

RISCHINO FLEXIBLE

OD 3,5KG DO 25KG

NÁVOD NA POUŽITIE



www.rischino.sk

VAROVNÉ UPOZORNENIA:

VAROVANIE: Vaša rovnováha môže byť negatívne ovplyvnená Vaším pohybovaním a pohybmi Vašho dieťaťa.

VAROVANIE: Dávajte pozor pri zohýbaní sa a predkláňaní sa.

VAROVANIE: Tento nosič nie je vhodný na používanie pri športových aktivitách.

POZOR! NÁVOD NA POUŽITIE USCHOVAJTE PRE PRÍPADNÚ NESKORŠIU POTREBU!

**MILÁ ZÁKAZNÍČKA,
MILÝ ZÁKAZNÍK,**

ÚVOD

d'akujeme za Vašu objednávku. Veľmi sa tešíme, že ste si vybrali náš ergonomický nosič Rischino Flexible.

Váš nosič sme starostlivo pripravili, aby ste ho mohli hneď používať. Nosič je pre Vás vypraný, vyžehlený a zabalený do nepriepustnej ochrannnej fólie, takže ho môžete ihneď nosiť.

Predtým však odporúčame prečítať si tento návod a prípadne aj pozrieť videonávod na našej webovej stránke v sekcii Videonávody, aby ste ho vedeli používať a ošetrovať správne.

Ak budete potrebovať pomôcť s nastavením alebo budete potrebovať radu, sme tu pre Vás na našej stránke na Facebooku s názvom Rischino a v skupine Nosíme v Rischino. Zastihnete nás na maile info@rischino.sk alebo na telefónnom čísle 0910559800. Odborné články nájdete aj na našom poradenskom webe www.ergonosenie.sk.

Sme tu vždy pre Vás v prípade potreby.

**S pozdravom
Tím Rischino**

PREČO SVOJE DIEŤA NOSIŤ?

Narodením dieťa opúšťa bezpečie matkinho bruška, kde bolo zvyknuté na to, že intenzívne vnímalo tlkot jej srdca, zaspávalo pri kolísavom pohybe jej chôdze, počúvalo jej hlas a neustále cítilo jej blízkosť. Preto niet divu, že tieto pocity bábätko vyžaduje aj po narodení a chce byť so svojou matkou v nepretržitom kontakte. Jednou z možností, ako môžete aplikovať kontaktné rodičovstvo a dopriať svojmu bábätku potešenie z vašej blízkosti, je nosiť ho. Nosenie detí má svoje korene už v dávnej minulosti a teší sa čoraz väčšej obľúbenosti aj v dnešnej dobe. Mnohé výskumy potvrdili pozitívne účinky nosenia na psychomotorický, emocionálny a zdravotný rozvoj dieťaťa. Pri použití správneho ergonomického nosiča a aplikovaní vhodnej techniky nosenia si môžete s vaším dieťaťom vychutnávať nosenie a využiť tak všetky výhody, ktoré poskytuje nielen dieťaťu, ale aj vám.

Z psychomotorického a emocionálneho hľadiska je nosené dieťa spokojnejšie, máva lepší spánok, je menej plačlivé a celkovo lepšie prospieva, ľahšie nadväzuje kontakt s okolím a v neposlednom rade sa intenzívne prehlbuje vzťah medzi rodičom a dieťaťom. Dieťa sa upokojí práve vďaka pocitu bezpečia, ktorý mu umožňuje blízky kontakt s rodičom.

Zo zdravotného hľadiska nosenie detí pomáha predchádzať kolikám, zmierňuje ich a správna poloha pri nosení napomáha odgrgnutiu a zamedzuje refluxu. Nosenie tiež pomáha deťom pokojnejšie zvládať rast zubov. Rovnako pozitívny vplyv na rozvoj má aj pri predčasne narodených deťoch vďaka kontaktu s rodičom a prostrediu blízkeho maternici. Pri nosení sa vo zvýšenej miere produkuje u dieťaťa hormón oxytocín, ktorý tlmí bolesť a zmierňuje priebeh choroby.

Pre nositeľa sa tiež vynára množstvo výhod, ktoré vyplývajú z nosenia detí:



pri nosení v nosiči má k dispozícii obidve ruky a má voľnosť pohybu



ľahko sa dostane na neprístupné miesta, kde by sa s kočíkom nemal možnosť dostať



môže vykonávať domáce práce a zároveň mať dieťa pri sebe



otvárajú sa mu možnosti sociálneho a sčasti aj kultúrneho vyžitia s dieťaťom



možnosť dojčiť v intímite prakticky kdekoľvek a veľa ďalších výhod, na ktoré prídu rodičia pri nosení čoskoro aj sami.

VŠEOBECNÉ PRAVIDLÁ A OTÁZKY

KEDY MÔŽEM ZAČAŤ S NOSENÍM?

