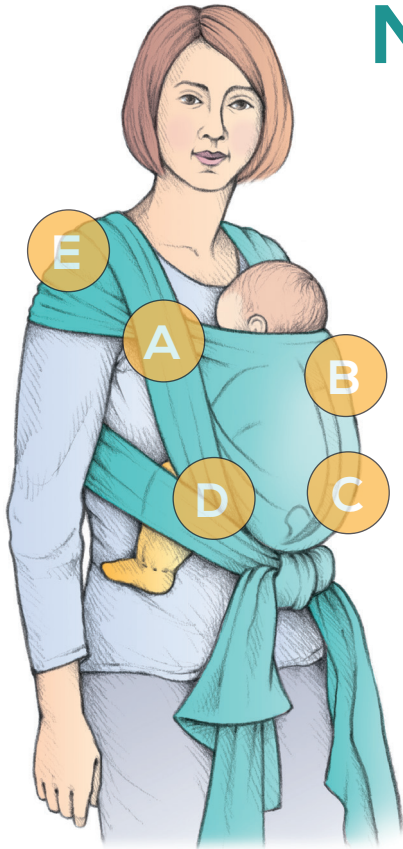


Małe ABC noszenia:



ilustracja: Annette Gack

- A** Drogi oddechowe nie są zakryte
- B** Wyprostowana pozycja dziecka
- C** Bezpieczne wsparcie ciała Twojego dziecka
- D** Pozycja zgięciowo -odwiedzeniowa
- E** Wygodne rozłożenie ciężaru



TRAGE
NETZ
WERK

Auto-test – dla wygodnego i bezpiecznego noszenia

Za pomocą poniższych pytań możesz łatwo sprawdzić, czy Twój sposób noszenia jest prawidłowy:

- Dziecko otrzymuje wystarczającą ilość świeżego powietrza? Jego nos jest odkryty?
- Plecy dziecka są dobrze podparte i łatwo mogą się zaokrąglić podczas snu?
- Dziecko jest dobrze podtrzymywane z każdej strony, a ja noszę go do pozycji pionowej ?
- Dziecko pozostaje blisko mojego ciała kiedy pochylam się do przodu i do tyłu?
- W razie potrzeby można podeprzeć głowę dziecka, na przykład górną krawędzią chusty lub którąś połą?
- Czy chusta lub panel nosidła sięga do zgięć kolanowych dziecka?
- Łydki i stopy dziecka mogą się swobodnie poruszać?
- Nogi dziecka są zgięte i lekko odwiedzione?
- Kolanka są trochę wyżej niż pupa?
- Obie rączki dziecka są wolne? Może nimi swobodnie ruszać?
- Mogę utrzymać wyprostowaną postawę?
- Chusta lub nosidełko są dla mnie wygodne nawet po długim noszeniu dziecka?

Jeśli Twoja odpowiedź na jedno lub więcej pytań brzmi nie, spróbuj zmienić regulację nosidełka lub wiązanie chusty.

Czy potrzebujesz indywidualnego wsparcia i pomocy? Profesjonalne porady i pomoc, kursy i spotkania na ten temat można znaleźć pod adresem **www.Tragenetzwerk.de**