



Οδηγίες Χρήσης για Wrap

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 WRAP ΣΟΥ

Το wrap σου είναι από βαμβακερό υφαντό ύφασμα. Θα μαλακώσει πάρα πολύ με τη χρήση και το πλύσιμο και θα είναι μια υπέροχη αγκαλιά για σένα και το μωράκι σου. Το wrap είναι ένα από τους πιο ευέλικτους τύπους μάρσιππων αγκαλιάς, με πάρα πολλές δυνατότητες και διαφορετικές θέσεις, όπως θα δεις παρακάτω. Λίγοι γονείς χρησιμοποιούν όλους τους τρόπους. Το σίγουρο είναι ότι ανάμεσα στις παρακάτω θέσεις θα βρεις κάποια ή κάποιες που θα βολεύουν εσένα και το μωρό σου!

Παρακάτω θα βρεις οδηγίες σχετικά με το πώς να χρησιμοποιήσεις το wrap 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 wrap σου ή αν έχεις κάποιο συγκεκριμένο πρόβλημα και χρειάζεσαι βοήθεια, 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 wrap σου.

Μπορείς πάντα να βρεις περισσότερες πληροφορίες στην ιστοσελίδα "Αστεράκι Slings": www.babywearing.gr

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ:

Babywearing: η "τέχνη" του να φοράς το μωρό σου	3
Babywearing και ηλικία μωρού	3
Γενικές οδηγίες για να φορέσεις το μωρό σου με άνεση και ασφάλεια	4
Πώς να δέσεις ένα κόμπο που προσαρμόζεται	5
Πώς να φορέσεις το wrap σου για τις θέσεις με "τσέπη" μπροστά	6
Διπλός σταυρός με οριζόντιο τμήμα στήριξης (με wrap από ελαστικό ύφασμα)	8
Διπλός σταυρός με οριζόντιο τμήμα στήριξης (με wrap από σταθερό ύφασμα)	11
Διπλός σταυρός (χωρίς οριζόντιο τμήμα στήριξης)	14
Θέση "ρεψίματος" (ψηλά στον ώμο)	16
Θέση "Βούδας" (να κοιτάει μπροστά)	19
"Ξαπλωτή" θέση με διπλό σταυρό	21
Στο πλάι (με σταυρό)	23
Ψηλά στην πλάτη (μέθοδος "σακίδιο πλάτης")	24
Στην πλάτη με το διπλό σταυρό (χωρίς κόμπο στο στήθος)	26
Στην πλάτη με το διπλό σταυρό (με κόμπο στο στήθος)	28
Απλός σταυρός (για κοντά υφάσματα)	30
Πώς να ΜΗ φορέσεις το μωρό σου! (κοιτώντας μπροστά με τα πόδια κάτω)	32

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 ζέση 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!

Τι διαφορά έχει αυτός ο τρόπος απ' τους μάρσιπους που ξέρουμε;

Στην Ελλάδα και σε πολλές δυτικές χώρες, είναι πολύ πιο εύκολο να βρει κανείς "συμβατικούς" μάρσιπους, στους οποίους το παιδί τοποθετείται με τα πόδια να κρέμονται κάτω. Το ότι είναι πιο συνηθισμένοι ωστόσο, δε σημαίνει ότι είναι καλύτεροι. Σε σχέση με τους συνηθισμένους, κάθετους, μάρσιπους, οι μάρσιποι αγκαλιάς (slings) έχουν πολλά **πλεονεκτήματα**:

Σε slings, τα μωρά είναι πάντα σε φυσικές στάσεις, ξαπλωμένα και υποστηριγμένα πλήρως ή άνετα καθισμένα με τα πόδια ανοιχτά, (που είναι η καταλληλότερη στάση, πιο εργονομική, τέλεια για τα ισχία του μωρού).

Το μαλακό ύφασμα των μάρσιπων αγκαλιάς προσαρμόζεται όπως πρέπει γύρω απ' το μωρό, στηρίζοντάς το σωστά, χωρίς να το αναγκάζει να βρίσκεται σε άβολες στάσεις (π.χ. με τα πόδια να κρέμονται κάτω ή με την πλάτη

αφύσικα τεντωμένη).

Γενικά, σωστοί μάρσιποι είναι εκείνοι που "μιμούνται" τον τρόπο που θα κρατούσαμε το παιδί μας αγκαλιά, μπροστά ή στο πλάι.

Φανταστείτε πού θα νιώθατε εσείς πιο άνετα: ξαπλωμένοι σε μια αιώρα (sling) ή "κρεμασμένοι" από τον καβάλο σε ένα αερόστατο (κάθετος μάρσιπος);

Ακόμα, οι μάρσιποι αγκαλιάς (slings) είναι πολύ πιο εύχρηστοι από τους συνηθισμένους κάθετους μάρσιπους (που έχουν ένα σωρό λουριά και κουμπιά και αγκράφες). Το να «φορέσεις» το μωρό σου με slings είναι θέμα δευτερολέπτων.

Οι συνηθισμένοι κάθετοι μάρσιποι έχουν όριο ηλικίας περίπου τους 6 μήνες. Σε μάρσιπο αγκαλιάς (sling) μπορείς να φοράς το παιδί σου μέχρι 3 χρονών τουλάχιστον.

Με τους συνηθισμένους μάρσιπους είναι λίγες οι θέσεις που μπορείς να έχεις το μωρό και συνήθως είναι πάντα σε «όρθια» στάση. Με μάρσιπο αγκαλιάς (sling) όμως μπορείς να «φορέσεις» το μωρό σου ξαπλωμένο, όρθιο, μπροστά, στο πλάι, οι δυνατότητες είναι πολλές.

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 ζέση 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 ταισμένο 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 ζητείται 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!)

Γενικές οδηγίες για να φορέσεις το μωρό σου με άνεση και ασφάλεια

Τι πρέπει να προσέξω όταν φοράω το μωρό μου;

"Μαμά, πώς είναι ο καιρός;" Είναι συνηθισμένος ο κίνδυνος υπερθέρμανσης μωρών σε μάρσιππους αγκαλιάς. Μην ξεχνάς ότι το μωρό στο μάρσιππο νιώθει τη ζέστη του σώματός σου και ότι το ύφασμα του μάρσιππου 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.

"Μαμά, πότε θα φάμε;" Τα μωράκια ηρεμούν στο μάρσιππο 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 μάρσιπποι 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 μάρσιππο ή όπως θα πρόσεχες αν απλά κρατούσες το μωρό σου αγκαλιά στα χέρια σου.



4. Τέλος, μπορείς να φορέσεις το μωρό σου με το διπλό σταυρό με τρόπο ώστε να κοιτάει έξω, αλλά θα πρέπει να βεβαιωθείς ότι τα **γόνατά του είναι ψηλότερα απ' τον πωπό του**, απλώνοντας καλά το οριζόντιο τμήμα του wrap σου **κάτω** απ' τον πωπό του μωρού.

Όπως βλέπεις σ' αυτές τις φωτογραφίες, τα γόνατα είναι ψηλά και τα πόδια είναι ανοιχτά, η πλάτη είναι ελαφρά στρογγυλή και το βάρος του μωρού ακουμπά στο στήθος της μαμάς (όχι μπροστά).



Πώς να ΜΗ φορέσεις το μωρό σου! (κοιτώντας μπροστά με τα πόδια τεντωμένα κάτω)

Στα μωράκια αρέσει συνήθως να κοιτάζουν "τον κόσμο" και συχνά κάποιοι γονείς φορούν τα μωρά τους με wrap στην παρακάτω θέση (με τα πόδια να κρέμονται τεντωμένα κάτω).

Σημ: Στις παρακάτω φωτογραφίες είμαι ήδη 7,5 μηνών έγκυος και ο Βασίλης μου είναι 17 κιλά! Ελπίζω όμως ότι μπορείτε να δείτε τα σημεία που κάνουν τη διαφορά στη σωστή και λάθος τοποθέτηση.



Αυτή η θέση είναι **ΛΑΘΟΣ** για πολλούς λόγους:

- Το ύφασμα κάτω απ' τον πωπό του παιδιού δεν μπορεί να απλωθεί με τέτοιο τρόπο ώστε να πετύχουμε τη σωστή θέση: πόδια ανοιχτά και γόνατα ψηλά. Τα πόδια αναγκαστικά κρέμονται κάτω. Στην ουσία το μωρό κρέμεται απ' τον καβάλο ενώ όλο το βάρος πέφτει στο κάτω μέρος της σπονδυλικής στήλης του παιδιού.
- Η μέση του παιδιού δεν υποστηρίζεται σωστά. Υπάρχει κίνδυνος να καμπυλώνει ανάποδα (κάπως σαν λόρδωση) και να πιέζεται στο στήθος σου ή στην κοιλιά σου. Καθώς η σπονδυλική στήλη στα μωρά δεν έχει αναπτύξει ακόμα τις 4 καμπύλες που έχει η σπονδυλική στήλη των ενηλίκων, θέλουμε κανονικά την πλάτη του μωρού σε φυσική, ελαφρώς καμπουριαστή θέση, που εδώ δεν επιτυγχάνεται.
- Το μωρό κάθεται στο χαμηλότερο μέρος του κορμού του, με αποτέλεσμα πίεση στα γεννητικά όργανα (για τα αγοράκια).
- Το μωρό κοιτάει μπροστά (έξω) **ΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΑ**. Αν θελήσει να αποφύγει τα πολλά ερεθίσματα (ή να κοιμηθεί) δεν έχει τρόπο να το κάνει. Αυτό για πολύ μικρά μωράκια ειδικά μπορεί να είναι πολύ κουραστικό.
- Καθώς το κέντρο βάρους δεν είναι πια στο σωστό σημείο (το μωρό δεν είναι σαν "ένα σώμα" με δικό σου, αλλά "κρέμεται" μπροστά του), η θέση αυτή δεν είναι και πολύ άνετη (ειδικά με μεγάλα μωρά) και ίσως ενοχλεί και τη δική σου μέση!