Svoje dieťaťko môžete začať nosiť hneď, ako vám to bude po jeho narodení umožnené. Možno nenaberiete odvahu vytiahnuť šatku či nosič v pôrodnici a tešíte sa na príchod domov, pokoj, pohodlie a podporu. Na nosenie novorodencov sú ideálne šatky na nosenie, keďže dokonale obopnú telo dieťaťka, plne sa mu prispôbia a dodajú oporu a kontakt pri nosení. Taktiež sú nosiče, ktoré majú novorodeneckú vložku – integrovanú alebo externú – prípadne nastavovacie, ktoré sa stiahnutím šnúrky na chrbtovej opierke zúžia a uspôbia novorodencovi. Ako sa hovorí, nikdy nie je neskoro, a s nosením môžete začať aj v batoliacom veku.

AKO DLHO DENNE MÔŽEM NOSIŤ V KUSE?

Nejestvuje pravidlo, ktoré by presne určovalo maximálny pobyt dieťaťa v ergonomickom nosiči či šatke. Vždy treba zohľadniť komfort a potreby dieťaťa aj seba a robiť prestávky na prebalenie či prezlečenie. Z fyziologického hľadiska (či už ide o prebaľovanie, kŕmenie alebo hranie) je vhodné nosiť cca 2 hodiny, samozrejme, s ohľadom na viachodinový spánok. Čo sa týka časového úseku, nie je stanovené žiadne obmedzenie, kedy sa dieťaťko môže nosiť.

AKO OBLIEČŤ DIEŤA DO NOSIČA?

Treba brať do úvahy, že nosič je ďalšia vrstva na telíčko. V lete je vhodné si obliekať prírodné a savé materiály, ideálne s termoregulačnými vlastnosťami. Chrániť pred slnkom časti tela, ktoré sú voľné: hlavičku, ruky a nožičky.

V chladnejšom období je vhodné obliecť si viac tenkých vrstiev, prechodný či zimný overal. V prípade, že si dieťaťko obliekate do nosiacej mikiny alebo bundy, vynechajte hrubú vrstvu. V teple držíme hlavne časti, ktoré nie sú v nosiči alebo šatke – hlavičku, nôžky a ruky. Odporúča sa obliekať dieťaťu zvlášť vrch a zvlášť nohavice – pri dupačkách a overaloch treba vždy zvoliť o číslo väčšiu veľkosť, ináč by mu mohli spôsobovať nepohodlie. Obľúbené sú rôzne nosičské mikiny, bundy a kabáty, ktoré sú už noseniu detí v nosičoch priamo prispôbené.

DIEŤATKO V NOSIČI PLAČE, ČO S TÝM? JE POTREBNÉ SI ZVYKNÚŤ NA NOSIČ ALEBO ŠATKU?

Všeobecne neexistuje dieťaťko, ktoré sa nerado nosí, niektoré si totiž len musia na nový pocit privyknuť. Často sa tiež stáva, že mamička po pár neúspechoch usúdi, že im nosič nesedí, lebo sa v ňom bábätku nepáči. Treba brať do úvahy, že dieťaťko je síce nosenec, ale byť

nosený v brušku a podstúpiť celý rituál s vkladáním a zapínaním nosiča sú úplne odlišné veci. Dieťaťko vníma všetky okolité podnety. Môže byť nervózne zo všetkého toho zapínania, nastavovania a prekladania. Taktiež platí, že dieťaťko je ako špongia – keď je nervózne mamička, bude nervózne aj dieťaťko. Preto si treba na manipuláciu s nosičom vyhradiť čas, nezapínať v náhlivosti, aspoň kým si dieťa na novú situáciu nezvykne. Samo si potom nosenie a prípravu naň obľúbi. Je potrebné, aby ste ostali pokojná, aj keď dieťa začne plakať, mrviť sa a znervóznie. Ideálne je dávať dieťaťko do nosiča na krátky čas po dojčení so suchou plienkou alebo potom, ako vykoná potrebu v prípade bezplienkovania. Jeden z dôvodov, prečo býva dieťa v nosiči nepokojné, je aj ten, že mu treba cikať či kakať a nechce potrebu vykonať na tele matky. Postupne čas nosenia predlžujte, vhodné je nosiť vtedy, keď chce dieťa spať, prípadne treba ísť s ním von na prechádzku. Pohyb matky mu je verne známy a bude sa cítiť bezpečne ako v brušku. Staršie deti je taktiež vhodné navykať na nosič, keď sú unavené a majú potrebu oddychovať. Vtedy sa rady schúlia na matkinej hrudi a zaspia. Tiež sa odporúča pohyb na čerstvom vzduchu, pohojďovanie sa na fitlopte či aktívne upratovanie.

Ak je dieťaťko dojčené, môže intenzívne cítiť vôňu mlieka, a v nosiči či šatke mu dojsť umožníme. Ak by uvedené rady nepomohli, sme tu pre vás – obráťte sa na naše poradenstvo nosenia na stránke na Facebooku alebo na našom maile info@rischino.sk. Radi pomôžeme s nastavením.

AKO SI ZVYKAŤ NA NOSENIE?

