



Αστεράκι Slings
Μαλακοί Μάρσιπποι Αγκαλιάς



Οδηγίες Χρήσης για Pouch

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

Για οποιαδήποτε πληροφορία, επικοινωνήστε μαζί μας:
Αστεράκι Slings
Τριπόλεως 102
16561 Άνω Γλυφάδα
Τηλ.: 6932884661, 2109633883
email: sstamoul@babywearing.gr



Αστεράκι Slings
www.babywearing.gr

Οδηγίες με pouch
sstamoul@babywearing.gr



Σχετικά με την ηλικία του μωρού και το babywearing

Πότε είναι καλύτερα ν' αρχίσει κανείς babywearing;



Όσο μικρότερα, 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 συζητήσετε 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 μαλακού τύπου μάρσιππους 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 τα carriers αυτά είναι ιδανικά 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 λατρέψει 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 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!)

Τα slings αντέχουν συνήθως περισσότερο βάρος απ' αυτό που αντέχουν οι γονείς! Άρα τελικά το ερώτημα είναι πόσο εμείς θέλουμε και πόσο τα παιδιά μας θέλουν να τα έχουμε αγκαλιά.

ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΤΟ ROUCH ΣΟΥ

Με γεια το καινούριο σου "Αστεράκι"!

Παρακάτω θα βρεις οδηγίες σχετικά με το πώς να χρησιμοποιήσεις το rouch 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 rouch σου ή αν έχεις κάποιο συγκεκριμένο πρόβλημα και χρειάζεσαι βοήθεια, έλα στην επόμενη συνάντηση της ομάδας Babywearing για να βρούμε τη λύση! Καλό babywearing!

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

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ:

Βασικοί κανόνες	2
Πώς να φορέσεις το rouch σου	3
"Ξαπλωτή" θέση	4
"Ορθία" θέση (με τα πόδια μέσα)	5
"Καθιστή" θέση (με τα πόδια έξω)	6
Θέση "Βούδας" (να κοιτάει μπροστά)	7
Πώς να θηλάσεις με το rouch σου	8
Κόλπο: γύρισμα του ώμου	8
Πώς θα ξέρεις αν το rouch σου είναι στο σωστό μέγεθος για σένα	9
Στην πλάτη	10
Πώς να αφήσεις ένα κοιμισμένο μωρό στο κρεβάτι του	10
Babywearing: Η τέχνη του να φοράς το μωρό σου	11
Σχετικά με την ηλικία του μωρού και το babywearing	12



Βασικοί κανόνες

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!

Την πρώτη φορά που θα βάλεις το μωράκι σου στο rouch, 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.

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.

Είναι εύκολο! Μη φοβάσαι, το να φορέσεις το μωρό σου είναι απλούστερο απ' όσο φαίνεται. Το babywearing είναι κάπως σαν να μαθαίνεις να φοράς τα παπούτσια σου. Όταν ήμασταν παιδιά, οι γονείς μας μας έμαθαν πώς να φοράμε τα παπούτσια μας σωστά. Να βάζουμε το σωστό παπούτσι στο σωστό πόδι, να τα φοράμε σωστά, να δένουμε με προσοχή τα κορδόνια μας ώστε να μη σκοντάψουμε. Και τώρα, το να φορέσουμε τα παπούτσια μας είναι κάτι πολύ απλό! Έτσι και στο babywearing, υπάρχουν κανόνες που πρέπει να ακολουθήσουμε, προκειμένου να είμαστε ασφαλείς, κι εμείς και τα παιδιά μας, με λίγη εξάσκηση όμως, είναι τελικά πολύ εύκολο!

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



Babywearing είναι η «τέχνη» του να φοράς το μωρό σου, πολύ κοντά στο σώμα σου, με μάρσιππο 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 ασφαλές στην αγκαλιά μας, για μας είναι πιο ελαφρύ και μπορούμε να έχουμε τα χέρια μας ελεύθερα!