Διάβασε περισσότερα: <http://asterakislings.blogspot.com/2010/03/blog-post.html>

Αν θέλεις να φορέσεις το παιδί σου με τρόπο ώστε να κοιτάει μπροστά, **μπορείς να δοκιμάσεις μια απ' τις ακόλουθες εναλλακτικές:**



1. Τη θέση Βούδα (κατάλληλη για μωρά που στηρίζουν το κεφάλι τους) **με wrap**, στην οποία τα πόδια του μωρού είναι μέσα στο wrap.

2. Τη θέση ψηλά στην πλάτη (κατάλληλη για μωρά που στηρίζουν το κεφάλι τους) **με wrap**, από όπου το μωρό θα μπορεί να βλέπει πάνω απ' τον ώμο σου.



3. Τη θέση Βούδα (κατάλληλη για μωρά που στηρίζουν το κεφάλι τους) **με mei tai**, στην οποία τα πόδια του μωρού είναι μέσα ή έξω απ' το mei tai.



Πώς να δέσεις ένα κόμπο που προσαρμόζεται

(θηλιά με κινούμενο άκρο)

Οι παρακάτω οδηγίες είναι για να δέσεις με το wrap σου έναν "κινούμενο" κόμπο. Θα σου χρειαστεί σε αρκετές θέσεις, προκειμένου να φοράς το μωρό σου άνετα και στη συνέχεια να "σφιγγεις" όσο χρειάζεται τον κόμπο ώστε το wrap σου να είναι όσο τεντωμένο πρέπει.



1. Ακούμπησε το κέντρο του wrap σου στον ώμο σου και διπλώσε το στη μέση, ώστε το διπλωμένο μέρος να είναι στον αγκώνα σου και οι ανοιχτές άκρες κοντά στο λαιμό σου.

Οι δύο άκρες θα κρέμονται μπροστά και πίσω απ' το σώμα σου.



2. Πιάσε τη μια άκρη πίσω απ' την πλάτη σου και φέρτη μπροστά, κάτω απ' τη μασχάλη σου και μπροστά από την άλλη άκρη.



3. Τύλιξε την άκρη αυτή γύρω από εκείνη που κρέμεται μπροστά σου και βγάλτην από μέσα και προς την αντίθετη πλευρά.



4. Κράτησε αυτή την άκρη προς τα κάτω με το ένα σου χέρι και με το άλλο οδήγησέ την προς την άλλη πλευρά, σχηματίζοντας μια θηλιά.



6. Τύλιξε και πάλι αυτή την άκρη γύρω απ' το τμήμα του wrap που κρέμεται μπροστά σου και πέρασέ την από πίσω μέσα απ' τη θηλιά που σχημάτισες στο προηγούμενο βήμα.





7. Τράβηξε αυτή την άκρη ώστε να σφίξει καλά και να τεντώσουν όλα τα τμήματα του κόμπου σου.



7. Βεβαιώσου ότι ο κόμπος λειτουργεί: κρατώντας σταθερό το κάθετο τμήμα μπροστά σου μπορείς να σπρώξεις τον κόμπο προς τα πάνω (μικραίνοντας έτσι το μέγεθος του wrap σου).



7. Ή μπορείς να σπρώξεις τον κόμπο προς τα κάτω, φτιάχνοντας έτσι ένα μεγάλο άνοιγμα μπροστά σου.



7. Στην πραγματικότητα έχεις φτιάξει ένα sling! Μπορείς να φορέσεις εκεί το μωρό σου με τα πόδια έξω, ή να βρεις το άνοιγμα μπροστά σου (από το δίπλωμα που έκανες στα βήματα 1 και 2) και να φορέσεις το μωράκι σου με τα πόδια μέσα.



Πώς να φορέσεις το wrap σου για τις θέσεις με "τσέπη"

Στις παρακάτω οδηγίες περιγράφεται η προετοιμασία που πρέπει να κάνεις με το wrap σου, πριν φορέσεις το μωράκι σου στις θέσεις για τις οποίες χρειάζεσαι το wrap σου να σχηματίζει μπροστά σου μία τσέπη (όπως η θέση "Βούδα", ή η ξαπλωτή θέση). Αφού φτάσεις στο τελευταίο βήμα συνέχισε με τις αντίστοιχες οδηγίες για την τοποθέτηση του μωρού σου.



1. Κράτησε το wrap σου μπροστά σου, ώστε το κέντρο του να είναι μπροστά στο στήθος σου.

2. Δίπλωσε το wrap σου στη μέση φέρνοντας το κάτω μέρος προς τα πάνω.



7. ... και δέσε εκεί στο πλάι, πάνω απ' το γοφό σου, έναν "προσαρμοζόμενο κόμπο" σύμφωνα με τις οδηγίες που θα βρεις εδώ.

8. Τώρα έχεις μπροστά σου ένα X, μέσα στο οποίο θα καθίσει το μωράκι σου.



9. Κράτησε το μωρό σου αγκαλιά στον ώμο σου (όπως αν θα ήθελες να ρευτεί) και πέρασε το ένα του πόδι από το πάνω μέρος του X να βγει στη μια πλευρά.

10. Κάνε το ίδιο με το άλλο πόδι του μωρού σου. (Αν το μωράκι σου είναι μεγάλο, θα χρειαστεί να αλλάξεις τον ώμο στον οποίο το στηρίζεις). Στην ουσία ο πωπός του μωρού σου θα κάθετα πάνω στο X που έχεις μπροστά σου.

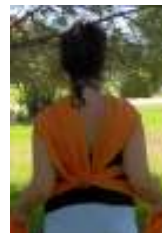


11. Άπλωσε το ύφασμα κάτω απ' τα πόδια του, πρώτα την εσωτερική πλευρά του X και μετά την εξωτερική, ώστε να φτάνει απ' το ένα γόνατο του παιδιού ως το άλλο. Σφίξε τώρα τον κόμπο όσο χρειάζεται.

12. Είστε έτοιμοι για βόλτες! Βεβαιώσου ότι τα πόδια του μωρού είναι ανοιχτά και ότι ο πωπός του είναι χαμηλότερα απ' τα γόνατά του. Σφίγγοντας τον κόμπο, βεβαιώσου επίσης ότι το μωρό είναι στο σωστό ύψος (θα πρέπει να μπορείς άνετα να το φιλήσεις στο κεφάλι).



13. Το ύφασμα στην πλάτη σου θα είναι κάπως έτσι. Με αυτόν τον τρόπο χρησιμοποιείς το ελάχιστο μήκος υφάσματος που απαιτείται για μια μπροστινή θέση με σταυρό.



Σημ.: Αν το ύφασμά σου είναι αρκετά μακρύ, θα μπορούσες να αλλάξεις τα βήματα 5, 6 και 7, περνώντας και τις δύο άκρες του wrap σου μέσα από τη "θηλιά" στην πλάτη σου και δένοντάς τις μπροστά σου. Έτσι το δέσιμό σου είναι λίγο πιο συμμετρικό.





Απλός σταυρός (για κοντά υφάσματα)

Η θέση αυτή είναι κατάλληλη για μωρά που μπορούν να **στηρίζουν άνετα το κεφάλι τους** (3 μηνών περίπου).

Μπορείς να φορέσεις το μωρό σου με αυτό τον τρόπο ακόμα κι αν το wrap που χρησιμοποιείς είναι αρκετά κοντό (π.χ. 3 μέτρα μήκος).

*Σημ: Στις παρακάτω φωτογραφίες είμαι ήδη 6,5 μηνών έγκυος και ο Βασίλης μου είναι 15 κιλά!
Το wrap που χρησιμοποιώ σ' αυτές τις φωτογραφίες είναι ένα σταθερό ύφασμα, με μήκος 4,5 μέτρα και πλάτος περίπου 70 εκατοστά. Θα μπορούσε ωστόσο να χρησιμοποιηθεί ένα πολύ πιο κοντό ύφασμα (2,5 ή 3 μ. είναι αρκετά γι' αυτή τη θέση).*



1. Κράτησε το κέντρο του υφάσματος ανάμεσα στα χέρια σου...

2. ... και ριξ' το χαλαρά πίσω απ' το κεφάλι σου, στην πλάτη σου.



3. Αφήνεις έτσι μια "θηλιά" στην πλάτη σου.

4. Σταύρωσε τις δύο άκρες που κρέμονται μπροστά σου.