Po pôrode je telo matky oslabené a svaly uvoľnené, čo je normálny popôrodný stav. Napriek tomu, že sa vám cca 4 kilá nemusia zdať veľa, aj vaše telo si musí na nosenie zvykať. Dôležité sú správne držanie tela a tiež dýchanie počas nosenia. Panva by mala byť v neutrálnej polohe, mierne podsadená, nie však prehnutá vpred – taká poloha nás potom núti zakláňať hornú časť tela. Dýchanie by malo byť plynulé až do bránice, nie krátke a plytké. Ramená držte naširoko a čo naďalej od uší, nedvíhajte ich nahor s pocitom, že vám inak

padnú ramenné popruhy z pliec. Nosenie svojho dieťatka je ideálne popôrodné cvičenie. Veľmi dôležité je aj nastavenie nosiča. Jeho správnym nastavením sa vyhnete bolestiam chrbtice. Ak vás bolí krčná chrbtica, skontrolujte hrudnú sponu a ramenné popruhy. Ak totiž hrudná spona ostane hneď za krkom, tlačí na krčnú chrbticu. Ak sú ramenné popruhy príliš blízko pri krku, tlačia na krčnú chrbticu a spôsobujú bolesť trapézov. Hrudnú sponu je potrebné posunúť nižšie medzi lopatky, čo pomôže ramenám vystrieť sa. Ramenné popruhy nastavte tak, aby boli umiestnené ďalej smerom od krku na plecia, a dobre ich dotiahnite. Ak vás bolí bedrová časť chrbtice a kríže, skontrolujte nastavenie bedrového pásu a podsadenie dieťatka, ak nie je v novorodeneckej vložke. Bedrový pás sa zapína kolmo na driel, v oblasti pupka a trochu vyššie. Dôležité je, aby pri pohľade spredu nebol našikmo a aby nebol uvoľnený. Vždy ho treba dostatočne dotiahnuť, čím môžeme doceliť aj správne podsadenie. Ak by bol bedrový pás voľný, dieťa by na ňom sedelo. Následne dieťa vsadíme do látky opierky tak, aby jeho zadok presahoval bedrový pás a nesedel na ňom. V prípade, že sedí na bedrovom páse, je dieťaťko nielen nesprávne podsadené, ale môže dôjsť aj k námahe chrbtových svalov nosiaceho a presileniu svalstva od krčnej chrbtice smerom dolu. Ak nosíme ťažšie dieťa, môžeme skúsiť pri nosení vpredu prekrížiť ramenné popruhy na chrbte, čím vynecháme zapnutie hrudnej spony. Toto zapnutie nás núti sa prirodzene vystrieť a podporí strednú časť chrbtice, tak ako pri viazaní šatky. Váha sa inak preniesie, stred chrbtice bude viac posilnený a tým sa zvýši komfort nosenia.

DOJČENIE V NOSIČI, AKO NA TO?

Nosič je výborná pomôcka aj pri dojčení „za jazdy“. Dieťaťko sa pri uspávaní v nosiči či po zobudení, ako aj na každé požiadanie, môže pohodlne a diskrétno dojčiť. Bedrový pás si mierne uvoľníte, aby sa mohol nosič zosunúť nižšie. Uvoľníte ramenné popruhy a zosuniete dieťaťko nižšie, priamo k zdroju. Vložíte prsník dieťatku do úst, skontrolujete prisatie a voľné dýchanie a môžete pokojne pokračovať v aktivite. V prípade, že mamička má väčšie prsia alebo s dojčením v nosiči nemá dostatočné skúsenosti, odporúča sa sadnúť si, nosič

zosunúť a tak dojčiť. Máte väčšiu istotu, oporu a kontrolu. Tváričku dieťaťa natočíte k prsníku, temeno hlávky opriete o lakeť/lakťovú jamku a nemusíte ju pridržať.

HLAVNÉ ZÁSADY ZDRAVÉHO A BEZPEČNÉHO NOSENIA

1.

Vždy si bedrový pás zapíname pred sebou, tak, aby sme videli pred sebou na sponu. Ideálne umiestnenie bedrového pásu docielite vtedy, keď čierny popruh na bedrovom páse prechádza cez stred pupka. Použijeme všetky bezpečnostné prvky, ktoré nosič ponúka – istiace bezpečnostné gumičky a zaistenia popruhov. Gumička musí byť zastrčená za okrajom spony. Ak by ste sponu rozopli, bedrový pás ostane spojený gumičkou. Až po tom, ako skontrolujeme bezpečnostné prvky a spona hlasno zacvakne, pretočíme bedrový pás do pozície, akú potrebujeme. Bedrový pás zabezpečuje optimálne spevnenie a podporu krížov, ak prechádza stredom pupka a zozadu fixuje kríže cca 8 cm nad kostrčou.



2.

Bedrový pás musí ísť kolmo na os tela, nie šikmo, a musí byť dostatočne zatiahnutý, na tesno, na jeden prst. Vtedy sú križe zafixované a ťažisko je správne rozložené. Pri dojčení si posúvame bedrový pás nižšie na bedrá. Ak ho neposunieme a použijeme len popruh pod pažou, dieťa sa dostane do zlej pozície na satie a prehĺtanie, môže zbytočne prehltnúť veľa vzduchu a zle sa mu bude odgrgávať. Na dojčenie teda odporúčame posunúť bedrový pás, aby ste dosiahli správne prisatie a prehĺtanie.