Τι διαφορά έχει αυτός ο τρόπος από τους μάρσιππους που ξέρουμε;

Στην Ελλάδα και σε πολλές δυτικές χώρες, είναι πολύ πιο εύκολο να βρει κανείς "κάθετους" μάρσιππους, 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, μάρσιππους, οι μάρσιπποι αγκαλιάς (slings) έχουν πολλά πλεονεκτήματα:

- Οι κάθετοι μάρσιπποι που αφήνουν τα πόδια του παιδιού να κρέμονται κάτω μπορεί να δημιουργήσουν (ή να εντείνουν) προβλήματα με τα ισχία του παιδιού (ειδικά αν υπάρχει προδιάθεση) και βάζουν μεγάλο βάρος στο χαμηλό μέρος της σπονδυλικής στήλης του μωρού (κάτι που αντενδίδικνται, ειδικά για νεογέννητα)*. Αντίθετα, οι μαλακού τύπου "μάρσιπποι αγκαλιάς" (slings) βοηθάνε το παιδί να κάθεται με τα πόδια ανοιχτά (που είναι η καταλληλότερη στάση, πιο εργονομική). Ακόμα, τα νεογέννητα μπορείς να τα βάλεις να ξαπλώνουν, ακριβώς όπως όταν τα κρατάς αγκαλιά.
- Γενικά, σωστοί μάρσιπποι είναι εκείνοι που "μιμούνται" τον τρόπο που θα κρατούσατε το παιδί σας 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 μάρσιππος);
- Ακόμα, οι μάρσιπποι αγκαλιάς (slings) είναι πολύ πιο εύχρηστοι από τους συνηθισμένους κάθετους μάρσιππους (που έχουν ένα σωρό λουριά και κουμπιά και αγκράφες). Το να «φορέσεις» το μωρό σου με slings είναι θέμα δευτερολέπτων.
- Οι συνηθισμένοι κάθετοι μάρσιπποι έχουν όριο ηλικίας περίπου τους 6 μήνες. Σε μάρσιππο αγκαλιάς (sling) μπορείς να φοράς το παιδί σου μέχρι 3 χρονών τουλάχιστον.
- Με τους συνηθισμένους μάρσιππους είναι λίγες οι θέσεις που μπορείς να έχεις το μωρό και συνήθως είναι πάντα σε «όρθια» στάση. Με μάρσιππο αγκαλιάς (sling) όμως μπορείς να «φορέσεις» το μωρό σου ξαπλωμένο, όρθιο, μπροστά, στο πλάι, οι δυνατότητες είναι πολλές.

Απλά, δες τα παραπάνω σαν τροφή για σκέψη την επόμενη φορά που θα σκεφτείς να αγοράσεις ένα μάρσιππο, για το μωρό σου ή για δώρο...



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 παρκολουθεί 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!

Για να φορέσεις το μωρό σου στην πλάτη, πρέπει να ξεκινήσεις βάζοντας πρώτα το μωρό σου στην **"καθιστή θέση"**.



1. Όπως το μωράκι σου θα κάθεται μπροστά σου, θα στηρίξεις το βάρος του με το χέρι σου και θα το γυρίσεις (σύροντάς το) σιγά σιγά προς το πλάι (γυρνώντας μαζί και το rouch).



2. Όταν φτάσει στο πλάι σου, πάνω απ' το γοφό σου, θα περάσεις το χέρι σου πάνω απ' το κεφάλι του, ώστε να βρεθεί μπροστά απ' το μωρό. Στη συνέχεια θα συνεχίσεις να το γυρνάς σιγά σιγά προς την πλάτη σου.



3. Τώρα το μωρό σου κάθεται στην πλάτη σου! Βεβαιώσου ότι τα πόδια του είναι ανοιχτά και ότι τα γόνατά του είναι ψηλότερα απ' τον πωπό του.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Για να βγάλεις το μωρό σου από τη θέση αυτή, θα το φέρεις πρώτα στο πλάι ή μπροστά σου (γυρνώντας το rouch 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.

Πώς να αφήσεις ένα κοιμισμένο μωρό στο κρεβάτι του

Πολύ συχνά, τα μωράκια κοιμούνται αμέσως στην αγκαλιά μας (στο rouch) επειδή νιώθουν άνετα και ασφαλή. Μπορείς να αφήσεις το μωράκι σου στο κρεββατάκι του χωρίς να χρειαστεί να το μετακινήσεις ή να το βγάλεις από το rouch. Έτσι το μωρό κρατάει τη "θερμοκρασία" του rouch, 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 rouch**.

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' τον ώμο όπου στηρίζεται το rouch σου), 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 rouch). Στη συνέχεια θα περάσεις το rouch πάνω απ' το κεφάλι σου και θα το βγάλεις αφήνοντάς το πάνω στο μωρό (μπορείς να το χρησιμοποιήσεις και σαν σεντονάκι!).

