

Kříž s kapsou uvnitř

Jeden ze základních úvazů pro novorozence, který je vhodný od narození do chvíle, než Vám miminko svou výškou překáží na hradníku. Vyvrátme si předsudky:

„Bude mít křivá záda!“

- 👉 Nebude, pokud bude správné podsazení zadečku, kolínka výš, jak zadeček.
- 👉 Úvaz bude tak pevný, že při předklonu se tělíčko miminko od vás neodlepí.
- 👉 Miminko má přirozeně zakulacená záda, což je docíleno podsazením zadečku
- 👉 Hlavička svou vahou naléhá na váš hrudník, ne na páteř.
- 👉 Osa kyčlí je v rovině

„Proč vázat vertikál.“

- 👉 Odpovídá reflexní výbavě novorozence pro nošení na těle rodiče
- 👉 Miminka jsou v něm častěji spokojená
- 👉 Lépe se polohují, někomu hůře dotahují, ale to dopilujete
- 👉 Miminko je co nejbližší vašemu těžišti, méně zatěžuje vaše záda
- 👉 Rovnoměrně rozkládá váhu miminka na pruhy lemující váš velký zádový sval
- 👉 Tlak na tělíčko je při dotahování rovnoměrný a plošný díky kvalitě tkaní šátku
- 👉 V pohodě se miminko vejde pod vaše oblečení
- 👉 Máte opravdu „volné ruce,“ a jistotu, že miminko je v bezpečí

Kdy je vertikál vhodný a žádoucí více jak kolébka?

- 👉 Bolesti břicha, novorozenecká klika – střívka maminky masírují střívka miminka
- 👉 Časté ublinkávání čili novorozenecký reflux
- 👉 Nedovyvinuté kyčle miminka – zde žádoucí postavení kyčlí – abdukční poloha
- 👉 Vážou-li se miminka starší jak 2 měsíce, vždy sedne spíše vertikální úvaz
- 👉 **VÁŽEME PŘED ZRCADLEM**, hodně vám to pomůže



Kříž s kapsou uvnitř

Vliv kvality látky na techniku úvazu

Jako nejvhodnější a univerzální šátek pro celé nosící období je středně silný (gramáž cca 220g na m²), jak šátky nejtenčí gramáž cca do 190 na m²

Pevné šátky mají být v tahu vertikálně a horizontálně pevné, ale příčně mírně pruží.

Hrubší šátky se hůře dotahují, mají silnější třecí plochy, jak hladké, jemné šátky, které se dotahují dobře, ale musíte šátek během vázání udržet v tahu, aby se úvaz nerozvolnil.

při vynětí miminka z šátku, nesmí být látka vytlačena, jako kolena u riflí.

Šátek je další vrstva oblečení přes vás a přes miminko, proto bych se spíše přikláběla k hledání šátku na léto, než-li na zimu.

Kolik šátků koupit? Většinou stačí jeden, ale ublíká-li miminko, často se prokáká, a nebo nosíte často, potíte se, je praktické koupit šátky dva.

VÝHODY VERTIKÁLNÍHO ÚVAZU

dodržíte-li zásady zdravého nošení, lze vázat od narození je nejvhodnější variantou z nabídky vertikálních úvazů dobře se dotahuje během vázání a v průběhu nošení dobře se manipuluje zároveň s látkou a s miminkem je nejpevnější, což je při vázání vertikálu důležité prvních 6 měsíců bych vázala tento typ vertikálu

CO BY MĚL DOBRÝ ŠÁTEK MÍT

šířka pruhu min. 70 cm
délka dle Vaší konfekční velikosti
vhodnější je pevný šátek, jak elastický
střed šátku označený cedulkou
okraje délky šátku barevně rozlišené



Na začátku Vám může vázání připadat obtížné, ale dva tři pokusy, a budete mít techniku úvazu v ruce, jen si věřte, Vaše miminko potřebuje sebejisté rodiče v manipulaci s ním.

1. krok začínáme SUKÉNKOU



POZOR!

Šátek uchopíme pouze za jeho okraj, aby se nám při vázání nepřetočil.

Neberte ho v celé šíři.

Začínáme SUKÉNKOU

Střed šátku, označený cedulkou přiložíme v oblasti pupíku.

Nedominantní rukou přidržíte šátek v bok.

A dominantní rukou natáhneme pruh látky od těla.

Pruh látky povolíme, abychom ho mohli následně kolem sebe lehce omotat.

Šátek uchopíme tak, aby dlaň směřovala nahoru, šátek držíme na prstech.



2. krok TANČÍME s šátkem



TANČÍME s šátkem

Mírně ohnutý loket prochází před obličejem. Dlaň směřuje nahoru.

