



Информация подготовлена и составлена:  
 Анна Литвинина-Семёнова — Школа родителей  
 «Планета Мамы»  
 Марьяна Павлюк — Ассоциация специалистов  
 морозовая марка «Vместе» [www.sling-vmeste.ru](http://www.sling-vmeste.ru)

## Будьте вместе и носите ребенка с удовольствием!

Условие «не навреди» должно лежать в основе каждого действия. Но при этом каждое движение должно быть наполнено уверенностью и давать вамему малышу ощущение надежности и зашиты.

Очень важно осознавать, что, если вы не уверены в своих силах, лучше обратиться к специалисту. Держите свои локти как можно ближе к телу — так легче нести и меньше нагружать на ваши суставы.

3. Держите свои локти как можно ближе к телу — так легче нести и меньше нагружать на ваши суставы.

2. Иногда не позволяйте весу ребенка превышать предел. При возвращении к себе, обязательно делайте упражнения в положении лежа, чтобы избежать перенапряжения мышц и суставов.

1. Всегда обеспечивайте поддержку шеи. До тех пор, пока ребенок не начнет самостоятельно держать голову, используйте резкое откидывание головы назад.

## Три основных правила ношения новорожденного малыша

Магазин слингов и одежды для беременных и кормящих мам.

[www.адрес-сайта](http://www.адрес-сайта)  
[www.vk.com/группа](http://www.vk.com/группа)  
 тел: номер телефона

## ЛОГОТИП

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• Ношение ребенка на руках не должно быть удобным для вас и ребенка, а удобным для вас и ребенка. Не забывайте о том, что ребенок должен чувствовать себя комфортно и безопасно. Если вы чувствуете дискомфорт или боль, немедленно остановитесь и сделайте перерыв. Помните, что вы несете ответственность за здоровье и благополучие своего ребенка.

## Несколько основополагающих моментов о ношении ребенка на руках

Мамы и папы часто испытывают трудности при ношении ребенка на руках. Это связано с тем, что у большинства родителей нет опыта в этом деле. Однако, если вы будете следовать нескольким простым правилам, вы сможете сделать ношение ребенка на руках комфортным и безопасным для обоих.

## «Хочешь его подержать?»



## КАК ДЕРЖАТЬ НА РУКАХ НОВОРОЖДЕННОГО?

Советы, рекомендации и иллюстрации по правильному ношению малыша



Классическое положение, образующее колыбельку, при котором задействованы обе руки. Позволяет малышу устроиться в «корзинке» из рук, уютно прижавшись к вашей груди.



- Укладываем малыша горизонтально на предплечье, обеспечивая ему поддержку под лопатками.
- Зонай локтевого сгиба осуществляем поддержку под шейей.



- Поворачиваем ребенка животиком к своему телу.
- Свободной рукой обеспечиваем дополнительную поддержку малыша снизу, например под тазом.

Умение носить малыша вертикально увеличивает вашу маневренность, при этом удовлетворяет познавательную активность малыша. Так же это именно то самое положение, в котором носят детей «столбиком».



- Придерживая четырьмя пальцами шею малыша, устраиваем его таким образом, чтобы его грудка располагалась на вашей ключице.



- Прижимаем ребенка предплечьем и ладонью вдоль позвоночника, обеспечивая равномерную поддержку от поясницы до затылка.
- Отпускаем вторую руку.

Навыки ношения малыша одной рукой дают вам возможность быть свободным в совершении различных действий.



- Укладываем малыша на предплечье, локтевой сгиб находится под шейей.
- Ладонью плотно фиксируем малыша, обхватив его ножку.
- Прижимаем малыша к себе.



- Таким образом вы можете носить малыша также и сбоку от себя, прижав к бедру или в районе талии. Вторая рука при этом остается свободной.

vmeste   
легко



- Наклонитесь вперед.
- Положите ребенка на предплечья обеих рук, поддерживая шею четырьмя пальцами.



Перекладывание малыша на другое плечо.

- Выпрямитесь, одновременно прижимая ребенка к себе таким образом, чтобы его грудка легла на вашу ключицу.

Положение на животе эффективно помогает при склонности к коликам, а также изменяет малышу угол обзора окружающего мира, что полезно для новорожденных, привыкших смотреть преимущественно вверх.



- Укладываем малыша животиком на свое предплечье, его щечка расположена в локтевом сгибе.
- Поворачиваем ребенка к себе спинкой, свободную руку пропускаем между ножек и раскрытой ладонью прижимаем к животу малыша.



- Укладываем малыша животиком на предплечье, его щечка расположена в локтевом сгибе.
- Поворачиваем спинкой в сторону своего тела и обхватываем ладонью ножку ребенка.

Прижавшись к груди. Не самое удобное, но часто используемое положение.



- Поддержка малыша обеспечивается двумя руками.
- Одна рука – в шейном и грудном отделах
- Вторая рука – в поясничном.
- Коленки ребенка при этом разводятся «лягушечкой», что позволяет тазобедренным суставам младенца находиться в правильном положении.

По мере того как малыш будет крепнуть, а вы приобретать опыт правильного ношения, количество используемых положений будет увеличиваться до того момента, пока ребенок не отправится покорять мир самостоятельно.

Слинг — прекрасная помощь маме. Именно в слинге ребенок располагается точно в таком же положении, как у вас на руках.

Обеспечивая равномерную поддержку во всех отделах спины и головы новорожденного ребенка, слинг освобождает вам руки и дает возможность удовлетворять все потребности новорожденного малыша.

vmeste легко!