5. Πέρασε το χέρι σου μέσα από τη "θηλιά" που έφτιαξες στο βήμα 3 και πιάσε τη μια άκρη του wrap σου (που είναι "σταυρωμένη" μπροστά στο στήθος σου).

6. Οδήγησέ την στην άλλη πλευρά...



3. Θα έχεις λοιπόν τώρα δύο "στρώσεις" μπροστά σου (και το φάρδος του wrap σου θα είναι μισό). Το άνοιγμα θα είναι προς τα πάνω.

4. Ακούμπησε το wrap σου όπως είναι διπλωμένο μπροστά σου οδηγώντας την κάθε πλευρά κάτω απ' τις μασχάλες σου.



5. Τύλιξε τη μια άκρη γύρω απ' την πλάτη σου και πάνω απ' τον αντίθετο ώμο φέρνοντας αυτή την άκρη μπροστά σου.

6. Είναι σημαντικό να μη "στρίψει" σε κανένα σημείο το ύφασμα.



7. Αφήνοντας αυτή την άκρη να πέφτει μπροστά σου, πιάσε την άλλη άκρη και οδήγησέ την κάτω απ' τη μασχάλη σου προς τα πίσω.

8. Όπως και πριν, τύλιξε τη γύρω απ' την πλάτη σου και φέρτην πάνω απ' τον ώμο σου.



9. Άφησε και αυτήν την άκρη του υφάσματος να πέσει μπροστά σου.

10. Οι δύο πλευρές θα "σταυρώνουν" στην πλάτη σου σχηματίζοντας ένα Χ. Πρόσεξε για άλλη μια φορά να μην έχουν "στρίψει" πουθενά.



11. Τώρα λοιπόν θα έχεις ένα οριζόντιο τμήμα μπροστά σου και δύο άκρες που κρέμονται κάθετα απ' τους ώμους σου.

12. Το οριζόντιο τμήμα μπροστά στο στήθος σου ανοίγει από πάνω σχηματίζοντας μία τσέπη. Σ' αυτή την τσέπη θα βάζεις το μωράκι σου.



13. Δες πώς μπορείς να προσαρμόξεις αυτήν την τσέπη όπως θέλεις εσύ: Όταν τραβάς την εσωτερική πλευρά της άκρης που κρέμεται απ' το δεξί σου ώμο, σφίγγεις την εσωτερική πλευρά της τσέπης κάτω απ' την αριστερή σου μασχάλη.

14. Αντίστοιχα, όταν τραβάς την εσωτερική πλευρά της άκρης που κρέμεται απ' τον αριστερό σου ώμο, σφίγγεις την εσωτερική πλευρά της τσέπης κάτω απ' την δεξιά



σου μασχάλη.



15. Το ίδιο μπορείς να κάνεις και με την εξωτερική πλευρά της τσέπης. Σφίγγει αν τραβήξεις τις εξωτερικές (πάνω) πλευρές της κάθε άκρης.

16. Μπορείς έτσι να φτιάξεις την τσέπη όσο μεγάλη ή όσο μικρή θέλεις εσύ.



Διπλός σταυρός με οριζόντιο τμήμα στήριξης (με wrap από ελαστικό ύφασμα)

Η θέση αυτή είναι **κατάλληλη για νεογέννητα μωράκια**. Είναι πολύ σταθερή και άνετη θέση και ιδανική για νεογέννητα μωράκια.

Το wrap που χρησιμοποιώ σ' αυτές τις φωτογραφίες είναι ένα ελαστικό ύφασμα, με μήκος 4,5 μέτρα και πλάτος περίπου 50 εκατοστά. Τα ελαστικά wraps είναι ιδανικά για νεογέννητα μωρά, καθώς μπορείς να έχεις το wrap μόνιμα δεμένο πάνω σου και να βάζεις/βγάζεις το μωρό. Ωστόσο, όταν το μωρό σου θ' αρχίσει να βραίνει, ίσως είναι καλύτερα να μεταβείς σε ένα σταθερό wrap (π.χ. υφαντό) για μεγαλύτερη άνεση και καλύτερη υποστήριξη.



1. Κράτησε το κέντρο του υφάσματος μπροστά σου και άπλωσε τα χέρια σου αφήνοντας το ύφασμα να πέσει μπροστά σου. Στη συνέχεια τύλιξε το γύρω απ' το στήθος σου προς την πλάτη σου.



2. Με το ένα χέρι κράτα το μπροστινό μέρος τεντωμένο και με το άλλο τύλιξε το ύφασμα γύρω απ' την πλάτη σου και φέρτο προς την αντίθετη πλευρά πάνω απ' τον ώμο και το μπράτσο σου. Βεβαιώσου ότι το ύφασμα δεν έχει στρίψει (διπλώσει) σε κανένα σημείο αλλά είναι καλά απλωμένο στην πλάτη σου.



3. Κάνε το ίδιο και από την άλλη πλευρά τυλίγοντας κι αυτήν πίσω απ' τον πλάτη σου και προς τον ώμο σου. Οι δύο πλευρές θα "σταυρώνουν" στην πλάτη σου σχηματίζοντας ένα Χ.



4. Τώρα θα έχεις τις δύο άκρες να κρέμονται απ' τους ώμους σου κάθετα μπροστά σου και ένα οριζόντιο τμήμα μπροστά στο στήθος σου, το οποίο θα ανοίξεις από το πάνω μέρος.



5. Πέρασε και τις δύο άκρες μέσα απ' το οριζόντιο τμήμα και άφησέ τις να πέφτουν και πάλι κάτω.



9. Κρατώντας το ύφασμα καλά τεντωμένο και απλωμένο, "δώσε" τη μία άκρη στο άλλο σου χέρι και άπλωσε καλά το ύφασμα κάτω απ' τον πωπό του μωρού σου και ανάμεσα στα πόδια του.

10. Φέρε αυτή την άκρη κάτω απ' το πόδι του παιδιού μπροστά σου και "πίασ'την" ανάμεσα στα γόνατά σου για να την κρατήσεις τεντωμένη.



11. Πιάσε τώρα την άλλη άκρη (που κρέμεται μπροστά σου) και επανάλαβε τη διαδικασία και απ' την άλλη πλευρά.

12. Άπλωσε δηλαδή το ύφασμα πάνω απ' το άλλο σου μπράτσο αυτή τη φορά...



13. .. και άπλωσέ το και πάλι καλά στην πλάτη του παιδιού και ανάμεσα στα πόδια του, περνώντας το απ' την άλλη πλευρά (κάτω απ' το άλλο του πόδι).

14. Οι δύο πλευρές του wrap είναι τώρα σταυρωμένες στην πλάτη του μωρού σου και περνούν κάτω απ' τα πόδια του...



15. ... ως τη μέση σου. Κράτησέ τις στα δυο σου χέρια και αν χρειάζεται, τράβηξέ τις προς τα μπροστά αναπηδώντας ελαφρά (ώστε να μπορέσεις να σφίξεις το ύφασμα αν έχουν μείνει "χαλαρά" σημεία).

16. Δέσε έναν κόμπο μπροστά στην κοιλιά σου.



17. Μπορείς να ανεβάσεις ή να κατεβάσεις τον κόμπο μπροστά στο στήθος σου στο σημείο όπου εσύ νιώθεις πιο άνετα.

18. Το μωράκι σου είναι απολύτως ασφαλές στην πλάτη σου! Καλές βόλτες!

Η στάση του μωρού σ' αυτή τη θέση θα πρέπει να θυμίζει αναβάτη πάνω σε άλογο: με τα πόδια ανοιχτά και τα γόνατα τουλάχιστον στο ίδιο ύψος με τον πωπό του!



Στην πλάτη με το διπλό σταυρό (με κόμπο στο στήθος)

Η θέση αυτή είναι κατάλληλη για μωρά που μπορούν να **στηρίζουν άνετα το κεφάλι τους** (3 μηνών περίπου).

Σημ: Στις παρακάτω φωτογραφίες είμαι ήδη 6,5 μηνών έγκυος και ο Βασίλης μου είναι 15 κιλά! Ωστόσο αυτή εξακολουθεί να είναι μια από τις πιο άνετες θέσεις που χρησιμοποιώ για να φοράω το μωρό μου!

*Το wrap που χρησιμοποιώ σ' αυτές τις φωτογραφίες είναι ένα **σταθερό** ύφασμα, με μήκος 4,5 μέτρα και πλάτος περίπου 70 εκατοστά. Θα μπορούσε ωστόσο να χρησιμοποιηθεί ένα στενότερο ύφασμα (45-50 εκ. είναι αρκετά γι' αυτή τη θέση), αρκεί να είναι εντελώς σταθερό (να μην έχει καθόλου ελαστικότητα).*



1. Κράτησε το μωρό σου στο πλάι, πάνω απ' το γοφό σου.
2. Γύρισέ το προσεκτικά στην πλάτη σου, περνώντας το χέρι σου πάνω απ' το κεφάλι του και στηρίζοντάς το.



