλάτη σου.



2. Όταν οι κρίκοι φτάσουν στο κέντρο της πλάτης σου άπλωσε με τα δυο σου χέρια το ύφασμα στην πλάτη του μωρού σου, βεβαιώσου ότι το κάτω μέρος φτάνει τουλάχιστον ως την κλείδωση των γονάτων και ότι το πάνω μέρος θα καλύψει τους ώμους του και βοήθησε το μωρό σου να καθήσει στην αρχική θέση.



3. Το μωρό σου είναι και πάλι στη θέση απ' την οποία ξεκίνησες. Οι κρίκοι εξακολουθούν προς το παρόν να βρίσκονται στην πλάτη σου.

4. Στηρίζοντας το βάρος του μωρού με το ένα χέρι, άρchiσε να το γυρνάς προς το πλάι, μαζί με το sling σου. Οι κρίκοι θα αρχίσουν να έρχονται και πάλι προς τα εμπρός.



4. Όταν το μωρό θα φτάσει στα πλευρά σου, σήκωσε το χέρι σου πάνω απ' το κεφάλι του, περνώντας το μωρό από κάτω, και συνέχισε να το γυρίζεις σιγά σιγά προς την πλάτη σου. Σκύβοντας μπροστά, το βάρος του μωρού θα στηρίζεται απ' την πλάτη σου και έτσι θα είναι πολύ πιο εύκολο να το γυρίσεις με ασφάλεια.



5. Οι κρίκοι θα είναι τώρα και πάλι στο σωστό σημείο (πάνω απ' το στήθος σου και κάτω απ' το κόκκαλο του ώμου σου). Προσάρμοσε το sling όπως χρειάζεται σφιγγοντας την ουρά. (Θυμήσου ότι οι κρίκοι κλειδώνουν με το βάρος του μωρού και γι' αυτό θα πρέπει όσο σφίγγεις να στηρίζεις το μωρό με το χέρι σου). Για να είστε άνετοι και οι δυο, θα πρέπει να μην υπάρχει απόσταση ανάμεσα στο μωρό και στην πλάτη σου.





6. Όπως πάντα, βεβαιώσου ότι τα πόδια του μωρού είναι ανοιχτά, ότι τα γόνατά του είναι τουλάχιστον στο ίδιο ύψος με τον πωπό του και ότι το ύφασμα του sling φτάνει τουλάχιστον ως πίσω απ' τα γόνατα.

Είναι μια εύκολη και ασφαλής θέση για το μωρό σου που θα ευχαριστηθείτε και οι δυο πολύ. Απαιτεί ωστόσο το μωρό να έχει καλή πλευρική στήριξη (δεν είναι κατάλληλη για μωρά που δεν κάθονται μόνα τους) και να έχετε και οι δυο εμπειρία στην όρθια θέση με τα πόδια έξω.



Σημ. Αν το μωράκι σου είναι μικρό, και δεν κάθεται ακόμα με άνεση μόνο του (δεν έχει καλή στήριξη του κορμού), είναι προτιμότερο να το φορέσεις στην πλάτη σου χρησιμοποιώντας ένα μάρσιπο αγκαλιάς που παραδοσιακά προορίζεται γι' αυτή τη θέση, όπως ένα mei tai.

Για μωρά με στήριξη κεφαλιού μπορείς να χρησιμοποιήσεις και αυτόν τον τρόπο που σου προσφέρει και στήριξη στους δύο ώμους.



Για να βγάλεις το μωρό σου από τη θέση αυτή, θα το φέρεις πρώτα στο πλάι ή μπροστά σου (γυρνώντας το sling σου ανάποδα αυτή τη φορά) και μετά θα βγάλεις το μωρό σου κανονικά! Ποτέ μην προσπαθήσεις να κατεβάσεις το μωρό σου ενώ είναι στην πλάτη σου.

Οδηγίες με βίντεο: http://www.babywearing.gr/Babywearing/instructions_ringsling_backcarry.htm

Συνηθισμένα λάθη και συμβουλές για ασφάλεια και άνεση

ΛΑΘΟΣ



Ύφασμα στην πλάτη:

Το sling σου πρέπει να είναι καλά απλωμένο στην πλάτη σου. Αν κάπου έχει στρίψει θα είναι πολύ άβολο για σένα μετά από λίγο και θα σε δυσκολέψει στις προσαρμογές (θα τραβάς λάθος τμήμα της ουράς για την πλευρά που θέλεις να σφιξεις).

ΣΩΣΤΟ



Θέση των κρίκων:

Οι κρίκοι πρέπει να βρίσκονται ανάμεσα στο κόκκαλο του ώμου σου και στο στήθος σου. Αν είναι πολύ ψηλά θα πονάς στον ώμο, αν είναι πολύ χαμηλά θα πιέζουν το στήθος σου (ειδικά αν θηλάζεις αυτό είναι πρόβλημα). Επίσης, με τους κρίκους πολύ χαμηλά, η "τσέπη" που δημιουργείται μπροστά σου για να κάτσει το μωράκι σου γίνεται πολύ μικρή!