Πώς να φορέσεις το rouch σου

1. Το rouch σου είναι ένας "κύλινδρος" από ύφασμα, με μία καμπύλη ραφή. Αν το rouch σου είναι ξεδιπλωμένο, πρέπει να το διπλώσεις κατά μήκος, έτσι ώστε να δημιουργηθεί μια τσέπη. Για να το κάνεις αυτό θα περάσεις το χέρι σου μέσα στο rouch, θα πιάσεις τη μια άκρη της ραφής και θα την ενώσεις με την άλλη (στην ουσία διπλώνεις τη ραφή στη μέση).



2. Το φοράς έτσι διπλωμένο στον ένα ώμο (ταχυδρομικά, σαν τίτλο καλλιστείων!) σε όποια πλευρά σε βολεύει. Το πάνω μέρος του rouch πρέπει να αγκαλιάζει το στρογγυλό μέρος του ώμου σου (όχι κοντά στο λαιμό σου) και το πίσω μέρος να είναι ομοιόμορφα απλωμένο στην πλάτη σου (να μην έχει "στρίψει"). Η ραφή πρέπει να είναι μπροστά σου και η "τσέπη" που δημιουργείται απ' το δίπλωμα πρέπει να ανοίγει προς τα πάνω. Εκεί θα μπει το μωράκι σου.





"Ξαπλωτή" θέση

Η θέση αυτή είναι **κατάλληλη για μωράκια από την πρώτη μέρα μετά τη γέννησή τους**. Μιμείται τον τρόπο που κρατάμε ένα νεογέννητο αγκαλιά και υποστηρίζει πλήρως το κεφαλάκι του μωρού.

Σε πολλά μωράκια αρέσει να κοιμούνται σ' αυτή τη θέση. Είναι επίσης μια από τις πιο εύκολες θέσεις για να θηλάσετε το μωράκι σας. 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 φαί, δυσανασχετούν! Αν το μωρό σου είναι τέτοια περίπτωση, μην απογοητεύεσαι! Μπορείς να το θηλάσεις ξανά και να ξαναδοκιμάσεις αργότερα, ή να δοκιμάσεις την "όρθια" θέση.



1. Φοράς το rouch σου σύμφωνα με τις οδηγίες, με τη ραφή μπροστά σου.



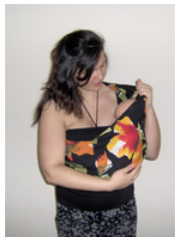
2. Παίρνεις το μωρό σου αγκαλίτσα και το κρατάς "ξαπλωμένο" στο εσωτερικό του αγκώνα σου, με το ίδιο χέρι στο οποίο βρίσκεται περασμένο το rouch σου.



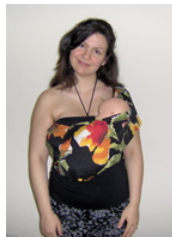
3. Το κατεβάζεις σιγά-σιγά μέσα στο rouch, προσέχοντας ώστε να μπαίνει μέσα στην «τσέπη» (την οποία μπορείς να "ανοίξεις" με το άλλο σου χέρι). Συνέχισε να υποστηρίξεις το κεφάλι του μωρού αν είναι νεογέννητο.



4. Καθώς θα «κατεβάζεις» το μωράκι σου, πιάσε με το χέρι σου την έξω πλευρά του rouch και τράβα την ελαφρά προς τα πάνω. (Προσπάθησε να είναι ο πωπός του χαμηλότερα από κάθε άλλο μέρος του σώματος). Η ραφή θα είναι στο πλάι του (περίπου στα πλευρά του).



5. Μετά, πάλι τραβώντας με το χέρι σου την έξω πλευρά του rouch, θα ακουμπήσεις το κεφαλάκι του μέσα στο rouch (στην τσέπη, αλλά κοντά στον ώμο σου) ώστε να στηρίζεται.



6. Στην ουσία το κεφαλάκι του θα ακουμπάει περισσότερο στην εξωτερική πλευρά του rouch. Έτσι το μωράκι σου είναι ημι-ξαπλωμένο, σε θέση που υποστηρίζει πλήρως τη σπονδυλική του στήλη.

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.

Αν το μωράκι σου είναι πολύ μικρό και νιώθεις ότι «χάνεται» πολύ βαθιά μέσα στο rouch, μπορείς να τραβήξεις τη μέσα πλευρά του rouch (αυτή που ακουμπάει στην κοιλιά σου) λίγο ψηλότερα. Έτσι η εξωτερική πλευρά θα χαμηλώσει.