Okrem toho v špecifických prípadoch, ako napríklad pruh, po cisárskom reze, operáciách, problémoch s chrbticou, toto nastavenie nemusí byť pohodlné, preto v takýchto prípadoch si nosiaci musí často pre seba nájsť vhodnú polohu. V takýchto situáciách prihliadame na špecifické potreby nosiaceho.



Ak sme správne nastavili bedrový pás, nasleduje nastavenie opierky. Dávame pozor na chrbát dieťaťa, pás nestahujeme príliš – chrbát musí byť vo svojej správnej polohe vzhľadom na vývojové štádium.

O správnej výške dieťaťa umiestneného v nosiči hovoríme vtedy, ak dokážete pobožkať temeno jeho hlavičky.

Opierka musí u detí, ktoré nedržia hlavičku, a detí aspoň do 6. mesiaca fixovať krčnú chrbticu a hlavičku do $\frac{1}{4}$ v ideálnom prípade, minimum je spodná časť hlavičky. Medzi opierkou a hlavičkou nesmie byť medzera, hlavička musí byť zafixovaná a u detí, ktoré už pretáčajú hlavičku, musíte ponechať aj vôľu na jej pretáčanie. Na správne zafixovanie hlavičky použijeme sťahovanie za krkom a u starších detí fixačnú kapucňu. Kapucňa má dve možnosti fixácie hlavičky. Prvá je zvinutie kapucne do rolky a pripevnenie na prvé, predprípravné háčiky a druhá možnosť je klasická – na horné háčiky. Kapucňu je možné si upraviť preuzlením gumičiek na menšiu veľkosť. U malých detí používame sťahovanie za krkom a prvé háčiky.

3.



Nikdy nenosíme dieťa so zaklonenou hlavičkou, ani staršie dieťa!

Skontrolujeme chrbát dieťaťa – opäť prihliadame na vývojové štádium chrbtice. Novorodenci majú chrbátik ohnutý do tvaru C, je plne zaguľatený vrátane krčnej chrbtice. Vo veku približne troch mesiacov sa chrbát vyrovnáva a krčná chrbtica už nie je zahnutá. Úplný tvar písmena C teda nie je možný, ak dôjde k vyrovnaniu krčnej chrbtice. Chrbátik je síce stále zaoblený, ale nie je zaoblená celá chrbtica ako v prípade novorodenca – krčná chrbtica je už vystretá, preto tento tvar pripomína zaoblené J. Chrbát stále musí mať oporu, keďže ešte nie je rovný, ale jeho podopretie v nosiči či šatke by už nemalo dovoľovať plne zaguľatený chrbátik, aby vplyvom gravitácie nedochádzalo k posunu stavcov. Okolo roka chrbtica dosiahne svoje typické zakrivenie tvaru S a dieťa začne chodiť. Vtedy sa snažíme podporovať svalstvo na správne držanie tela, aby sa prirodzene spevnilo a neochabovalo zlým držaním tela. Preto v tomto veku už chrbát bude v bdelom stave rovný a v čase schúlenia a spánku sa svalstvo prirodzene uvoľní. V tomto období dbáme na to, aby už chrbát nebol plne guľatý, ale podopretý. Chyba, s ktorou sa u starších chodiacich a sediacich detí často stretávame, je v tom, že napriek vyvinutej chrbtici a svalstvu nebudujeme ich správne držanie tela, ale neopodstatnene zaokrúhľujeme chrbátik a neprišpôsobujeme nosenie veku dieťaťa.

Z hľadiska držania tela je tiež vhodnejšie nosiť s rukami dnu nosiča, tak zabezpečíme správne držanie tela a chrbátika. Pri nosení s rukami von sa namáha hrudná chrbtica dieťaťa, najmä oblasť lopatiek, kde sa môžu vytvoriť spazmy. Samozrejme, sú aj deti, ktoré sa nosiť s rukami dnu nebudú. Vtedy je lepšie znížiť opierku, čím sa nosiaca pomôcka prispôsobí a dieťa nie je v strnulej polohe. Najmä pri dlhšom nosení by mu to spôsobovalo nepohodlie a možné stuhnutie chrbátika. Pri sediacich deťoch je nosenie s rukami von určite prirodzené, ale mali by sme dbať na komfort dieťaťa, a pri ukladaní na spánok sa snažiť dať mu ruky dovnútra.

4.

Bedrové kĺby – sledujeme správne postavenie kĺbov. Kolenka idú mierne vyššie ako zadoček, tak, aby sme dosiahli tvar písmena M.

5.