3. Σκύβοντας μπροστά, φέρε το μωρό σου στο κέντρο της πλάτης σου. (Εναλλακτικά, μπορείς να βάλεις το μωρό στην πλάτη σου με όποιο τρόπο σε βολεύει καλύτερα).
4. Πάρε το wrap σου και άπλωσέ το πάνω απ' το μωρό σου ώστε να το σκεπάζει από τις μασχάλες ως τα πόδια του. Τέντωσε το ύφασμα προς το έδαφος, αγκαλιάζοντας σφιχτά το μωρό σου ώστε να ακουμπά καλά στην πλάτη σου.



5. Τέντωσε καλά το wrap στην πλάτη του μωρού σου και φέρτο κάτω απ' τον πωπό του προς το στήθος σου.
6. Κρατώντας το ύφασμα καλά τεντωμένο σε όλα τα σημεία (αγκαλιάζοντας σφιχτά το μωρό σου μέχρι κάτω απ' τον πωπό του) φέρε τις άκρες μπροστά σου, μαζεύοντάς τις στις παλάμες σου...



7. ... προκειμένου να δέσεις ένα (απλό, μονό) κόμπο μπροστά στο στήθος σου (πάνω απ' αυτό αν είσαι γυναίκα).
8. Πιάσε τη μια άκρη που βγαίνει απ' τον κόμπο και άπλωσέ την στο χέρι σου, πάνω απ' το μπράτσο σου, οδηγώντας την προς την πλάτη σου.



6. Σταυρώσε τις μπροστά σου, σχηματίζοντας εκεί ένα Χ (μέσα απ' το οριζόντιο τμήμα). Πρόσεξε να μην τις στρίψεις πουθενά.
7. Οδήγησε αυτές τις άκρες προς την πλάτη σου.



8. Μπορείς να δέσεις έναν κόμπο εκεί.
9. Μπροστά σου θα έχεις μόνο το οριζόντιο τμήμα και τις σταυρωμένες πλευρές κάτω απ' αυτό.



10. Μια άλλη εναλλακτική είναι να σταυρώσεις τις άκρες πίσω απ' την πλάτη σου...
11. ... και να τις φέρεις και πάλι μπροστά σου για να δέσεις τον κόμπο μπροστά στην κοιλιά σου. (Αυτό θα σε βολέψει περισσότερο αν το wrap σου είναι μακρύ και αν θέλεις να κάθεται άνετα χωρίς να σ' ενοχλεί ο κόμπος στην πλάτη σου).



12. Τώρα θα έχεις μπροστά σου το οριζόντιο τμήμα πάνω απ' τις σταυρωμένες άκρες του wrap.
13. Στο Χ που σχηματίζουν μπροστά σου θα καθίσει το μωρό σου.



14. Κράτησε το μωράκι σου ψηλά στον ώμο σου.
15. Αγωνώντας προσωρινά το οριζόντιο τμήμα, πέρασε το ένα ποδαράκι του μωρού κάτω απ' τη μια πλευρά του Χ και μέσα στη γωνία που σχηματίζεται.



16. Άλλαξε ώμο στηρίζοντας το μωράκι σου απ' την άλλη πλευρά.
17. Πέρασε και το άλλο ποδαράκι στην άλλη πλευρά του Χ. Οι δύο πλευρές θα σταυρώνουν ακριβώς κάτω απ' τον πωπό του μωρού σου και τα ποδαράκια του θα βγαίνουν από τα ανοίγματα.





18. Πιάσε τη μία πλευρά του Χ (την εσωτερική) και τέντωσε το ύφασμα καλά γύρω απ' το μωρό σου, τόσο στην πλάτη όσο και κάτω απ' τον πωπό του, ώστε το ύφασμα να φτάνει απ' το ένα γόνατο ως το άλλο, ανοίγοντας τα ποδαράκια του παιδιού καλά.

19. Κάνε το ίδιο και με την άλλη πλευρά (την εξωτερική). Τα γονατάκια του μωρού θα είναι λυγισμένα, τουλάχιστον στο ίδιο ύψος με τον πωπό



20. Μπορείς αν θέλεις να χρησιμοποιήσεις τη μια πλευρά για να στηρίξεις το κεφάλι του μωρού. Πιάσε τώρα το οριζόντιο τμήμα και πέρασέ το πάνω απ' τα πόδια του παιδιού.

21. Άπλωσέ το καλά ώστε να φτάσει κάτω απ' τον πωπό του και ως τους ώμους του.



22. Είστε έτοιμοι για βόλτες και το μωράκι σου είναι ασφαλές!



Βεβαιώσου πως τα ποδαράκια του παιδιού είναι ανοιχτά και πως τα γονατά του είναι λυγισμένα και ψηλότερα απ' τον πωπό του.



5. Τέντωσε καλά το wrap στην πλάτη του μωρού σου και φέρτο κάτω απ' τον πωπό του προς το στήθος σου.

6. Κρατώντας το ύφασμα καλά τεντωμένο σε όλα τα σημεία (αγκαλιάζοντας σφιχτά το μωρό σου μέχρι κάτω απ' τον πωπό του) φέρε τις άκρες μπροστά σου, και "πιάσε" τη μία ανάμεσα στα γόνατά σου ώστε να παραμείνει τεντωμένη όσο εσύ θα δουλεύεις με την άλλη άκρη.



7. Πιάσε λοιπόν την ελεύθερη άκρη και άπλωσέ την στο χέρι σου, πάνω απ' το μπράτσο σου, οδηγώντας την προς την πλάτη σου.

8. Κρατώντας το ύφασμα καλά τεντωμένο και απλωμένο, "δώσε" τη μία άκρη στο άλλο σου χέρι ...



9. ... και άπλωσε καλά το ύφασμα κάτω απ' τον πωπό του μωρού σου και ανάμεσα στα πόδια του.

10. Φέρε αυτή την άκρη κάτω απ' το πόδι του παιδιού μπροστά σου και "πιάσ" την ανάμεσα στα γόνατά σου για να την κρατήσεις τεντωμένη. Ελευθέρωσε την άλλη άκρη που κρατούσες μέχρι τώρα...



11. και επανάλαβε τη διαδικασία και απ' την άλλη πλευρά. Άπλωσε δηλαδή το ύφασμα πάνω απ' το άλλο σου μπράτσο αυτή τη φορά, τέντωσε το καλά απλωμένο στην πλάτη του μωρού, κάτω απ' τον πωπό του και ανάμεσα στα πόδια του, και πέρασέ το κάτω απ' το πόδι του, φέρνοντάς το μπροστά στη μέση σου.

12. Κράτησε τις άκρες στα δυο σου χέρια μπροστά σου και αν χρειάζεται, τράβηξέ τες προς τα μπροστά αναπηδώντας ελαφρά (ώστε να μπορέσεις να σφίξεις το ύφασμα αν έχουν μείνει "χαλαρά" σημεία).



13. Δέσε ένα κόμπο μπροστά στην κοιλιά σου. Το μωράκι σου είναι απολύτως ασφαλές στην πλάτη σου! Καλές βόλτες!

Σημ.: Αν το μωράκι σου κοιμηθεί (όπως το δικό μου!), μπορείς να στηρίξεις το κεφάλάκι του με τη μια πλευρά του wrap που σταυρώνει στην πλάτη του.

Η στάση του μωρού σ' αυτή τη θέση θα πρέπει να θυμίζει αναβάτη πάνω σε άλογο: με τα πόδια ανοιχτά και τα γόνατα τουλάχιστον στο ίδιο ύψος με τον πωπό του!





Τα μεγαλύτερα παιδιά, όπως ο Βασίλης μου σ' αυτές τις φωτογραφίες, ίσως νιώθουν πιο άνετα χαμηλότερα, με τα πόδια τους ανοιχτά και τον πωπό χαμηλότερα απ' τα γόνατά τους.

Σημ.: Για αυτή τη θέση ΔΕΝ θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ελαστικό ύφασμα/wrap, διότι πολλά παιδάκια (ειδικά όσα είναι μεγαλύτερα από 6 μηνών) έχουν την τάση να γέρνουν προς τα πίσω. Παρόλο που υπάρχουν παραλλαγές αυτής της θέσης που αντιμετωπίζουν αυτό το "πρόβλημα", είναι σημαντικό το ύφασμα που χρησιμοποιείς να είναι σταθερό (όχι ελαστικό) προκειμένου να πετυχαίνεις το "τέντωμα" που απαιτείται στο πάνω μέρος.

Στην πλάτη με το διπλό σταυρό (χωρίς κόμπο στο στήθος)

Η θέση αυτή είναι κατάλληλη για μωρά που μπορούν να **στηρίζουν άνετα το κεφάλι τους** (3 μηνών περίπου).

Σημ.: Στις παρακάτω φωτογραφίες είμαι ήδη 6,5 μηνών έγκυος και ο Βασίλης μου είναι 15 κιλά! Ωστόσο αυτή εξακολουθεί να είναι μια από τις πιο άνετες θέσεις που χρησιμοποιώ για να φοράω το μωρό μου!

Το wrap που χρησιμοποιώ σ' αυτές τις φωτογραφίες είναι ένα **σταθερό** ύφασμα, με μήκος 4,5 μέτρα και πλάτος περίπου 70 εκατοστά. Θα μπορούσε ωστόσο να χρησιμοποιηθεί ένα στενότερο ύφασμα (45-50 εκ. είναι αρκετά γι' αυτή τη θέση), αρκεί να είναι εντελώς σταθερό (να μην έχει καθόλου ελαστικότητα).