Πώς θα ξέρεις αν το rouch σου είναι στο σωστό μέγεθος για σένα

Το rouch σου είναι το σωστό μέγεθος αν το χαμηλότερο μέρος του (συνήθως η ραφή) **με το μωρό σου μέσα** φτάνει περίπου ως τον αφαλό σου (ή μέχρι δυο δάχτυλα πιο κάτω). Το σωστό μέγεθος στο rouch έχει μεγάλη σημασία για την άνεσή σου και την άνεση του μωρού σου. Αν το rouch σου είναι πολύ μεγάλο, θα «κουνιέται» καθώς περπατάς, θα χτυπούν τα πόδια σου πάνω στο μωρό σπρώχνοντάς το έξω και δεν θα είναι άνετο, θα σε κουράσει πολύ γρήγορα. Αν το rouch σου είναι πολύ μικρό θα είναι πολύ δύσκολο να βάλεις το παιδί μέσα και θα «κόβει» τα ποδαράκια του.

Σημ.: Το μέγεθος του rouch εξαρτάται από το μέγεθος του ανθρώπου που το φοράει και όχι από την ηλικία ή το μέγεθος του μωρού. Με το ίδιο rouch μπορείς να φοράς το μωρό σου από νεογέννητο μέχρι 3 περίπου χρονών!



Σωστό μέγεθος:

Το χαμηλότερο μέρος του rouch (ο πωπός του μωρού σε αυτή τη θέση) είναι στον αφαλό σου.



Σωστό μέγεθος:

Το μωρό είναι στο ύψος που θα το κρατούσες αγκαλιά (να φτάνεις να το φιλήσεις πάνω στο κεφάλι). Μπορείς να καθήσεις άνετα ενώ φοράς το μωρό σου.



Σωστό μέγεθος: Το rouch χωρίς το μωρό μέσα φτάνει λίγο χαμηλότερα απ' τον αφαλό.



Μεγαλύτερο απ' ό,τι πρέπει:

Το χαμηλότερο μέρος του rouch (ο πωπός του μωρού σε αυτή τη θέση) είναι πολύ χαμηλότερα απ' τον αφαλό (περίπου στα κόκκαλα της λεκάνης).



Μεγαλύτερο απ' ό,τι πρέπει:

Το μωρό είναι χαμηλά! Αν το κρατούσες αγκαλιά σ' αυτό το ύψος θα έπρεπε τα χέρια σου να είναι σχεδόν τεντωμένα μπροστά σου και θα ήταν σίγουρα άβολο. Δε φτάνεις να το φιλήσεις χωρίς να πρέπει να σκύψεις. Δεν μπορείς να καθήσεις ενώ φοράς το μωρό σου.



Μεγαλύτερο απ' ό,τι πρέπει:

Το rouch χωρίς το μωρό μέσα φτάνει χαμηλότερα κι απ' τα κόκκαλα της λεκάνης.



Πώς να θηλάσεις με το rouch σου

Μπορείς να θηλάσεις το μωράκι σου στο rouch και έτσι να έχεις την ελευθερία να κινείσαι, να περπατάς ή να φροντίζεις το μεγαλύτερο παιδί σου ενώ θηλάζεις. Υπάρχουν δύο τρόποι να να το κάνεις αυτό:



Α. Ξεκινώντας από την "Ξαπλωτή" θέση: ειδικά αν το μωράκι σου είναι μικρό, όπως είναι ξαπλωμένο, θα κατεβάσεις την εσωτερική πλευρά του rouch και θα ανεβάσεις την εξωτερική. Έτσι θα έχεις και περισσότερη διακριτικότητα. Η πλάτη του και το κεφάλι του θα πρέπει να είναι στην ίδια ευθεία και όλο το σώμα του μωρού θα πρέπει να είναι στραμμένο προς το σώμα σου.



Β. Ξεκινώντας από την "Καθιστή" θέση: Κρατώντας το μωρό σου, θα φέρεις σιγά σιγά και τα δύο του ποδαράκια απ' την ίδια πλευρά (απ' αυτή που έχεις το rouch στον ώμο), ξαπλώνοντας το σώμα του (το κεφαλάκι του) απ' την άλλη πλευρά. Μπορείς να στηρίζεις το κεφάλι του παιδιού με τον αγκώνα σου.