RADY A TIPY, ČO TREBA MAŤ EŠTE NA PAMÄTI PRE POHODLNÉ A BEZPEČNÉ NOSENIE:

a)

Vždy kontrolujeme dýchacie cesty dieťaťa. Pri novorodencoch, ale aj starších deťoch a nádche dávame mimoriadny pozor aj na ústa, ktoré by nemali byť ničím prekryté. Nenosíme zbytočne nariasené a volánikové tričká, aby nedošlo k obmedzeniu prístupu vzduchu vďaka nazbieranej látke.

b)

Novorodenca a dieťa, ktoré nepretáča hlavičku, pravidelne polohujeme, aby spali na oboch stranách rovnakú dobu a nepreferovali len jednu stranu otočenej hlavičky.

c)

Pozor na retiazky alebo bižutériu, aby dieťaťko nemuselo spať na nich, a tiež na rôzne aplikácie na oblečení. Už samotné gombíky či zips môžu dieťa tlačiť.

d)

Pozor na vhodné oblečenie dieťaťa – dupačky, polodupačky a overaly radšej na nosenie nevolíme preto, lebo dráždia chodidlá a sú nepohodlné pri nosení. Ak predsa zvolíte toto oblečenie, tak vyberte aspoň o jedno číslo väčšie. Funkčné oblečenie spríjemní nosenie obom, aj nosencovi aj nosiacemu.

e)

Dojčenie počas nosenia – Okrem nosenia sa mamičky často radia, ako dojiť počas nosenia. U nosičov automaticky posúvame bedrový pás na bedrá a povoľujeme horné doťahovanie, vtedy docielime dobrú polohu na správne prehĺtanie. Snažíme sa celú polohu upraviť tak, aby prisatie bolo stále v tej istej pozícii, ako nosíme, len nižšie. Ak dieťaťko dostaneme nižšie k prsníkom, vyberieme prsník smerom dohora a snažíme sa vložiť bradavku do úst dieťaťa. Nie každej žene musí hneď vyhovovať mať takto zodvihnutý prsník, ale dieťaťku tým umožníme pohodlnú pozíciu na dojčenie. U žien s väčším poprsím to môže zoznačiatku predstavovať problém a treba dohliadať na to, aby bol nos dieťaťa stále voľný. Dieťa si najprv musí zvyknúť na tok mlieka v tejto polohe, preto je spočiatku bežné, ak mu občas zabehne. Dieťaťko sa postupne naučí si prísun mlieka správne regulovať. Samozrejmosťou sú vhodné tričká s ľahkým prístupom. Ak nedojčíte, je veľmi dôležité, aby ste počas nosenia dodržiavali pravidelný pitný režim, najmä v teplých dňoch.

RASTÚCI ERGONOMICKÝ NOSIČ FLEXIBLE

OD 3,5KG DO 25KG

Ergonomický nosič Flexible je nosič ručne šitý na Slovensku, ktorý je vyrobený z organickej bavlny a prémiovej egyptskej bavlny. Dá sa nastavovať regulovaním podľa rastu dieťaťa podľa aktuálnej výšky a šírky, ktorú potrebuje.

Nosiče boli vyvíjané v spolupráci s lekármi – ortopédmi, neonatológmi, pediatriami a psychológmi – viac sa dočítate v sekcii Odborní garanti na našom webe. Veľký dôraz sa kladie na všetky materiály a komponenty, ktoré sú pri výrobe nosiča použité. Vďaka organickej bavlně, ktorá sa pestuje ekologickým spôsobom bez použitia pesticídov a umelých hnojív, je nosič vhodný aj pre veľmi citlivé deti s kožnými problémami či alergiami. Organická bavlna dodáva nosiču správnu vzdušnosť a optimálnu tepelnú reguláciu, aby nedochádzalo k nadmernému poteniu alebo prehrievaniu. Súčasťou nosiča sú aj ochranné návleky na ramenné popruhy, vyrobené taktiež z biobavlny, ktorá je farbená iba prírodnými, zdravotne vhodnými farbami.

Certifikované komponenty najvyššej kvality použité na nosiči pochádzajú prevažne zo Slovenska a Česka a vyrábajú sa špeciálne pre náš nosič – ISO 9001:2008, OEKOTEX standard 100 items, product Class I. Nosiče Flexible sú vyrábané kompletne z našich šatiek tkaných na Slovensku, z našich priadzi. Dizajn nosičov je navrhovaný s prihliadnutím na fakt, že nosič tvorí súčasť oblečenia ich používateľiek, a preto kolekcie pravidelne meníme tak, aby si každý mohol vybrať podľa svojho vkusu.

Ergonomický nosič Flexible je zostrojený tak, aby spĺňal najnáročnejšie požiadavky na bezpečné a zdravé nosenie ako pre dieťa, tak aj pre nositeľa. Mäkká chrbtová opierka plne rešpektuje prirodzené zakrivenie chrbtice dieťaťa a je navrhnutá tak, aby sa prispôsobila vývinovým fázam chrbtice, čím poskytuje dokonalú podporu chrbátiku. Navrhli sme typ špeciálneho doťahovania, kde je tlak vyvíjaný smerom k zadočku – nie cez stred nosiča – preto je maximálne flexibilný k chrbátiku.

