

Что такое слинг? Какие есть разновидности слингов?

Многие века и тысячелетия **до изобретения колясок** мамы во всем мире носили детей на руках и в традиционных **перевязях**. На Руси такие перевязи назывались «подолами» и делались из длинных передников.

Современные перевязи называются «**слинги**» (англ. «sling»). Существует много видов слингов, самые популярные из них:



Слинг с кольцами —

полоса ткани длиной 2 м, шириной 70 см, на одном конце которой вшиты два больших кольца, а другой ее конец заправляют в кольца так, чтобы можно было регулировать размер «кармашка» для ребенка. Ребенка можно уложить в слинг с кольцами, горизонтально, как в «колыбельку», усадить маме на живот, на бедро и даже на спину.

Достоинства: можно быстро сменить положение ребенка с вертикального на горизонтальное и обратно; уснувшего в слинге с кольцами малыша удобно переложить в кроватку, коляску или автокресло, не потревожив.

Недостатки: носят на одном плече, и нагрузка на спину носящего распределяется неравномерно.



Слинг-шарф —

очень длинная полоса ткани, длиной 5 м, шириной 70 см. При помощи слинга-шарфа мама может «привязать» ребенка к себе в различных положениях: на животе, на бедре, на спине, а также горизонтально в «колыбельке». Есть и более короткие слинги-шарфы, но они менее универсальны.

Достоинства: очень хорошо распределяет вес, хорошо прижимает ребенка к маме, ребенок в слинге-шарфе может спать не только в горизонтальном, но и в вертикальном положении.

Недостатки: нужно научиться наматывать, первое время кажется громоздким.



Май-слинг —

прямоугольник из плотной ткани, в углы которого вшиты длинные лямки. По внешнему виду напоминает кенгурушку, но ребенок в май-слинге (как и во всех других слингах) не висит на промежности, а находится в физиологичной позе, так называемой позе «лягушки». Ребенка в май-слинге обычно носят вертикально на животе или на спине.

Достоинства: хорошо распределяет вес, легко научиться пользоваться, выглядит «по-городскому».

Недостатки: отсутствие удобного положения «колыбелька» для новорожденных.

При правильном использовании слинги **ортопедически полезны** и безопасны для ребенка, а также комфортны для мамы.

В слинге можно носить малыша **с первых дней жизни** до двух-трех лет.

В слинге-шарфе и май-слинге носить малыша **легче, чем в кенгурушке**: центр тяжести не смещается, «лямки» слинга можно расправить на плечах.

Слинг **освобождает маме руки**, сохраняя близкий контакт с малышом.

Ношение ребенка в слинге помогает продлить **грудное вскармливание**.

С ребенком в слинге мама может **вести активную жизнь**: ездить по делам, ходить по магазинам, гостям, музеям.

В слинге **легко укачать** малыша.

Расположение ребенка в слинге в позе «лягушки» является **профилактикой дисплазии** тазобедренных суставов.

С ребенком в слинге мама может **заниматься домашними делами**.

Слинг обеспечивает ребенку **чувство близости к матери**, поэтому здоровый ребенок в слинге **реже плачет**, чем дети в кроватках и колясках.

Как правильно расположить ребенка в слинге?

Какой слинг выбрать?

На что обратить внимание при покупке слинга?

Как сшить слинг самостоятельно?

Читайте на сайте «Консультации по слингам»:

www.SlingoKonsultant.ru

Если у вас уже есть слинг, но пока что-то не получается, — на форуме **forum.slingokonsultant.ru** вас проконсультируют бесплатно наши специалисты.

У нас на сайте вы также найдете **инструкции** ко всем видам слингов и **контакты консультантов** по ношению детей в слингах.

**Счастливого материнства!
Удачного слингоношения!**

Консультанты по слингам СПб
(812) 956-80-18
www.slingokonsultant.ru
info@slingokonsultant.ru



- ※ У вас скоро будет малыш?
- ※ У вас уже есть ребенок, и ему меньше двух лет?
- ※ Вам бывает неудобно передвигаться с коляской?
- ※ Вам хотелось бы носить ребенка на руках больше, но уже просто нет сил?
- ※ У вас есть кенгурушка, но в ней быстро устает спина?
- ※ Вам некогда делать домашние дела или вы делаете их только когда ребенок спит?
- ※ Вы никогда не слышали про «слинг»?

Этот буклет для вас!