Στην ουσία οι διαφορές ανάμεσα στους δύο παραπάνω τρόπους είναι δύο:

- ★ Με τον πρώτο τρόπο τα ποδαράκια του μωρού είναι μέσα στο rouch ενώ με το δεύτερο τρόπο βγαίνουν έξω από την άλλη πλευρά.
- ★ Με τον πρώτο τρόπο το κεφάλι του παιδιού είναι στον ίδιο ώμο που έχεις φορέσει το rouch σου, ενώ με το δεύτερο τρόπο το κεφάλι του παιδιού είναι στην αντίθετη πλευρά.

Κόλπο: γύρισμα του ώμου



Αν θέλεις να «στενέψεις» την εξωτερική πλευρά του rouch σου (και να φέρεις έτσι το μωρό πιο κοντά στο σώμα σου) μπορείς να διπλώσεις προς τα έξω το πάνω μέρος του rouch στον ώμο σου (ώστε να φαίνεται η εσωτερική του πλευρά). Έτσι θα νιώθεις πολύ πιο άνετα, καθώς το μωρό σου θα έρθει πιο κοντά σου και θα το αισθάνεσαι πιο σταθερό.

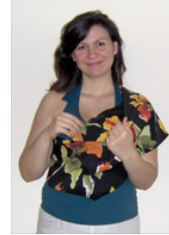
Στην "Ξαπλωτή" θέση ή όταν θηλάζεις, με το κεφάλι του μωρού στη χαμηλή πλευρά του rouch (η αντίθετη από εκείνη που καλύπτει τον ώμο σου), το "γύρισμα του ώμου" βοηθάει ώστε να ανέβει το κεφαλάκι του μωρού λίγο πιο ψηλά αν το χρειάζεσαι.



"Όρθια" θέση (με τα πόδια μέσα)

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

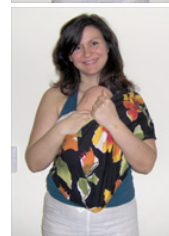
Πρόσεξε να ακολουθήσεις τις οδηγίες υποστηρίζοντας συνεχώς το κεφαλάκι του νεογέννητου μωρού. Όταν το μωρό σου καταφέρνει να στηρίξει μόνο του το κεφαλάκι του και δε θα χωράει πια σ' αυτή τη θέση, μπορείς να χρησιμοποιείς την "καθιστή" θέση.



1. Φοράς το rouch σου και βεβαιώνεσαι ότι η τσέπη ανοίγει προς τα πάνω και η ραφή είναι μπροστά σου.



2. Πριν βάλεις το μωρό σου στο rouch, μπορείς αν θέλεις να "διπλώσεις" τα ποδαράκια του σε βατραχάκι, (ή να το αφήσεις να τα διπλώσει μόνο του όταν το βάλεις μέσα).



4. Καθώς θα «κατεβάζεις» το μωράκι σου, πιάσε με το χέρι σου την έξω πλευρά του rouch και τράβα την ελαφρά προς τα πάνω. Η ραφή θα είναι στην πλατούλα του (παράλληλη με τη σπονδυλική του στήλη).



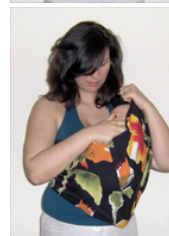
6. Το μωράκι σου είναι τώρα στη σωστή θέση, η κοιλίτσα του θα ακουμπά τη δική σου (ή το στήθος σου) και το κεφαλάκι του θα στηρίζεται από τον ώμο του rouch.



2. Παίρνεις το μωρό σου αγκαλίτσα και το κρατάς στον ώμο σου, πάνω απ' τη ραφή του rouch, όπως θα το έβαζες να ρευτεί.



3. Το κατεβάζεις σιγά-σιγά μέσα στο rouch, προσέχοντας ώστε να μπαίνει μέσα στην "τσέπη".



5. Μετά, πάλι τραβώντας με το χέρι σου την έξω πλευρά του rouch, θα ακουμπήσεις το κεφαλάκι του μέσα στο rouch (στην τσέπη, αλλά κοντά στον ώμο σου) ώστε να στηρίζεται.



7. Η θέση αυτή είναι κατάλληλη για μωράκια με κολικούς ή παλινδρόμηση, καθώς τους επιτρέπει να βρίσκονται σε όρθια θέση. Αν νιώθεις ότι πρέπει το μωρό να είναι πιο κοντά σου, δοκίμασε το "κόλπο: γύρισμα του ώμου"!

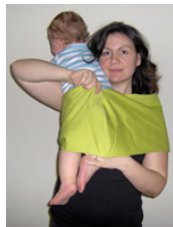


"Καθιστή" θέση (με τα πόδια έξω)

Η θέση αυτή είναι **κατάλληλη για μωράκια που στηρίζουν το κεφάλι τους** (από 2-3 μηνών περίπου).