SÚČASŤ NOSIČA:

- ✓ Kapucňa na fixáciu hlavičky
- ✓ Ochranné návleky na ramenné popruhy
- ✓ Regulovanie šírky a výšky nosiča a tiež regulovanie fixácie hlavičky
- ✓ Bezpečnostné istenie spôn a praciek
- ✓ Regulovateľné vystužené popruhy a bedrový pás
- ✓ Rolovanie nosiča v prípade nenosenia dieťaťa



1.

PREŠÍVANÝ BEDROVÝ PÁS

horný okraj bedrového pásu je zostrojený na zakapsovanie prebytočnej opierky u detí do 5. mesiaca. Nemá opornú, len kryciu funkciu. Oporná funkcia začína od čierneho popruhu. Čierny popruh by mal prechádzať cez stred pupka kvôli ťažisku (v prípade dojčenia však posúvame celý bedrový pás na bedrá). Dolný lem slúži najmä na prekrytie popôrodného bruška a má spevňovaciu funkciu. V popruhu sú dve gumičky, ktoré sa dajú vytiahnuť. Tie slúžia na zrolovanie nosiča, ak nosič máme na sebe, ale dieťa sa nachádza mimo neho. Nosič tak nosiacemu nezavadzia pri chôdzi, ak si ho nechce rozopnúť a zobrať.

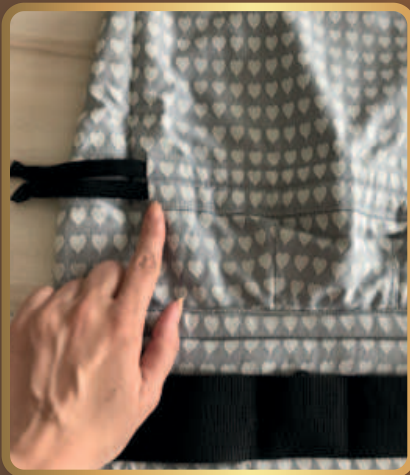


2.

REGULOVANIE ŠÍRKY POMOCOU DVOCH ŠNÚROK UMIESTNENÝCH NA BOKU.

Toto regulovanie používame približne do 5. mesiaca veku dieťaťa.

Pri novorodencovi zatiahneme rovnomerne na maximum a zaviažeme na mašličku. Postupne s rastom šírku uvoľňujeme. Dieťaťko do 5. mesiaca podsádzame nad šnúrkou tak, aby sa podsadilo do vytvoreného zmenšeného priestoru nad šnúrkou. Zvyšný priestor pod šnúrkou a samotnú šnúrkou zakapsujeme do vrchného okraja bedrového pásu. Od 5. mesiaca necháme šnúrkou úplne uvoľnenú a dieťaťko podsádzame klasicky nad bedrový pás a nastavíme už len výšku opierky. Nič nekapsujeme. Nosič sa už bude sám svojím strihom prispôbovať rastu dieťaťa približne do dva a pol roka.



3.

Mäkké čalúnené vankúšiky – slúžia na zmäkčenie nosiča v oblasti stehienok. Vždy by mali sedieť od kolienka po kolienko, to znamená po záhyb, kde sa nôžka už zohýna. Nesmie presahovať, aby sa nôžka nevystierala, ale smerovala od kolena voľne dolu. Od 5. mesiaca, keď už nepoužívame šnúrky a šírku ešte chceme upravovať, je tieto vankúšiky možné jemne zahnúť dovnútra, keď máme dieťaťko v nosiči, a šírku si upraviť vankúšikmi.



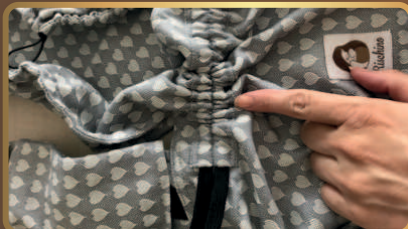
4.

Doťahovanie ramenných pásov – na nosiči je obojstranné doťahovanie. Najprv si nastavíme zadnú časť doťahovania. Upravíme si doťahovanie na našu postavu a následne si predným doťahovaním regulujeme nastavenie nosiča, keď máme dieťaťko na sebe, napríklad pri dojčení alebo keď sa viac naobliekame. Tieto spony vždy zaistíme aj bezpečnostnou istiacou gumičkou, tak, aby prechádzala za okrajom spony, ako to vidno na obrázku.



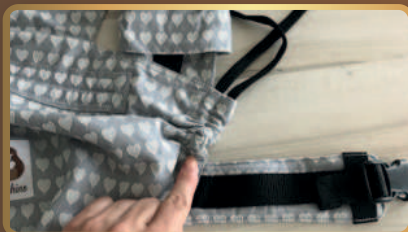
5.

Regulovanie záhlavia – medzi opierkou a vami by nemala byť medzera. Toto regulovanie slúži na fixovanie krčnej chrbtice a záhlavia u detí, ktoré ešte nedržia hlavičku. Vtedy ho dotiahneme a upravíme na želanú veľkosť. Ak už dieťaťko pretáča samé hlavičku, nechávame mu voľnosť aj na pretočenie, aby ju nemuselo mať v jednej polohe, ale podľa svojej vôle.