Ruka vede za hlavou dlaň s šátkem na protilehlé rameno.

Volnou rukou si jdete pro druhý pruh látky za zády a vedete jej na protilehlé rameno.

Můžete si šátek na svém těle urovnat, a stáhnout, zbavíte se tak povolených míst a můžete formovat kapsičku.

POZOR!

Za zády vedeme šátek dál od těla, aby se nehrnul po zádech. Dělají to zejména šátky, tenké, řídké tkané, méně pevné.

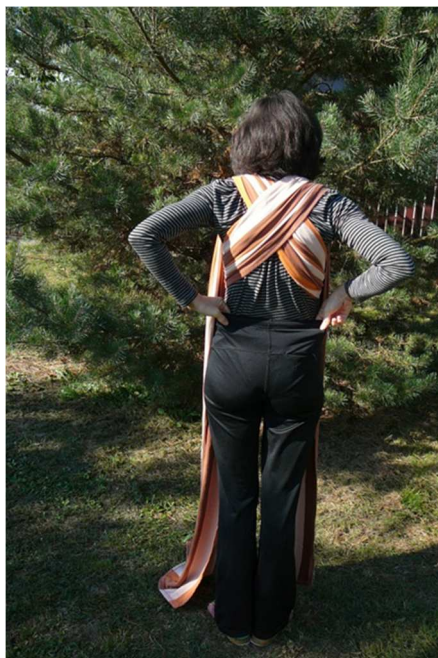
Kontrola vázání před zrcadlem usnadňuje, nejen, začátky.

Zkontrolujte si, zda jste náhodou látku nepřetočili.

Pokud máte barevně odlišené okraje šátku. ☒ krku je z obou stran stejná barva proužku.



3. krok vytvoříme si KAPSIČKU



Stáhněte šátek na tělo, zbavíte se povolených míst v úvazu. Při utahování vnímejte látku, jak se stahuje na Vašem těle. Když zatáhnete za pravé okraje šátku, za levé, za prostředek.

Vždy dotahujeme symetricky pravý i levý pruh látky.

Manipulujete s širokým pruhem látky cca 70 cm látky.

Tu nyní nakrabatíte jako záclony do tenkého proužku – kapsičky, na kterou si miminko za okamžik „posadíte“-

Je dobré si hlídat horní lem šátku. Aby jste ho se sedícím miminkem snadno našli.

POZOR!

Jak dalece si vytáhnout kapsičku od těla? Záleží na tom, zda je miminko akční, či ne.

Hodně uvolněná kapsa znamená plandající látku a miminko zároveň.

Kapsičku po usazení miminka lze jemně dotáhnout, pokud jsme ji potřebovali mít volnější.

Nebojte se šátku, s ním můžete experimentovat, jak je libo.

4. krok VKLÁDÁME MIMINKO do šátku



Miminko si dáte přes rameno, jako na odříhnutí. Pruhu látky pod paží, aby nepřekážely. Dominantní rukou jistíte záda a sesouváte ke kapsičce.

Druhou rukou držíte kapsičku jako na obrázku. Nožky projdou kapsičkou a miminko na ni posadíte.

Miminko si na hrudníku upravíte, jeho polohu, promyslíte, jak dál, chůzí uklidníte plačící miminko.

Najdete horní okraj kapsičky, palcem jej uvolníte pod zadečkem a přetáhnete, při čemž je látka z:

1/3 pod zadečkem - 1/3 přes záda - 1/3 za krkem

Ruce jsou v šátku, ne volně. Miminko sedí na kapsičce, stažením šátku zabráníte propínání nožiček.

Je-li miminko neklidné, rychle stáhnete oba pruhy látky, aby bylo upevněné a nepadlo do stran, dolů.

POZOR!

Nyní zachovejte klid

Važte pomalu, nikam nespěchejte.

Když se miminko bude zlobit, přestaňte vázat a začněte s ním chodit po bytě a ono se uklidní.

Jste-li příliš nervózní, bojíte se, miminko to vnímá a pláče o to víc.

Někdy pomůže další pár rukou, že máte jistotu, že miminko když tak zachytí. Ale není to zapotřebí, jen pro pocit jistoty.



5. Krok UTAHOVÁNÍ úvazu



Techniku úvazu si vyladíte nakonec po svém. Je dobré však začít tak, že nejprve utáhnete pruhy látky v celé šíři.

☞ chopíte šátek u ramene, zvednete, by jste se zbavili třecích ploch a táhnete.

Vnímáte, jak je miminko čím dál více přitisknuté k Vám?