1. Παίρνεις το μωρό σου αγκαλίτσα και το κρατάς στον ώμο σου, πάνω απ' τη ραφή του rouch, όπως θα το έβαζες να ρευτεί.



2. Το κατεβάζεις σιγά-σιγά μέσα προς τα κάτω, ανάμεσα σε σένα και το rouch (διπλωμένο προς το παρόν), περνώντας τα ποδαράκια του μέσα (και από τις δύο πλευρές του υφάσματος), να βγαίνουν από κάτω.



3. Όταν τα ποδαράκια του αρχίζουν και βγαίνουν από κάτω, **ξεδιπλώνεις** τη ραφή. Με το ένα χέρι τραβάς το κάτω μέρος προς τα κάτω (να φτάσει ως τα γόνατα του παιδιού) και με το άλλο το πάνω μέρος προς τα πάνω (προς τους ώμους του). Η ραφή θα είναι στην πλατούλα του παιδιού (παράλληλα με τη σπονδυλική του στήλη).



4. Καθώς θα «κατεβάζεις» το μωράκι σου, βοήθησέ το να ανοίξει τα ποδαράκια του «αγκαλιάζοντας» με αυτά το σώμα σου, και άφησέ το να «καθίσει στο rouch». Βεβαιώσου ότι τα πόδια του είναι ανοιχτά, και ότι τα γόνατά του είναι ψηλότερα από τον πωπό του. Αν νιώθεις ότι πρέπει το μωρό να είναι πιο κοντά σου, δοκίμασε το "κόλπο: γύρισμα του ώμου"!

Ανάλογα με το πού έχεις τοποθετήσει τη ραφή απ' την αρχή, το παιδί θα είναι μπροστά σου ή ελαφρά στο πλάι. Αν θέλεις, μπορείς να το «γυρίσεις» όπου θες εσύ, υποστηρίζοντας με το ένα χέρι το βάρος του παιδιού πάνω απ' το rouch και τραβώντας με το άλλο χέρι τον ώμο γύρω απ' το σώμα σου.

Τι να προσέξεις:

Με τα παιδάκια που έχουν έλεγχο του κεφαλιού, το μόνο που πρέπει να προσέξεις όταν τα φοράς με rouch είναι να έχουν τα πόδια τους «ανοιχτά», γύρω απ' το σώμα σου και τα γόνατα να είναι ψηλότερα απ' τον πωπό. Μπορούν να έχουν τα χέρια τους μέσα ή έξω, δεν έχει σημασία, αρκεί το ύφασμα να είναι ψηλά ως τις μασχάλες ώστε να υποστηρίζεται η σπονδυλική τους στήλη.

Θέση "Βούδας" (να κοιτάει μπροστά)

Η θέση αυτή είναι **κατάλληλη για μωράκια που στηρίζουν το κεφάλι τους** (από 2-3 μηνών περίπου).



1. Φοράς το rouch σου σύμφωνα με τις οδηγίες, με τη ραφή μπροστά σου.



2. Παίρνεις το μωρό σου αγκαλίτσα και το κρατάς μπροστά σου, να κοιτάει προς τα έξω. "Διπλώνεις" τα ποδαράκια του στην κοιλιά του. (Προσέχεις ώστε η πλάτη του να ακουμπά στο στήθος σου, ώστε να μη γέρνει μπροστά).



3. Το κατεβάζεις σιγά-σιγά μέσα στο rouch, προσέχοντας ώστε να μπαίνει μέσα στην "τσέπη". Πρόσεξε πως ο πωπός του μωρού είναι το χαμηλότερο μέρος του μέσα στο rouch, ενώ τα ποδαράκια του είναι ψηλά, σταυρωμένα στην κοιλιά του (σαν "καθιστός Βούδας").



4. 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! Αν νιώθεις ότι πρέπει το μωρό να είναι πιο κοντά σου (η εξωτερική πλευρά να είναι πιο σφιχτή), δοκίμασε το "κόλπο: γύρισμα του ώμου"!



Σ' εμάς μπορεί να φαίνονται κάπως "στριμωγμένα", αλλά σ' αυτή τη θέση τα μωράκια είναι πολύ ευχαριστημένα, γιατί έχουν την ευκαιρία να κοιτούν τον κόσμο γύρω τους. Είναι επίσης θέση που βοηθάει πολύ μωράκια με κολικούς.