1. Κράτησε το μωρό σου στο πλάι, πάνω απ' το γοφό σου.
2. Γύρισε το προσεκτικά στην πλάτη σου, περνώντας το χέρι σου πάνω απ' το κεφάλι του και στηρίζοντάς το.



3. Σκύβοντας μπροστά, φέρε το μωρό σου στο κέντρο της πλάτης σου. (Εναλλακτικά, μπορείς να βάλεις το μωρό στην πλάτη σου με όποιον τρόπο σε βολεύει καλύτερα).
4. Πάρε το wrap σου και άπλωσέ το πάνω απ' το μωρό σου ώστε να το σκεπάζει από τις μασχάλες ως τα πόδια του. Τέντωσε το ύφασμα προς το έδαφος, αγκαλιάζοντας σφιχτά το μωρό σου ώστε να ακουμπά καλά στην πλάτη σου.



Διπλός σταυρός με οριζόντιο τμήμα στήριξης (με wrap από σταθερό ύφασμα)

Η θέση αυτή είναι **κατάλληλη για νεογέννητα μωράκια**. Είναι πολύ σταθερή και άνετη θέση και ιδανική για μωρά με παλινδρόμηση.

Το wrap που χρησιμοποιώ σ' αυτές τις φωτογραφίες είναι ένα σταθερό ύφασμα, με μήκος 4,5 μέτρα και πλάτος περίπου 70 εκατοστά. Αν το wrap σου είναι από ελαστικό ύφασμα, τότε είναι προτιμότερο να ακολουθήσεις τις οδηγίες για ελαστικό ύφασμα.



1. Κράτησε το κέντρο του υφάσματος μπροστά σου και άπλωσε τα χέρια σου αφήνοντας το ύφασμα να πέσει μπροστά σου. Στη συνέχεια τύλιξε το γύρω απ' το στήθος σου προς την πλάτη σου.



2. Με το ένα χέρι κράτα το μπροστινό μέρος τεντωμένο και με το άλλο τύλιξε το ύφασμα γύρω απ' την πλάτη σου και φέρτο προς την αντίθετη πλευρά μπροστά σου.



3. Ρίξε αυτή την άκρη πάνω απ' τον ώμο και το μπράτσο σου. Βεβαιώσου ότι το ύφασμα δεν έχει στρίψει (διπλώσει) σε κανένα σημείο αλλά είναι καλά απλωμένο στην πλάτη σου.



4. Κάνε το ίδιο και από την άλλη πλευρά τυλίγοντας κι αυτή πίσω απ' τον πλάτη σου και προς τον ώμο σου.



5. Ρίξε και αυτή την άκρη πάνω απ' τον άλλο σου ώμο μπροστά σου.



6. Οι δυο πλευρές θα "σταυρώσουν" στην πλάτη σου σχηματίζοντας ένα Χ.



7. Τώρα θα έχεις τις δύο άκρες να κρέμονται απ' τους ώμους σου κάθετα μπροστά σου και ένα οριζόντιο τμήμα μπροστά στο στήθος σου, το οποίο θα ανοίξεις από το πάνω μέρος. Μέσα εκεί (ανάμεσα στο στήθος σου και το ύφασμα θα βάλεις το μωράκι σου).



8. Κράτησε το μωράκι σου ψηλά στον ώμο σου.



9. Άνοιξε με το ένα σου χέρι το ύφασμα μπροστά σου και κατέβασε σιγά σιγά το μωρό σου ανάμεσα σε σένα και στο ύφασμα, μέσα στο άνοιγμα.



10. Θα αφήσεις τα ποδαράκια του να βγουν από την κάτω πλευρά και θα ακουμπήσεις το μωράκι σου στο στήθος σου. Συνέχισε να υποστηρίζεις το κεφάλι του με το χέρι σου.



11. Κρατώντας με το ένα χέρι το μωρό σου, τράβηξε την άκρη του υφάσματος που είναι κοντά στο λαιμό σου. Αυτό θα σφίξει το ύφασμα κάτω απ' τη μασχάλη σου στην αντίθετη πλευρά (πάνω απ' τον ώμο του μωρού σου).



12. Τράβηξε τώρα την άλλη άκρη απ' την ίδια πλευρά (αυτή που είναι κοντά στο μηράτσο σου). Αυτό θα σφίξει το ύφασμα κάτω απ' το γόνατο του μωρού σου στην άλλη πλευρά.



13. Κάνε το ίδιο στην άλλη πλευρά. Η μια άκρη σφίγγει το ύφασμα και στον άλλο ώμο του μωρού.

14. Η άλλη άκρη σφίγγει το ύφασμα και κάτω απ' το άλλο γόνατο του μωρού. Έτσι το οριζόντιο τμήμα του υφάσματος αγκαλιάζει σφιχτά το μωράκι σου από παντού, σαν δεύτερο δέρμα.



15. Βεβαιώσου για άλλη μια φορά ότι έχεις τεντώσει καλά το wrap σου, κρατώντας με το ένα χέρι το μωρό και τραβώντας με το άλλο χέρι τις άκρες.



16. Κρατώντας τις δυο άκρες του wrap τεντωμένες μακριά σου θα πρέπει κανονικά να αρκεί ώστε να κρατάει το μωρό σου εκεί όπου το έχεις τοποθετήσει.

Τα ποδαράκια του πρέπει να είναι σχετικά ανοιχτά και τα γόνατα λυγισμένα και ψηλά, τουλάχιστον στο ίδιο ύψος με τον πωπό. Το κάτω μέρος του υφάσματος θα φτάνει τουλάχιστον ως πίσω απ' τα γόνατα. Το πάνω μέρος θα καλύπτει τουλάχιστον τον αυχένα του μωρού στηρίζοντας το κεφάλι του. Η κοιλιά του θα πρέπει να ακουμπά τη δική σου.



Απ' αυτό το σημείο υπάρχουν **δύο τρόποι** για να συνεχίσεις:

A. Με "πλαιινές" ράντες:

Αν το μωρό σου είναι νεογέννητο και πολύ ελαφρύ (ή αν το ύφασμα είναι πολύ ζεστό και δε θέλεις να "τυλιχτείς" πολύ!):



17. Κράτησε το ύφασμα καλά τεντωμένο και φέρε τις άκρες κάτω, δεξιά και αριστερά απ' το μωρό σου.

18. Σταύρωσε τις άκρες κάτω απ' τον πωπό του μωρού και οδήγησέ τις πίσω απ' την πλάτη σου όπου θα δέσεις έναν κόμπο. Εναλλακτικά, μπορείς να δέσεις τον κόμπο μπροστά, κάτω απ' τον πωπό του μωρού.



7. Κρατώντας πάντα τις άκρες και όλο το ύφασμα τεντωμένο, οδήγησε τις άκρες κάτω απ' τις μασχάλες σου προς την πλάτη σου.



8. Πέρασε τις ράντες πάνω απ' τα πόδια του μωρού σου πίσω στην πλάτη σου.



9. Σταύρωσε τις άκρες εκεί, κάτω απ' τον πωπό του μωρού και πέρασέ τις κάτω απ' τα πόδια του αυτή τη φορά οδηγώντας τις μπροστά στη μέση σου.



10. Δέσε εκεί έναν κόμπο και είστε έτοιμοι για βόλτες!

Η θέση "σακίδιο πλάτης" είναι μια απ' τις πιο άνετες και πραγματικά πολύ γρήγορες μεθόδους για να φοράς το μωρό σου!



Η Ρέα μου είναι μόλις 19 ημερών σ' αυτή τη φωτογραφία. Δεν κρατάει ακόμα το κεφάλι της, αλλά έχω τυλίξει το ύφασμα σε ρολό πίσω απ' τον αυχένα της, ώστε να της το στηρίξει. Τη φοράω επίσης πολύ ψηλά, ώστε να την ακούω και να νιώθω την αναπνοή της στο λαιμό μου. Έτσι μπορεί κανείς να φορέσει και νεογέννητο μωράκι σ' αυτή τη θέση. Καλό θα ήταν πάντως την πρώτη φορά που θα το δοκιμάσεις να είναι κάποιος μαζί σου και να προσέχει το μωρό σου σε κάθε βήμα!



Σημ.: Όσο πιο μικρό είναι το μωράκι που φοράς σ' αυτή τη θέση, τόσο ψηλότερα στην πλάτη σου θα πρέπει να το τοποθετήσεις. Ένα μικρό μωράκι θα πρέπει να μπορεί να φιλήσει το πίσω μέρος του λαιμού σου και να ακουμπά στις ωμοπλάτες σου. Δες πως εδώ, έχω δέσει τις άκρες ψηλά, πάνω απ' το στήθος μου, για μεγαλύτερη ασφάλεια.

Ψηλά στην πλάτη (μέθοδος "σακίδιο πλάτης")

Η θέση αυτή είναι κατάλληλη για μωρά που μπορούν να **στηρίζουν άνετα το κεφάλι τους** (3 μηνών περίπου).

