

Мария Кололейкина

**КАК
ВЫБРАТЬ
СЛИНГ**

СЛИНГОМАМА

**КОМФОРТНОЕ
МАТЕРИНСТВО**

16+

Мария Кололейкина Слингoмама. Комфортное материнство. Как выбрать слинг

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50178046
SelfPub; 2020*

Аннотация

Вы готовитесь стать мамой? Или уже ею стали? Погрузитесь в чтение и узнайте о том, как с помощью слинга остаться довольной своей жизнью и быть радостной мамочкой. Ведь чем нас пугает материнство? Затяжной депрессией, детским плачем, постоянной усталостью и невозможностью посвятить время себе. Нет, слинг – это не лекарство и не чудодейственное устройство, способное решить все наши проблемы. Но он вполне сможет нам помочь. А в чём именно будет заключаться его помощь, читайте в книге! Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Введение	4
Что такое слинг и для чего он нужен. На расстоянии поцелуя	5
Когда нужен слинг?	9
В каком возрасте нужен слинг?	12
Слинг или коляска: что выбрать? Может ли слинг заменить коляску?	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Введение

Здравствуйте, дорогие читательницы!

И добро пожаловать на страницы этой полезной книги!

Приготовьтесь к знакомству с новым миром, который вы откроете со своим малышом на руках. А я вам постараюсь помочь узнать, как сделать это безопасно и комфортно. Погрузитесь в чтение и узнайте о том, как с помощью слингов остаться довольной своей жизнью и быть радостной мамочкой. Ведь чем нас пугает материнство? Затяжной депрессией, детским плачем, постоянной усталостью и невозможностью посвятить время себе. Нет, слинг, это не лекарство, и не чудодейственное устройство, способное решить все наши проблемы. Но он вполне сможет нам помочь. А в чём именно будет заключаться его помощь, читайте далее!

Что такое слинг и для чего он нужен. На расстоянии поцелуя

Слинг в переводе с английского означает «перевязь». Это приспособление из ткани для переноски в первые месяцы жизни и до двух-трех лет.

Если углубиться далеко-далеко в историю, и предположить, как жили наши пра-пра-пра матери, то мы можем подумать, что дети постоянно были на руках. Могли ли маленькие предки долго пролежать в колыбельке? Думаю, нет. Колясок тогда не было, а дел было много. Приходилось как-то выкручиваться и приспособливаться. Наверное, так и была придумана первая перевязь для ношения ребенка. Возможно, первые перевязи были из шкур животных, а потом стали делать их из ткани.

Появление слингов – это логичное изобретение.

Одной из особенностей и преимуществ является то, что ребенок, находясь в слинге, расположен очень близко к маме. Ей остается только лишь наклонить голову и поцеловать ребенка.

Правда, некоторые родители считают, что нельзя целовать ребенка в губы, особенно мальчиков. Но насколько это справедливо?

Для правильного и здорового развития ребенка необходи-

ма ласка и забота, думаю это понятно всем без исключения. Поцелуи – это такая же важная часть взаимодействия родителей и малыша, как и легкие поглаживания, объятия.

Давно уже общеизвестно, что рождаясь, ребенок получает колоссальный стресс. Находясь в утробе 9 месяцев, малыш привыкает к этому уютному миру. Появившись на свет, он попадает совершенно в другую вселенную, полную звуков, запахов (не всегда приятных), яркого света и сменяющейся температуры. Поэтому вполне естественно, что мы должны проявить свою заботу и ласку, чтобы ребенок гораздо быстрее припривился к новой жизни.

Будучи беременной, каждая мама хочет, чтобы ее малыш рос здоровым, правильно и своевременно развивался. Поэтому многие будущие мамы перелопачивают горы книг, перелистывают сотни страниц в интернете с целью узнать, как начать развивать ребенка с первых дней.

Один их таких секретов совсем и не секрет на самом деле. Просто нужно носить ребенка на руках. Правильно и долгое время носить своего долгожданного малыша на руках.

От многих мам можно услышать, что они не хотят «приучать к рукам», иначе потом ребенок вырастет капризным и будет успокаиваться только когда кто-нибудь его возьмет на ручки.

Что уж говорить о домашних делах. Успеешь ли всё сделать, пока весь день качаешь ребенка и ждешь, когда муж придет с работы и возьмет у тебя дитя как эстафетную па-

лочку, и вы займетесь готовкой, уборкой, стиркой. Только будут ли силы?

Картина немного пугает. Да. А хотелось бы успевать всё делать, время на себя тоже чтобы хватало, также не выпадать из привычного ритма жизни, всё также видеться с подругами и при этом не обделять вниманием ребенка, успевать заниматься его развитием. Звучит как сказка? А возможно ли это на самом деле?

Обрадую вас – это осуществимо!

Давайте по порядку.

В первую очередь подумаем о здоровье. Ведь оно самое главное. Если кто-то болеет разве до развлечений, до посиделок в кругу друзей? Наверяд ли.

Так вот, чтобы ребенок хорошо себя чувствовал, физически и эмоционально правильно развивался, нужно носить его на руках. Чем же полезно ношение на ручках?