6.

Nastavenie výšky chrbtovej opierky – výšku si regulujeme zatiahnutím šnúrok po oboch stranách, ktoré zaviazeme na mašličku. Výška opierky by mala siahať ku krku dieťaťka, pri novorodencoch aspoň do ¼ hlavičky. Pri starších deťoch, ktoré nosia rúčky von, sa dá viac stiahnuť, aby im nosenie bolo pohodlné.



7.

Ochranný návlek a doťahovanie - Doťahovaním pod ochranným návlekom si nastavujeme výšku sedu. Na dojčenie si doťahovanie povoľujeme na maximum, aby sme dieťaťko dostali do čo najnižšej polohy. Bežne ho pri nosení môžeme dotiahnuť na maximum. V prípade objemnejšieho poprsia či postavy ho mierne uvoľníme. Ochranný návlek (slintáčik) sa dá prevliecť dolu a v prípade zašpinenia nie je nutné prať celý nosič.



8.

Kapučňa – kapučňu používame na fixovanie hlavičky. Dá sa použiť dvomi spôsobmi. Prvý spôsob – zvinieme si kapučňu do rolky a pripneme ju o prvé háčiky (pod slintáčikom), alebo pri starších deťoch o horné háčiky, kde fixujeme celú hlavu v prípade spánku. Pri menších deťoch alebo keď sa nám kapučňa posúva a chceme hlavičku napevno zafixovať, použijeme prvé háčiky, viď fotku. Za bdelého stavu dieťaťka ju použijeme len zvinutú do rolky.



9.

Hrudná spona spona, ktorá sa zapína na chrbte. Ideálne a pohodlne nastavená je vtedy, keď nám prechádza približne cez stred lopatiek. Je posuvná, výška je nastaviteľná.



10.

Rolovanie nosiča Ak si chceme nosič nechať pripravený na sebe bez dieťaťa, na jeho zaistenie použijeme istiace gumičky, ktoré sú ukryté v popruhu na bedrovom páse.



ZÁKLADNÉ ZÁSADY BEZPEČNÉHO NOSENIA

1.

Prečítajte si predchádzajúce rady v našom návode predtým, ako nosič použijete na novorodenca. Nájdete v ňom viac tipov a rád, ktoré spohodlnia vaše nosenie.

2.

Predtým, než nosič prvýkrát použijete, môžete využiť pomoc druhej osoby, aby ste ho nastavili rýchlejšie.

3.

Pravidelne nosič kontrolujte, všetky spony, bezpečnostné gumičky a švy.

4.

Vždy si najprv pred sebou zapnite bedrový pás, sponu zaistite istiacou gumičkou a až potom umiestnite dieťa do nosiča.

5.

Nikdy nerozpínajte bedrový pás, keď máte dieťa v nosiči. Sponu rozopíname, až keď je dieťa mimo nosiča.

6.

Kontrolujte prísun kyslíka dieťatka. Nenoste vrstvené oblečenie, voľany a podobne, aby nedošlo k zaboreniu či prekrytiu dýchacích ciest. Vždy skontrolujte voľnosť nosa a úst dieťatka.

7.

Dieťa noste vždy len tvárou ku sebe, nikdy nie tvárou do sveta! Nosenie tvárou od seba nepodporuje fyziologickú polohu dieťatka. Môže dôjsť k záklonom alebo predklonom hlavičky, bedrové kĺby vtedy nie sú v správnom ortopedickom postavení, chrbátik nemá správnu podporu a dochádza ku psychickému preťaženiu z okolia. Nosenie tvárou od seba nie je ergonomická poloha.

8.

Prvé nosenia absolvujte, keď je dieťatko v pokoji. Ak je nervózne alebo rozrušené či plačlivé, odporúčame začať nosiť až vtedy, keď je dieťatko spokojné. Sú deti, ktoré sú v nosiacej pomôcke spokojné okamžite, ale aj také, ktoré si musia na nový pocit zvyknúť.

NOSENIE NOVORODENCA VPREDU

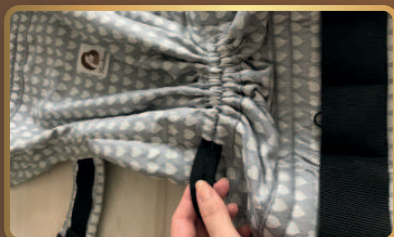
(POUŽÍVAME OD 3,5 KG DO PRIBLIŽNE 5. MESIACA)

1.

Ak si idete vkladať novorodenca, môžete si vopred zatiahnuť nosič na minimálnu veľkosť – šírku a výšku – a následne iba upraviť, ak už máte dieťaťko v nosiči. Môžete nosič nastavovať už aj priamo s dieťaťkom, ale je to zdĺhavejšie, preto odporúčame si ho vopred pripraviť.

2.

Zatiahnite si šírku nosiča na minimum pomocou regulovania šírky – dvomi šnúrkami nad bedrovým pásom. Šnúrkavy zaviažte na mašličku.