Σημ: Στις παρακάτω φωτογραφίες είμαι ήδη 6,5 μηνών έγκυος και ο Βασίλης μου είναι 15 κιλά! Ωστόσο αυτή εξακολουθεί να είναι μια από τις πιο άνετες θέσεις που χρησιμοποιώ για να φοράω το μωρό μου!

Το wrap που χρησιμοποιώ σ' αυτές τις φωτογραφίες είναι ένα **σταθερό** ύφασμα, με μήκος 4,5 μέτρα και πλάτος περίπου 70 εκατοστά. Το πλάτος αυτό είναι το ελάχιστο που απαιτείται γι' αυτή τη θέση, μην τη δοκιμάσεις με στενότερο wrap! Θα μπορούσε ωστόσο να χρησιμοποιηθεί ένα πιο κοντό ύφασμα (2,5 με 3 μ. είναι αρκετά γι' αυτή τη θέση). Πρόσεξε αφού τελειώσεις να μην περισσεύει πολύ ύφασμα που κρέμεται μπροστά σου τόσο ώστε να υπάρχει κίνδυνος να μπερδευτεί στα πόδια σου, τύλιξέ το άλλη μια φορά γύρω σου αν χρειάζεται!



1. Βάλε το μωρό στην πλάτη σου, **με όποιον τρόπο σε βολεύει** καλύτερα. Το παιδί πρέπει να είναι ψηλά στην πλάτη σου (να μπορεί να φιλήσει το λαιμό σου), ειδικά αν είναι μικρό μωράκι.



2. Ο προτεινόμενος τρόπος για να βάλεις το παιδί στην πλάτη σε αυτή τη θέση είναι η μέθοδος "του Αη-Βασίλη", καθώς έτσι το παιδί έρχεται κατευθείαν στο σωστό ύψος και έχεις και το wrap ήδη γύρω του.



3. Πάρε το wrap σου και απλώσε το πάνω απ' το μωρό σου ώστε να το σκεπάζει από τις μασχάλες ως τα πόδια του. Τέντωσε το ύφασμα προς το έδαφος, αγκαλιάζοντας σφιχτά το μωρό σου ώστε να ακουμπά καλά στην πλάτη σου.



4. Τέντωσε καλά το wrap στην πλάτη του μωρού σου και φέρ' το κάτω απ' τον πωπό του προς το στήθος σου. Προσοχή: Αρκετό ύφασμα πρέπει να φτάνει κάτω απ' το πωπό του μωρού, και να μαζεύεται εκεί. Αν το ύφασμα μόλις που φτάνει στον πωπό του, το wrap σου δεν είναι αρκετά φαρδύ γι' αυτή τη θέση!



5. Πιάσε την κάτω άκρη (αυτή που είναι κάτω απ' τον πωπό του μωρού) και φέρ' την από μέσα, κοντά στο λαιμό σου, ώστε να παραμένει τεντωμένη. Αν σε βολεύει, μπορείς να στρίψεις μερικές φορές το ύφασμα στους ώμους σου (σχηματίζοντας "σχονί" στο σημείο εκείνο) για να διατηρήσεις αυτό το τέντωμα.



6. Κάνε το ίδιο βήμα (5) και στην άλλη πλευρά. Στη συνέχεια πιάσε καλά τις δύο άκρες και τέντωσέ τις εναλλάξ, ώστε να βεβαιωθείς ότι το μωράκι σου ακουμπά καλά στην πλάτη σου και κανένα σημείο του wrap σου δεν είναι χαλαρό.



19. Μπορείς αν θέλεις να τυλίξεις το πάνω μέρος του υφάσματος σε "ρολό" πίσω απ' τον αυχένα του μωρού για καλύτερη στήριξη.



20. Είστε έτοιμοι για βότλες. Βεβαιώσου σε κάθε βήμα ότι τα ποδαράκια του παιδιού είναι ανοιχτά και ότι τα γόνατά του είναι ψηλότερα απ' τον πωπό του.



B. Με απλωμένες άκρες σταυρωτά μπροστά σου:

Αν το μωρό σου είναι Αν το μωρό σου είναι βαρύ και χρειάζεσαι παραπάνω στήριξη:



... συνεχίζοντας από το βήμα 16:

17. Κράτησε τη μία άκρη τεντωμένη στο χέρι σου και άπλωσε την άλλη άκρη του υφάσματος καλά κάτω απ' το μωρό σου. Θα πρέπει να το ανοίξεις τόσο ώστε να φτάνει απ' το ένα γόνατο του μωρού ως το άλλο.



18. Πέρασε αυτή την άκρη κάτω απ' το πόδι του μωρού.



19. Κάνε το ίδιο και με την άλλη πλευρά. Οι δύο πλευρές θα σταυρώνουν κάτω απ' τον πωπό του μωρού σχηματίζοντας ένα Χ.



20. Όταν και οι δύο άκρες είναι καλά τεντωμένες και απλωμένες κάτω απ' το μωρό, οδήγησέ τις πίσω απ' την πλάτη σου.



21. Δέσε εκεί πίσω απ' την πλάτη σου έναν κόμπο.

22. Αν ο κόμπος στην πλάτη σου σε ενοχλεί (ή αν σκοπεύεις να κάθεις και σε πιέζει στη μέση) μπορείς να δέσεις το ύφασμα στο πλάι σου, πάνω απ' το γοφό σου. Σε αυτή την περίπτωση μπορείς να ξεκινήσεις όχι απ' το κέντρο του υφάσματος, αλλά ν' αφήσεις τη μια πλευρά λίγο μακρύτερη!





23. Είστε έτοιμοι για βότλες. Βεβαιώσου σε κάθε βήμα ότι τα ποδαράκια του παιδιού είναι ανοιχτά και ότι τα γόνατά του είναι ψηλότερα απ' τον πωπό του.



Διπλός σταυρός (χωρίς οριζόντιο τμήμα στήριξης)

Η θέση αυτή είναι **κατάλληλη για νεογέννητα μωράκια**. Χρησιμοποιεί λιγότερο ύφασμα από το [διπλό σταυρό με οριζόντιο τμήμα στήριξης](#) και είναι εξίσου σταθερό και άνετο.

Το wrap που χρησιμοποιώ σ' αυτές τις φωτογραφίες είναι ένα σταθερό ύφασμα, με μήκος 4,5 μέτρα και πλάτος περίπου 70 εκατοστά.



1. Κράτησε το κέντρο του υφάσματος οριζόντια πίσω απ' την πλάτη σου, έχοντας την πάνω άκρη κάτω απ' τις μασχάλες σου.



2. Μάζεψε (σούρωσε) ελαφρά το ύφασμα ώστε να μην κρέμεται όλο το φάρδος του πίσω σου αλλά να φτάνει ως τη μέση σου.



3. Φέρε τη μία άκρη μπροστά, γύρω απ' το σώμα σου και ρίξτην πίσω απ' τον αντίθετο ώμο σου.



4. Κάνε το ίδιο και με την άλλη άκρη. Οι δυο πλευρές θα σταυρώνουν μπροστά στο στήθος σου σχηματίζοντας ένα Χ.

5. Οι δυο άκρες θα κρέμονται προς το παρόν στην πλάτη σου από τους ώμους σου.

Στο πλάι (με σταυρό)

Η θέση αυτή είναι κατάλληλη για μωράκια που μπορούν να κάθονται χωρίς στήριξη (από 6 μηνών περίπου).

Σημ: Στις παρακάτω φωτογραφίες είμαι ήδη 6,5 μηνών έγκυος και ο Βασίλης μου είναι 15 κιλά! Ωστόσο αυτή εξακολουθεί να είναι μια πολύ άνετη θέση για να φοράω το μωρό μου!

Το wrap που χρησιμοποιώ σ' αυτές τις φωτογραφίες είναι ένα σταθερό ύφασμα, με μήκος 4,5 μέτρα και πλάτος περίπου 70 εκατοστά. Θα μπορούσε ωστόσο να χρησιμοποιηθεί ένα πιο κοντό ύφασμα (2,5 ή 3 μ. είναι αρκετά γι' αυτή τη θέση).



1. Κράτησε το κέντρο του υφάσματος στο χέρι σου...



2. ... και άφησέ το να ακουμπήσει στον ώμο σου. Φέρε και τις δύο άκρες πάνω απ' τον αντίθετο γοφό σου...



3. ... και σταύρωσέ τις εκεί, οδηγώντας τις και πάλι προς τον αντίθετο γοφό.



4. Δέσε εκεί έναν "προσαρμοζόμενο κόμπο" σύμφωνα με τις [οδηγίες που θα βρεις εδώ](#).



5. Τώρα έχεις πάνω απ' το γοφό σου ένα Χ, μέσα στο οποίο θα καθήσει το μωράκι σου, περνώντας τα πόδια του στις πλευρές αυτού του Χ. (Δες [παρόμοια τοποθέτηση στη μέθοδο του "απλού σταυρού"](#)).



6. Άπλωσε καλά το ύφασμα και απ' τις δύο πλευρές, ώστε να φτάνει απ' το ένα γόνατο του παιδιού ως το άλλο. Προσάρμοσε στη συνέχεια τον κόμπο όσο χρειάζεται ώστε το ύφασμα να είναι καλά τεταμένο και το παιδί να είναι στο σωστό ύψος.