Находясь на руках, ребенок постоянно находится около груди, еда у него в буквальном смысле всегда под рукой. А это означает, что малыш сосет грудь чаще, чем когда лежит в кроватке. Поэтому прибавка в весе идет гораздо быстрее. Да и молоко у мамы прибывает лучше. А ведь мамино молоко для него самый естественный и полезный продукт, оно обогащено и витаминами, и повышает иммунитет ребенка, и не дает аллергической реакции. Плюс ко всему, когда мама согревает малыша своим теплом, тот реже страдает от коликов и вздутий в животике.

Находясь на руках, малыши учатся управлять своим телом. Уже будучи совсем маленькими и несмышлеными, они приобретают навык группироваться, хорошо держать голову, ведь мама с ним на руках делает много разных дел – и убирает в доме, и готовит пищу, и присядет, и нагнется. Ребенок тоже подстраивается и учится владеть своим телом.

Новорожденные малыши еще не умеют поддерживать температуру своего тела. Поэтому, когда мама носит своего ребенка на руках, она согревает своим теплом его. Терморегуляция происходит естественным образом.

Когда малыша постоянно целуют, гладят, разговаривают с ним – конечно, всем понятно, что так малыш быстрее развивается, растет более спокойным, эмоционально стабильным.

Так есть ли сомнения, что ребёнка просто необходимо носить на руках. А вот легко или сложно делать это постоянно, другой вопрос!

Когда нужен слинг?

Тест уже показал, что в вашей семье скоро появится новый человек. Вы уже вполне все осознали, начали готовиться, но каждая будущая мама беспокоится о том, что ее жизнь кардинально изменится. Теперь она не сможет так часто видеться с подругами, ходить по магазинам, да едва ли успеет все дела по дому сделать – ведь теперь ее время займет малыш.

А что придумать такое, что бы и не выпасть из привычного ритма жизни, и малыша не обделить вниманием? Не нужно изобретать велосипед, всё уже давно придумано. **Вам нужен слинг!**

Да, безусловно, когда малыш родится, вам нужно будет подстраиваться под его потребности, его режим. Поэтому нередко мама может почувствовать себя одиноко, будто она находится в изоляции. Что вполне может спровоцировать стресс, нервное расстройство. Чтобы долгожданное счастливое материнство не превратилось в нескончаемый день сурка, вас может выручить это чудесное «средство».

Слинг – это тканевая переноска, которую можно использовать с рождения.

Самое первое и главное его преимущество в том, что он не несет опасности для детского неокрепшего позвоночника. Также носить ребенка в слинге очень удобно. Из-за плотно-

го притяжения к телу мамы, масса тела ребенка равномерно распределяется и нагрузки на позвоночник носящего гораздо меньше, нежели при ношении на руках. В слинге можно, и главное удобно кормить грудью ребенка. В перевязи ребенок вполне способен спать и при этом несколько часов подряд.

И что все это значит? А то, что теперь мама не привязана к дому. Она может и встречаться с подругами, и ходить за покупками, поехать куда-либо. Теперь ее жизнь не зависит от режима дня малыша.

Что еще беспокоит маму в декрете?

Вот муж приходит с работы, ужин не приготовлен. В ванной накопилась куча нестираного белья, и неплохо было бы протереть везде пыль. А сил никаких нет. Все потому что кроха хотела быть ближе к маме, и только она укладывала малыша в колыбельку – как тот начинал кукситься и хныкать. И так каждый день? Нервное напряжение растет?

Слинг поможет избежать этого. Ведь в слинге малыш всегда чувствует себя в безопасности, ощущает, что он не одинок. А помимо этого мама вполне может и приготовить еду, и протереть пыль, и развесить постиранное белье. Безусловно, нужно соблюдать технику безопасности.

Домашние обязанности – это, конечно же, хорошо. Но состояние малыша очень важная составляющая жизни. И каждый знает, что бывают такие дни, когда ребенка нереально оставить даже на минутку одного. Когда он болеет, режутся зубки. Малыш в таких случаях часто на руках. И если у вас

найдется свободная рука (что осуществимо, когда используете слинг), то это уже можно считать за счастье!

А если у вас уже есть дети. С появлением нового члена семьи, нередко возникает место для ревности. Ведь теперь вам требуется делить свое внимание на всех, и не всегда оно прямо пропорционально. **Слинг – это находка.** Вы, помимо того, что можете всегда носить с собой младшего, все также способны гулять на площадке со старшими, сопровождать их на тренировки, учить уроки и многое другое.

Да и старшие дети не чувствуют, что маму у них крадут – ведь она всё время рядом, как и раньше.

Где еще может мама найти для себя плюсы от использования слинга? Многие мамы набирают лишние килограммы за время вынашивания малыша. И не у всех они быстро и легко исчезают. Применяя слинг в повседневной жизни, прогуливаясь по парку, вы как бы выполняете физические упражнения с утяжелением. При этом утяжеление меняет свой вес, и нагрузка растет постепенно и естественным образом. Ну? Не плюс ли это?