ΛΑΘΟΣ



Ύφασμα στον ώμο:

Το sling σου πρέπει να αγκαλιάζει το στρογγυλό μέρος του ώμου σου. Αν είναι κοντά στο λαιμό σου θα γίνει σύντομα πολύ κουραστικό! Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την άνεσή σου!

ΛΑΘΟΣ



Ύψος του μωρού στο σώμα σου:

Όταν φοράς το μωρό σου, το χαμηλότερο μέρος του σώματός του μέσα στο sling (συνήθως ο πωπός του) πρέπει να φτάνει μέχρι τον αφαλό σου (ή και ψηλότερα). Αν φοράς το μωρό σου πολύ χαμηλά θα σε κουράσει σύντομα! Θα ξέρεις ότι το μωρό σου είναι στο σωστό ύψος αν μπορείς εύκολα να το φιλήσεις στο κεφάλι χωρίς να πρέπει να σκύψεις.

ΛΑΘΟΣ



Τέντωμα εξωτερικής πλευράς:

Όταν φοράς το μωρό σου (ειδικά στην "καθιστή" θέση), πρέπει να τεντώνεις καλά την εξωτερική (πάνω) πλευρά του sling, ώστε το σώμα του μωρού να είναι πολύ κοντά στο δικό σου. Μην αφήνεις το μωρό σου να "γέρνει" προς τα πίσω, αυτό δεν είναι καθόλου άνετο!

ΛΑΘΟΣ





Θέση και γωνία ποδιών του μωρού:

Όταν φοράς το μωρό σου με τα πόδια του έξω από το sling, τα πόδια του θα πρέπει να είναι ανοιχτά και λυγισμένα και όχι να κρέμονται κάτω. Αυτό είναι πιο ασφαλές και καλύτερο για τα ισχία του μωρού σου. Τα πόδια του μωρού σου πρέπει να είναι σχεδόν παράλληλα με το έδαφος και τα γόνατά του τουλάχιστον στο ίδιο επίπεδο (αν όχι ψηλότερα) με τον πωπό του. Το ύφασμα πρέπει να φτάνει ως το πίσω μέρος των γονάτων του. Αυτό βοηθάει επίσης στο να μην εμφανίζονται "κόκκινα σημάδια" από το ύφασμα στα ποδαράκια του μωρού.



Πώς να αφήσεις ένα κοιμισμένο μωρό στο κρεββάτι του

(χωρίς να το βγάλεις από το sling)

Πολύ συχνά, τα μωράκια κοιμούνται αμέσως στην αγκαλιά μας (στο sling) επειδή νιώθουν άνετα και ασφαλή. Μπορείς να αφήσεις το μωράκι σου στο κρεββάτάκι του χωρίς να χρειαστεί να το μετακινήσεις ή να το βγάλεις από το sling. Έτσι το μωρό κρατάει τη "θερμοκρασία" του sling, ενώ η μυρωδιά σου που παραμένει σ' αυτό το βοηθάει να συνεχίσει τον ύπνο του και να μην ξυπνήσει!

Οι παρακάτω οδηγίες εφαρμόζονται **τόσο με ring sling όσο και με pouch**.

Υποθέτουμε ότι το μωρό σου κοιμάται μέσα στο sling στην "ξαπλωτή θέση". Αν το μωράκι σου έχει κοιμηθεί στην "καθιστή θέση", θα φέρεις και τα δύο του πόδια μαζί, στην ίδια πλευρά (την αντίθετη απ' τους κρίκους), και θα το φέρεις έτσι, με μια κίνηση, στην "ξαπλωτή θέση".

Τώρα, θα σκύψεις πάνω απ' το κρεβάτι του μωρού, ακουμπώντας την πλατούλα του εκεί (μαζί με το sling). Μπορείς να χαλαρώσεις λίγο τους κρίκους για να είναι πιο εύκολο για σένα να το βγάλεις. Στη συνέχεια θα περάσεις το sling πάνω απ' το κεφάλι σου και θα το βγάλεις αφήνοντάς το πάνω στο μωρό (μπορείς να το χρησιμοποιήσεις και σαν σεντονάκι!).

Δες στο www.babywearing.gr και άλλες οδηγίες:



Στο πλάι, πάνω
απ' το γοφό



Ξαπλωτή θέση με το
κεφάλι απέναντι απ' τους
κρίκους



Θέση
ρεψίματος
ψηλά στον ώμο



Στην πλάτη με
στήριξη στους δύο
ώμους

Εκεί θα βρεις επίσης πολλές ακόμα πληροφορίες για το Αστεράκι σου, πολλά βίντεο με οδηγίες και κόλπα και μικρές συμβουλές που θα σε βοηθήσουν να βολευτείς ακόμα περισσότερο το μάρσιπο αγκαλιάς σου!