7. Πρόκειται για μια πολύ βολική θέση στο πλάι, η οποία, παρόλο που χρησιμοποιεί τον ένα ώμο σου, καταφέρνει να μοιράζει πολύ καλά το βάρος του παιδιού σε όλη την πλάτη, τον ώμο και τους γοφούς.



8. Αν χρειάζεται, "δίπλωσε" το ύφασμα στον ώμο σου προς τα έξω, μακριά απ' το λαιμό σου, ώστε να νιώθεις άνετα.



9. Όταν θα είναι αρκετά σφιχτά και οι δύο άκρες, το μωρό σου θα πρέπει να "αγκαλιάζεται" από το ύφασμα, σαν δεύτερο δέρμα πάνω του. Κρατώντας τις δυο άκρες του wrap τεντωμένες μπροστά σου θα πρέπει κανονικά να αρκεί ώστε να κρατάει το μωρό σου εκεί όπου το έχεις τοποθετήσει.

10. Άπλωσε καλά τη μια άκρη μπροστά απ' τα ποδαράκια του μωρού και κάτω απ' τον πωπό του και την πλάτη του, οδηγώντας της προς την αντίθετη πλευρά.



11. Με το ένα χέρι θα στηρίζεις το μωρό σου (κρατώντας πάντα τη μια άκρη τεντωμένη) και με το άλλο θα απλώσεις καλά την άλλη άκρη αυτή τη φορά κάτω απ' το κεφάλι και την πλάτη του μωρού προς τα πόδια του.

12. Βεβαιώσου ότι το ύφασμα δεν καλύπτει το πρόσωπο του μωρού και ότι μπορείς ανά πάσα στιγμή να έχεις οπτική επαφή με το μωράκι σου.



13. Οι δύο πλευρές του wrap θα σταυρώνουν σχηματίζοντας ένα Χ μπροστά στο μωράκι σου.

14. Οδήγησε τις δύο άκρες προς την πλάτη σου και δέσε εκεί έναν κόμπο.



15. Είστε έτοιμοι για βόλτες!



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 ανασάνει 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 "βαθειά" μέσα στο wrap σου. Στην πραγματικότητα στοχεύεις περισσότερο σε μια "ημι-καθιστή" θέση παρά σε μια θέση εντελώς οριζόντια. Την πρώτη φορά που θα βάλεις το μωράκι σου στο wrap, 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.



6. Πιάσε τις άκρες πίσω απ' την πλάτη σου και σταύρωσέ τις, σχηματίζοντας εκεί ένα Χ. Πρόσεξε να μην τις στρίψεις πουθενά.

7. Φέρε αυτές τις άκρες μπροστά σου.



8. Δέσε μπροστά στην κοιλιά σου έναν κόμπο που προσαρμόζεται, σύμφωνα με τις οδηγίες που θα βρεις εδώ.

9. Το wrap σου μπορεί να είναι σχετικά χαλαρό σ' αυτή τη φάση, θα το σφίξεις αφού βάλεις το μωράκι σου μέσα. Αν όμως χρησιμοποιείς ελαστικό ύφασμα, θα πρέπει τώρα να το έχεις δέσει ήδη αρκετά σφιχτά πάνω σου ώστε να σ' ακουμπάει καλά από παντού.



10. Έχεις μπροστά σου ένα Χ μέσα στο οποίο θα τοποθετήσεις το μωράκι σου.

11. Κράτησε το μωρό σου αγκαλιά στον ώμο σου.



12. Στηρίζοντας το μωρό σου στον ώμο σου, πέρασε το ένα του ποδαράκι κάτω απ' τη μια πλευρά του Χ και μέσα στη γωνία που σχηματίζεται.

13. Χωρίς να το κατεβάσεις χαμηλά, άλλαξε ώμο στηρίζοντας το μωράκι σου απ' την άλλη πλευρά.



14. Πέρασε και το άλλο ποδαράκι στην άλλη πλευρά του Χ.

15. Οι δύο πλευρές θα σταυρώνουν ακριβώς κάτω απ' τον πωπό του μωρού σου και τα ποδαράκια του θα βγαίνουν από τα ανοίγματα. Όπως θα κατεβάξεις το μωρό σου, τα γονατάκια θα είναι λυγισμένα, τουλάχιστον στο ίδιο ύψος με τον πωπό.



16. Πιάσε τη μία πλευρά του Χ (την εσωτερική) και τέντωσε το ύφασμα καλά γύρω απ' το μωρό σου.

17. Αυτό θα το κάνεις και κάτω απ' τον πωπό του μωρού σου, ώστε το ύφασμα να φτάνει απ' το ένα γόνατο ως το άλλο, ανοίγοντας τα ποδαράκια του παιδιού καλά.





18. Κάνε το ίδιο και με την άλλη πλευρά (την εξωτερική).

19. Ήρθε η ώρα να σφίξεις/τεντώσεις καλά το wrap σου. Οδήγησε όλα τα χαλαρά σημεία προς τον κόμπο. Για παράδειγμα, τεντώνοντας το ύφασμα καλά πάνω απ' τον ώμο του παιδιού και προς την πλάτη σου, θα μπορούσες να το τραβήξεις απ' την εξωτερική άκρη στην αντίθετη πλευρά της μέσης σου.



20. Χρησιμοποιώντας τον κόμπο σου, θα φέρεις αυτό το ύφασμα που περισσεύει μέσα απ' τον κόμπο προς την άκρη. Έτσι θα πετύχεις ένα καλό τέντωμα.

21. Κάνε το ίδιο σε όλες τις άκρες, τόσο εσωτερικά όσο και εξωτερικά.



22. Είναι πολύ σημαντικό να βεβαιωθείς ότι κανένα σημείο του wrap σου δεν είναι χαλαρό. Αυτό θα παίξει ιδιαίτερο ρόλο στην άνεσή σου και στη σωστή θέση του μωρού σου.

23. Φυσικά πρέπει το ύφασμα, εκτός από καλά τεντωμένο, να είναι και καλά απλωμένο, τόσο μπροστά στο μωρό σου όσο και πίσω στην πλάτη σου.



24. Είστε έτοιμοι για βόλτες και το μωράκι σου είναι ασφαλές!

Βεβαιώσου πως τα ποδαράκια του παιδιού είναι ανοιχτά και πως τα γόνατά του είναι ψηλότερα απ' τον πωπό του.



Θέση "ρεψίματος" (ψηλά στον ώμο)

Η θέση αυτή είναι κατάλληλη για μωράκια από την πρώτη μέρα μετά τη γέννησή τους. Μιμείται τον τρόπο που κρατάμε ένα νεογέννητο στον ώμο μας για να ρευτεί και υποστηρίζει πλήρως το κεφαλάκι του μωρού. Πολλά μωράκια με κολικούς ηρεμούν μόνο στη θέση αυτή!



1. Κράτησε το ύφασμα τεντωμένο και ανοιχτό ψηλά στην πλάτη σου και φέρε τις άκρες μπροστά, κάτω απ' της μασχάλες σου.



"Ξαπλωτή" θέση με διπλό σταυρό

Η θέση αυτή είναι κατάλληλη για νεογέννητα μωράκια. Μιμείται τον τρόπο που κρατάμε ένα νεογέννητο αγκαλιά και υποστηρίζει πλήρως το κεφαλάκι του μωρού. Πάντως, τα περισσότερα μωρά, από τις πρώτες κιόλας μέρες, προτιμούν τις όρθιες θέσεις σε σχέση με τις ξαπλωτές.

Το wrap που χρησιμοποιούσ' αυτές τις φωτογραφίες είναι ένα σταθερό ύφασμα, με μήκος 4,5 μέτρα και πλάτος περίπου 70 εκατοστά. (Το πλάτος αυτό είναι απαραίτητο για τη θέση αυτή, που δεν είναι εφικτή με στενότερα υφάσματα). Θα μπορούσε ωστόσο να επιτευχθεί και με ελαστικό wrap.



1. Φόρεσε το wrap σου με τρόπο ώστε να σχηματίζει μπροστά σου ένα άνοιγμα/τσέπη. Δες τις σχετικές οδηγίες [εδώ](#).



2. Πάρε το μωρό σου αγκαλίτσα και κράτησέ το ξαπλωμένο στο εσωτερικό του χεριού σου. Το κεφάλι του θα στηρίζεται στο μπράτσο σου ή στο εσωτερικό του αγκώνα σου ώστε να μπορείς με το χέρι σου να κρατάς τον πωπό και τα πόδια του.



3. Άνοιξε με το ένα σου χέρι την τσέπη μπροστά σου και κατέβασε το μωράκι σου σιγά-σιγά μπροστά σου.



4. Βάλε το μωράκι σου μέσα στην τσέπη στηρίζοντας το κεφαλάκι του. Ο πωπός τους μωρού θα είναι στο βαθύτερο σημείο της τσέπης και το σώμα του θα πρέπει να σχηματίζει ένα V μπροστά σου (το κεφάλι και τα πόδια ψηλότερα απ' τον πωπό).



5. Σήκωσε καλά την εξωτερική πλευρά της τσέπης και βεβαιώσου ότι το μωράκι σου έφτασε όσο βαθιά θα μπορούσε να φτάσει (δεν θέλεις αργότερα να νιώθεις ότι "πέφτει" χαμηλότερα).



