

*Юлія Гординська*



*У подолі по-новому,  
або  
Сучасне слінгоносіння*

*Юлія Гординська*

*У подолі по-новому,  
або  
Сучасне  
слінгоносіння*



Київ  
НАП  
2017

УДК 649-053.3\*Слінг  
Г78

Публікація даної книжки або її фрагментів, використання в будь-якій друкованій чи електронній формі без письмового дозволу правовласника вважається протиправним та переслідується відповідно до закону.

Видавництво та автор не несуть відповідальності за будь-які негаразди, що сталися при використанні методів і засобів, згаданих у книжці. Якщо ви не впевнені у виборі слінгу, намотки та ін. — зверніться до слінгоконсультанта.

Фото: **Світлана Симоненко**, «Майстерня сімейної фотографії Claire Art».

За підтримки ГО «Всеукраїнська асоціація слінгоносіння».

## **Гординська Ю.**

Г78 У подолі по-новому, або Сучасне слінгоносіння. —  
К. : НАІРІ, 2017. — 80 с.  
ISBN 978-617-7314-24-9

Це книжка для молодих батьків, які тільки-но починають свій шлях до щасливого батьківства. Слінгоносіння має безліч переваг — як для маляка, так і для його батьків. Пропонована книжка розкаже про основи слінгоносіння, безпечно та зручне застосування різних видів слінгів.

**УДК 649-053.3\*Слінг**

## Зміст

Мама і малюк .....	5
Новий етап життя .....	5
Подвійна радість .....	13
Слінг — це спільна мандрівка .....	15
Слінг — це безпека в людних місцях .....	15
Слінг допомагає бути щасливим .....	16
Слінг — це виходжування недоношених діток .....	16
Слінг — це допомога для батьків з особливими потребами .....	22
Слінг і діти з особливими потребами .....	23
Слінг — це допомога прийомним батькам .....	23
Привчиш до рук — в армію нести доведеться. Чи ні? ..	24
Слінг і психологічний стан мами .....	26
Положення малюка в слінгу .....	29
Варіант «Горизонтально», або «Колиска» .....	31
Варіант «Вертикально» .....	32
На напівбоці .....	34
На боці .....	34
За спиною .....	35
Види слінгів та їх особливості .....	37
Трикотажний слінг-шарф .....	37
Тканий слінг-шарф .....	39
Слінг з кільцями .....	46
Май-слінг (Мей-тай) .....	51
Ергономічний рюкзак (ерго-рюкзак) .....	54
Догляд за слінгами .....	58
Техніка безпеки .....	59

Слінгоносіння як стиль життя .....	62
Особливості слінгоносіння влітку .....	62
Особливості слінгоносіння в холодну пору року ...	64
Відмова маляка від слінгу .....	69
Зручне слінгоносіння .....	71
Слінгоносіння під час вагітності .....	72
Слінг під час пологів .....	74
Підв'язування живота після пологів .....	74
Слінг і грудне вигодовування .....	75
Слінгоспільнота .....	76
Висновок .....	78
Література .....	79

# Мама і малюк

## Новий етап життя

Слінгоносіння має безліч переваг — як для малюка, так і для його батьків.

Слінгоносіння — це не новинка, яку було винайдено нещодавно, і не модне віяння. Люди з різних частин світу носили малюків на собі. Вони використовували тканину різної форми: квадратну, прямокутну, зі шлейками тощо. І давали їй різні назви: у Мексиці — ребозо, в Африці — канга, капулана, саронг, ламба, кікой, у Японії — онбухімо, у північних народів — амауті, у Китаї — мей тай тощо. Зображення малюка в тканині на мамі зустрічається на барельєфі в гробниці Хоремхеба, Єгипет, на фресках Джотто ді Бондоне, на полотнах Пеллегріно Тібальді та Андреа Ансальдо.

Одна з причин відходження слінгоносіння на другий план — створення у 1840 році дитячого візочка для англійської королеви Вікторії (тобто візочку трохи більше 150 років). Мода на візочки почала активно поширюватися, адже жінкам захотілося бути «не гірше, ніж королева». Приблизно тоді ж з'явилася мода на окремі ліжечка та окремі спальні для малюків, що стали символом висо-

кого добробуту сім'ї. Слінгоносіння в цивілізованих країнах було практично забуте і залишилося тільки в глибинках у різних племен, які ведуть наближений до природного спосіб життя.

Однак у другій половині ХХ століття було проведено низку досліджень, які показали, що за рівнем психічного і фізичного розвитку діти, яких мами носять на собі в перші роки життя, обганяють своїх ровесників, яких не носять. Малюк пізнає світ, бачачи те, що бачить матір, постійно чуючи її голос, бере участь у її житті, засинає і прокидається разом з нею. Завдяки близькості до мами малюк більш спокійний і отримує багатий матеріал для розвитку всіх органів чуття, що приводить до прискорення темпів психічного та фізичного розвитку. Результатом цих досліджень став початок відродження культури слінгоносіння в цивілізованих країнах.

*Перш ніж  
примотувати малюка,  
потренуйтеся  
використовувати слінг  
з лялькою,  
плюшевим ведмедиком  
або невеличкою  
подушкою*

Після вивчення різних традиційних слінгів, їхніх особливостей, переваг та недоліків було винайдено сучасні слінги: слінг-шарф та слінг з кільцями, а згодом й інші види слінгів. Слінг з кільцями, слінг-шарф, май-слінг та ерго-рюкзак, які популярні сьогодні в Україні, є варіантами цих етнічних слінгів.

Слінги дають можливість розмістити дитину так само, як і на руках батьків, замінюючи тканиною руки дорослого. Дитина в слінгу має перебувати в природному для неї положенні. Детально положення малюка ми розглянемо дещо пізніше.





Коли народжується маленька людина, вона є цілком беззахисною. Вона схожа на маленького «інопланетянина». Для неї тут все по іншому. Перебуваючи в маминому тілі, малюк отримує кисень та поживні речовини через пуповину, а після народження йому потрібно дихати, смоктати молоко, зводити до великої кількості світла і шумів. Для немовляти світ перевернувся з ніг на голову, і йому треба зводити до нових умов. Єдине, що залишається незмінним, — тепло мами: її запах, серцебиття, ритм дихання. Це той острів у величезному світі, який може захистити й заспокоїти. Це інстинкт, який природа вклала в

*Дитину неможливо  
зіпсувати, відповідаючи  
на її потреби*

дитину для виживання. Дитина «знає», що вона цілком безпорадна перед хижакми та негодою. Вона не зможе ані дати відсіч, ані

втєкти, ані заховатися. Сучасна дитина не знає, що вона в безпеці у власному домі; сила інстинктів у неї неймовірна, і вони працюють на всі 100%. І коли малюк хоче на ручки — це не означає, що він розпещений, це не його примха і не вередування. Це його потреба, така сама, як і потреба в їжі та сні.

Крім того, малюк не знає жодного предмета, що його оточує. Для нього все нове та незвідане. І він знайомиться зі світом через дорослого, через зчитування його настрою. Мама спокійна — значить, усе гаразд.

У цій книжці ми часто згадуємо, що носить дитину мама, оскільки, як правило, найбільшу кількість часу з малюком проводить саме вона. Та насправді носити малюка можуть усі, хто контактує з ним: тато, бабусі та дідусі, дорослі брати і сестри, няні. Тому всі наведені тут рекомендації для мам, які найбільше часу проводять з малюком, актуальні і для інших членів родини.

Кінець  
безкоштовного  
уривку.  
Щоби  
читати

далі,  
придбайте,  
будь  
ласка,  
повну  
версію  
КНИГИ.