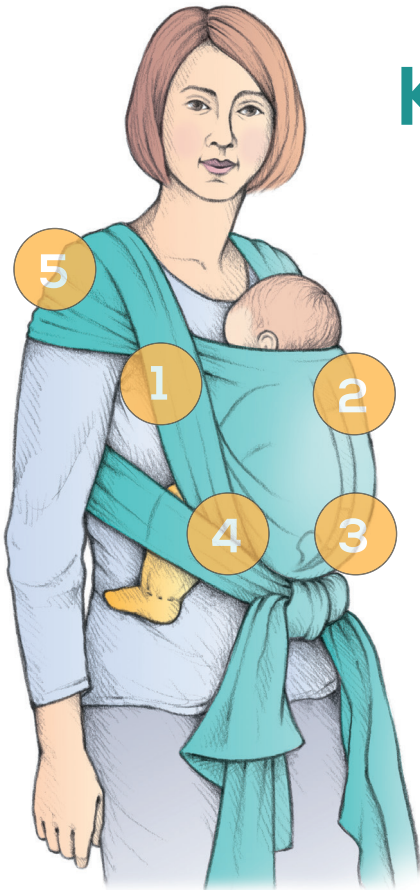


# Kis hordozós egyszerűen



ábra: Annette Gack

- 1 szabad légutak
- 2 függőleges testhelyzet
- 3 biztonságos tartás és támasztás
- 4 terpesztett guggoló lábtartás
- 5 kellemes súlyelosztás

# Teszteld magad – a kényelmes és biztonságos hordozásért

A következő kérdésekkel könnyen ellenőrizheted a hordozási módod:

- Kap a gyermekem megfelelően levegőt? Szabadok a légutai a hordozóban?
- Meg van támasztva a babám háta megfelelően és tud-e gömbölyödni, mikor alszik?
- Oldalról is megfelelően meg van támasztva és függőlegesen hordozom?
- A testemhez közel marad a gyermekem, mikor előre- vagy hátradőlök?
- Meg tudom támasztani a babám fejét, ha szükséges, pl. a kendő felső részével vagy egy asszimmetrikusan rögzített fej/nyaktámasszal?
- Alátámasztja a kendő vagy a hordozó a babát térdhajlattól térdhajlatig?
- Szabadon mozog a gyermek alsó lábszára?
- A baba térdei felhúzva, combjai enyhe terpeszben vannak?
- A baba térdei kicsit magasabban vannak mint a fenéke?
- Szabad mindkét kezem? Könnyen tudok mozogni?
- Tudok egészségesen egyenesen állni?
- A kötésem/hordozóm még hosszabb használat után is kényelmes számomra?

Ha bármelyik kérdésre nemmel válaszoltál, próbáld meg a kötésmódodat vagy a hordozódat másképp beállítani, jobban a igényeidhez igazítani.

Amennyiben személyre szabott segítségre van szükséged, az alábbi címen találsz a környéken található hordozási tanácsadókat, workshopokat és hordozós találkozókat.

**WWW.TRAGENETZWERK.DE**