6. Στήριξε την πλάτη και τον αυχένα του μωρού και τέντωσε καλά την εξωτερική πλευρά της τσέπης ώστε να κρατάει το μωράκι σου όπως το έχεις τοποθετήσει. Πρόσεξε το σαγόνι του μωρού να μην ακουμπά στο στήθος του.



7. Στηρίζοντας με το ένα χέρι το μωρό σου, τράβηξε την εξωτερική (πάνω) πλευρά της μιας άκρης που κρέμεται απ' τον ώμο σου. Αυτό θα έχει σαν αποτέλεσμα να σφίξει την εξωτερική πλευρά της τσέπης (κάτω απ' το κεφάλι του μωρού) απ' την αντίθετη πλευρά.



8. Κάνε το ίδιο με την άλλη πλευρά για να σφίξεις αντίστοιχα την πλευρά της τσέπης μπροστά στα πόδια του μωρού.



11. Με το ένα χέρι θα στηρίζεις το μωρό σου (κρατώντας πάντα τη μια άκρη τεντωμένη) και με το άλλο θα απλώσεις καλά την άλλη άκρη μπροστά απ' τα ποδαράκια του μωρού και κάτω απ' τον πωπό του.

12. Ο στόχος είναι να οδηγήσεις σιγά-σιγά αυτή την άκρη κάτω απ' το μωρό και προς την πλάτη σου.



13. Άλλαξε τώρα χέρι και κάνε το ίδιο από την άλλη πλευρά.

14. Οι δύο πλευρές του wrap θα σταυρώνουν σχηματίζοντας ένα X μπροστά στο μωράκι σου.



15. Οδήγησε τις δύο άκρες προς την πλάτη σου και δέσε εκεί έναν κόμπο.

Σημ. Αν ο κόμπος στην πλάτη σου σε ενοχλεί (ή αν σκοπεύεις να κάθεις και σε πιέζει στη μέση) μπορείς να δέσεις το ύφασμα στο πλάι σου, πάνω απ' το γοφό σου. Σε αυτή την περίπτωση μπορείς να ξεκινήσεις όχι απ' το κέντρο του υφάσματος, αλλά ν' αφήσεις τη μια πλευρά λίγο μακρύτερη!



16. Είστε έτοιμοι για βόλτες! Στα μωράκια αρέσει ιδιαίτερα αυτή η θέση γιατί τους δίνει την ευκαιρία να βλέπουν μπροστά και να ανακαλύπτουν τον κόσμο!

Σημ.: Δες καλύτερα σ' αυτή τη φωτογραφία πόσο ψηλά είναι τα ποδαράκια του μωρού, σταυρωμένα στο στήθος του ή στην κοιλίτσα του. Ο πωπός του μωρού θα είναι το χαμηλότερο μέρος του σώματός του στην τσέπη του wrap σου.



2. Ρίξε τις άκρες πίσω απ' τους ώμους σου σταυρώνοντας μπροστά στο στήθος σου.



3. Οι άκρες θα κρέμονται απ' τους ώμους σου πίσω απ' την πλάτη σου.



4. Πιάσε το ύφασμα που βρίσκεται εσωτερικά (κοντά στο σώμα σου) και ρίξ'το πάλι μπροστά, να κρέμεται μπροστά σου, κάτω απ' την άλλη πλευρά του υφάσματος που βρίσκεται πίσω απ' την πλάτη σου.



5. Κράτησε το μωρό σου ψηλά στον ώμο σου (σαν να ήθελες να ρευτεί) στον ακάλυπτο ώμο σου.

Σήκωσε ξανά το ύφασμα που είχες αφήσει να πέφτει μπροστά σου πάνω απ' το μωράκι σου.



6. Άπλωσε το ύφασμα γύρω απ' το μωράκι σου, οδηγώντας την άκρη ξανά πίσω απ' την πλάτη σου.

Τα ποδαράκια του μωρού θα είναι διπλωμένα σα βατραχάκι, όπως τα διπλώνουν συνήθως όλα τα νεογέννητα μωράκια.



7. Τέντωσε το ύφασμα ώστε να αγκαλιάζει καλά το μωράκι σου ως τους ώμους του και προσπάθησε να μην αφήσεις κανένα χαλαρό σημείο πίσω απ' την πλάτη του μωρού. Κράτησε το μωράκι σου εκεί με το ένα χέρι, πάνω απ' το ύφασμα του wrap σου.





7. Κρατώντας το ύφασμα καλά τεντωμένο γύρω απ' το μωρό σου, πιάσε αυτή την άκρη πίσω απ' την πλάτη σου και φέρ'την πάλι μπροστά, κάτω απ' τη μασχάλη σου.



7. Μπορείς να "πιάσεις" την άκρη εκεί, κάτω απ' τη μασχάλη σου, κρατώντας το μπράτσο σου σφιχτά κοντά στα πλευρά σου. Θα σου χρειαστούν τα δυο σου χέρια για τα επόμενα βήματα, για να απλώσεις και την άλλη πλευρά του υφάσματος!



7. Απλώνοντας και πάλι το ύφασμα πάνω απ' το μωράκι σου, τέντωσέ το προς τον ώμο σου.

Πιάσε την άκρη που κρέμεται πίσω απ' την πλάτη σου χωρίς ν' αφήσεις το wrap σου να χαλαρώσει καθόλου.



7. Τώρα μπορείς να ελευθερώσεις την άκρη που κρατούσες κάτω απ' τη μασχάλη σου και να κρατήσεις και τις δύο άκρες σφιχτά στα χέρια σου.



7. Δέσε έναν κόμπο μπροστά σου και είστε έτοιμοι για βόλτες!

Μπορείς να κρατήσεις το μωρό σου στη θέση αυτή όση ώρα χρειάζεται για να ρευτεί ή για να κοιμηθεί!



7. Αν το μωράκι σου έχει μόλις φάει και συνηθίζει να βγάξει γουλιτσες, ίσως θέλεις να βάλεις ένα πανάκι ρεψίματος στον ώμο σου για να αποφύγεις τα "ατυχήματα".



Θέση "Βούδας" (να κοιτάει μπροστά)

Η θέση αυτή είναι κατάλληλη για μωρά που μπορούν να **στηρίξουν άνετα το κεφάλι τους** (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. (Στο γιο μου σταμάτησε να αρέσει η θέση Βούδα με τα πόδια μέσα στην ηλικία των 6,5 μηνών περίπου, η κόρη μου ένωθε πολύ άνετα έτσι ακόμα και όταν ήταν 11 μηνών).



1. Φόρεσε το wrap σου με τρόπο ώστε να σχηματίζει μπροστά σου ένα άνοιγμα/τσέπη. Δες τις σχετικές οδηγίες εδώ.



2. Πάρε το μωρό σου αγκαλίτσα και κράτησέ το μπροστά σου, να κοιτάει προς τα έξω. "Δίπλωσε" τα ποδαράκια του στην κοιλιά του. (Πρόσεξε ώστε η πλάτη του να ακουμπά στο στήθος σου, ώστε να μη γέρνει μπροστά).



3. Άνοιξε με το ένα σου χέρι την τσέπη μπροστά σου και κατέβασε το μωράκι σου σιγά-σιγά μπροστά σου.



4. Βάλε το μωράκι σου μέσα στην τσέπη αφήνοντας τον πωπό του να κατεβαίνει και την πλάτη του να στηρίζεται στο στήθος σου.



5. Σήκωσε καλά την εξωτερική πλευρά της τσέπης και βεβαιώσου ότι το μωράκι σου έφτασε όσο βαθιά θα μπορούσε να φτάσει (δεν θέλεις αργότερα να νιώθεις ότι "πέφτει" χαμηλότερα).



6. Ο πωπός του μωρού θα είναι το χαμηλότερο σημείο μέσα στην "τσέπη", τα ποδαράκια του θα παραμένουν ψηλά στην κοιλίτσα του. Βεβαιώσου ότι υπάρχει αρκετό ύφασμα ανάμεσα σε σένα και το μωρό (βαθιά τσέπη).



7. Στηρίζοντας με το ένα χέρι το μωρό σου, τράβηξε την εξωτερική (πάνω) πλευρά της μιας άκρης που κρέμεται απ' τον ώμο σου.



8. Αυτό θα έχει σαν αποτέλεσμα να σφίξει την εξωτερική πλευρά της τσέπης (μπροστά στα πόδια του μωρού) απ' την αντίθετη πλευρά.



9. Κάνε το ίδιο και από την άλλη πλευρά ώστε η τσέπη να γίνει όσο σφιχτή θέλεις και να αγκαλιάζει καλά το μωρό σου.



10. Όταν θα είναι αρκετά σφιχτά και οι δύο άκρες, το μωρό σου θα πρέπει να "αγκαλιάζεται" από το ύφασμα, σαν δεύτερο δέρμα πάνω του. Κρατώντας τις δυο άκρες του wrap τεντωμένες μπροστά σου θα πρέπει κανονικά να αρκεί ώστε να κρατάει το μωρό σου εκεί όπου το έχεις τοποθετήσει.