Таким образом, благодаря слингу, мама успевает выполнять многие домашние дела, не теряет контроль над жизнью старших детей, не обделяет их вниманием, и не выпадает из ритма собственной жизни, не отменяет встреч с подругами, занимается спортом, в меру конечно – это ли не сказка?! Сказка, которая становится былью.

В каком возрасте нужен слинг?

Часто бывает так, что слингом мамы начинают пользоваться, когда малышу исполняется два-три месяца. И сетуют, что раньше не знали, или знали, но боялись пользоваться таким удобным девайсом. Тогда бы они могли с самого рождения вести активный образ жизни, и сэкономили бы столько растроченных нервов.

Так, когда же можно приступить к выбору первого слинга?

А когда беременны – самое время выбрать, купить и уже немного попрактиковаться, например, на плюшевых игрушках.

Также будущих родителей интересует и вопрос о том, до какого момента можно использовать слинг?

Почему-то родители предполагают, что слингом пользоваться они будут лишь до того момента, пока их ребенок не станет ходить. То так ли это на самом деле? Стоит ли отказываться от удобств так рано?

Давайте порассуждаем!

Слинг, вернее некоторые его разновидности, можно использовать с первых дней жизни малыша. Есть несколько приятных и побуждающих причин:

Во-первых, слинг – это отличное средство против борьбы с коликами, которые больше всего беспокоят ребенка с рож-

дения до трех месяцев

Во-вторых, малыш легче воспринимает стрессовые ситуации. Бьющееся сердце матери, ее запах, тепло успокаивают и умиротворяют его. Ведь он и мама все также рядом, как и те 9 месяцев с момента его появления. И весь окружающий мир не кажется уже таким пугающим, его уже не так страшно исследовать и познавать.

В-третьих, контакт мамы и ребенка налаживает грудное вскармливание.

С этим вроде разобрались, что покупать слинг лучше всего до рождения и использовать с первых дней. Теперь давайте поймем, до какого момента нужно, целесообразно и удобно его применять.

Вот ваш ребенок уже делает первые неуверенные шаги, вы рады его способностям, кажется, теперь-то вам станет легче, и прогулки станут проще.

Но не торопите события. На самом деле, еще пройдет немало времени, прежде вы сможете гулять с малышом за руку. Потому что шаги еще неуверенные, устает он быстро, да и двигается очень медленно. Стоит ли отказываться от слинга? Отправляясь на долгие прогулки, походы по магазинам и в поликлинику, в путешествия гораздо удобнее и приятнее всё ещё пользоваться слингом. Тогда и вы, и ваши нервы, и ваш малыш будете в порядке.

Как правило, родители переноской пользуются до полутора-двух лет, так как проще начинающего ходока проще нести

в слинге, чем на руках. А дальше его используют по мере необходимости, эпизодически – в походах, дальних поездках примерно до трех лет, а то и больше.

Слинг или коляска: что выбрать?

Может ли слинг заменить коляску?

Будучи в интересном положении многие мамы уже заранее выбирают коляску, ищут приемлемые варианты, задумываются о покупке слинга. Перед некоторыми родителями встает очень актуальный вопрос: что лучше выбрать? Слинг или коляска?

Давайте разберемся, нырнем в историю и взглянем на окружающий современный мир.

Первые коляски появились не так давно, и имеют «благородное» происхождение. В середине 19 века королева Великобритании Виктория не пожелала расставаться надолго с детьми, но носить постоянно на руках, как это делали няньки, она тоже не могла. Тогда была придумана коляска. Мода на них быстро распространилась.

Сейчас коляска есть практически в каждой европейской семье. А так ли она незаменима и полезна, как кажется на первый взгляд? Какие есть минусы?

Тяжелая, громоздкая конструкция не всегда удобна в пользовании. Например, для тех, кто живет в многоэтажках, а лифта нет. Или он есть, но коляска не помещается в него. И оставлять коляску внизу, на первом этаже или в какой-то специальной колясочной комнате нет возможности. Тогда

каждая прогулка может стать мучительной для мамы, если она одна гуляет с ребенком. Нужно спустить коляску, нужно собрать ребенка, нужно сделать это очень быстро. Слишком много нужно!

Некоторые сложности с хранением. В некоторых домах есть специальные комнаты для хранения колясок, обычно на первом этаже. Есть ли у вас? Или вам придется оставлять это средство передвижения в подъезде? Не будет ли она мешаться? Или придется ставить на балконе и занимать место там?

Сложная мобильность. Сложно поднять коляску в общественный транспорт, или сложно сложить ее, чтобы уложить в багажник автомобиля. Поэтому маршруты прогулок могут быть ограничены, не говоря уже о поездках в торговые центры и в парки. Прогулки осуществляются лишь по окрестностям.

Ребенок долгое время лежит на плоской ровной поверхности. Анатомически, для ребенка это неправильное положение. Он и так ночь проводит в кроватке на такой же ровной поверхности. И еще днем приходится большую часть времени проводить в коляске. Так как долгое лежание неподвижно на спине для ребенка не является физиологически правильно, это может привести к гиподинамии, так как мышцы не имеют возможности развиваться. По крайней мере, долгое лежание на спине в коляске не приносит пользы для ребенка.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.