☞ TÁHNETE-LI, DRŽTE PRUHY POD TAHEM, JINAK SE ÚVAZ POVLÍ A MŮŽETE ZAČÍT OD ZNOVA.

Nyní je nutné dotáhnout šátek v oblasti zad. Tam, když se miminko v šátku hroutí k jedné straně, je nedotažený.

Pruh šátku uchopíte za okraj u svého krku do ½ šíře, zvednete, zbavíte se tak třecí plochy a utahujete.

Můžete povolit šátek v protilehlém podpaží, kde je silnější třecí plocha a následně ztáhnout.

1/3 Šátku je přes záda pěkně vytáhlá, bez nakrabacení.

POZOR!

Pracujete s cca 70. cm látky. Lze ji utahovat postupně.

Utáhnete pravý okraj pruhu, levý je stále volný atd.

Experimentujte a vnímejte látku, co dělá na vašem těle.

NEKDĚ neberte pouze za okraj šátku, zhruba jen 5 cm– 10 cm. Tím aby jste utáhly moc úzký pruh látky a až moc by jste utáhly nožičku a nebo za krkem. Tam když ladíte dotažení, tak s citem.



6. Krok PŘEKŘÍŽENÍ pod tahem



Jak máte pocit, že úvaz je pevně dotažený, můžete ho zakončit. Pod zadečkem překřížíte pruhy látky, pod tahem, častá chyba je, že v tuto chvíli maminky pruhy šátku povolí a úvaz se rozvolní.

Překřížení šátku vašeho břicha, ne na zadečku miminka. (chybně by bylo překřížit šátek na hnědém pruhu šátku, který vidíte na obrázku)

Po překřížení jde pruh látky pod nožičkami.

Miminky, zde dělají ze začátku chybu, že táhnou šátek přes nožičky.

Vedete je pod nožičkami miminka na záda, kde zavážete na dva uzle. Pokud jsou v úvazu povolená místa, tíha miminka je povolí a budete muset dotahovat.

POZOR!

Hotový úvaz si můžete zkontrolovat, zda je správně proveden v zrcadle:

Zda jsou nohy v rovině, když je jedna níž, tak je nutné dotáhnout šátek na protilehlé okraj u ramene.

Záda jsou zakulacená, rovná, páteř se nevychyluje do stran. Pokud ano, pokud máte z úvazu pocit, že to není ono, je nutné dotáhnout na obou stranách v oblasti zad, ½ pruhu látky od vašeho krku.

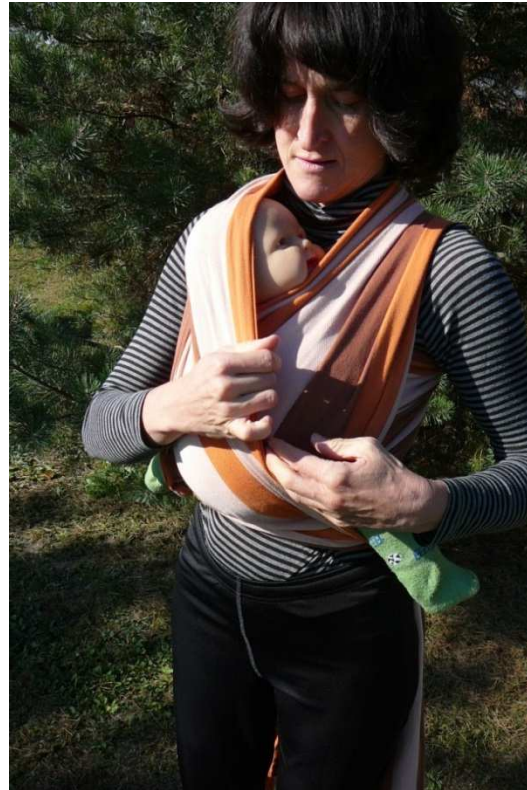


7. Krok konečné doladění úvazu



Trojité jištění, oba pruhy šátku roztáhnete přes záda miminka od kolínka ke kolíku, jak na obrázku. Nejprve spodní. Ruku vsunete pod horní pruh a spodní roztáhnete. A pak ten vrchní.

Další vrstva látky v zimě, a pokud máte tenký šátek, zajistí vám trojí jištění pevnější držení miminka.



Konečná kontrola pevnosti úvazu. Předkloníte se a miminko se od vás nesmí tělíčkem odlepit. Hlavičku nepatrně ano.

POZOR!

Pocit volných rukou, neměla by jste mít poct, že musíte miminko držet.

Miminko vás nesmí táhnout dopředu k zemi, pokud ano je úvaz volný.

Nožičky do W, na žabičku, mohou koukat ven z šátku i u novorozence. Osobně mi to přijde lepší.