3.

Nastavte si výšku nosiča pomocou regulovania po bokoch nosiča a zaviažte obe strany na mašličku.



4.

Rozopnite sponu bedrového pásu a oba konce bedrového pásu držte pred sebou.



5.

Sponu prevlečte cez bezpečnostnú gumičku tak, aby bola za jej okrajom. Po rozopnutí spony musí ostať bedrový pás spojený gumičkou. Následne zapnite sponu tak, aby nahlas zacvakla.



6.

Bedrový pás musí ísť kolmo na os tela, nie zošíkma. Bedrový pás si zapínajte tak, aby čierny popruh prechádzal cez stred vášho pupka. V prípade dojčenia posúvate pás nižšie na bedrá, ale správne ťažisko pre vás docielite vtedy, ak popruh prechádza stredom pupka. Vrchný a spodný okraj bedrového pásu sú voľnejšie, nemajú opornú funkciu, ale jeho vrch slúži na zakapsovanie prebytočnej dĺžky nosiča a spodný okraj tvorí oporu brušnej steny. Oporu tvorí stredová časť bedrového pásu.



7.

Upravte si dĺžku bedrového pásu na vašu postavu. Okraj spony nadvihnite a silno utiahnite na váš pás. Na bedrovom páse môžete nájsť tri gumičky. Prvá je za sponou – istiacia bezpečnostná. Zvyšné dve slúžia na založenie prebytočnej dĺžky čierneho popruhu, aby nelietal v priestore.

8.

Pretočte si nosič pred seba, tak, aby ste mali opierku spustenú dole pre vami.



9.

Pred vložením dieťaťa si môžete ešte zakapsovať prebytočnú časť nosiča do bedrového pásu – tú od šnúrkou smerom ku bedrovému pásu. Dieťaťko bude umiestnené v kapse nad šnúrkou takej šírky, akú sme zatiahli. Celá spodná nevyužitá časť nosiča sa zakapsuje do časti na to určenej v bedrovom pásu. Túto úpravu môžeme vykonať aj s dieťaťkom v nosiči.



10.

Máme pred sebou zmenšenú opierku, do ktorej budeme podsádzať dieťa.



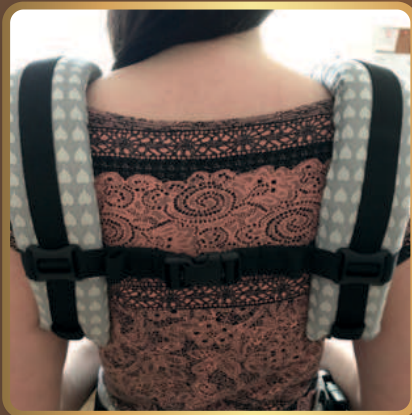
11.

Zoberieme si dieťaťko na ruky a podsadíme ho do nosiča. Opierku ťaháme smerom hore a nasadíme si ramenné pásy. Po celý čas nasadzovania pásov si dieťa istíme jednou rukou.



12.

Zapneme si hrudnú sponu. Hrudnú sponu si nastavíme na stred lopatiek a zatiahneme tak, aby sme sa cítili pohodlne – na našu veľkosť. Stred lopatiek je bod ideálnej fixácie chrbtice pre vaše pohodlie. Zadná spona je výškovo nastaviteľná, dá sa posúvať smerom nahor a nadol. Zatiahnite si ramenné popruhy pod ochranným návlekom, aby sa čalúnená časť ramenných popruhov dostala do stredu vašich ramien a na pleciach ste nemali len látku. Dotiahnite si obojstranné regulovanie pod pažou – najprv vzdialenejší popruh. Nadvihnite mierne zdvíhačik a potiahnite, aby ste si nastavili správnu veľkosť. Predným dotáňovaním si regulujete dotáňovanie už pri aktívnom nosení.



13.

Pod pažou tiež zaistíte spony za okraj gumičky.

Dotáňovanie pod slintáčkikom

Dotáňovaním pod ochranným návlekom si nastavujeme výšku sedu. Na dojčenie si dotáňovanie povoľujeme na maximum, aby sme dieťaťko dostali do čo najnižšej polohy. Bežne pri nosení ho môžeme mať utiahnuté na maximum. V prípade objemnejšieho poprsia či postavy ho mierne uvoľníme. Ochranný návlek (slintáčkik) sa dá prevliecť dolu, v prípade zašpinenia nie je nutné prať celý nosič.



14.

Skontrolujte si správne podsadenie a chrbátik dieťaťa. Ak si nosič zakapsujete už s dieťaťkom v nosiči, postupujte podľa týchto krokov:

A) Zakapsujte si prebytočnú časť do bedrového pásu.



14.

B) V bedrovom páse je schovaná aj šnúrka regulovania.



15.

C) Teraz dieťaťko sedí na hornom okraji bedrového pásu. Tento okraj si pridržíme rukou a zadoček dieťaťa musí prehupnúť cez okraj bedrového pásu do približne jeho tretiny.



16.

Nosič musí siahať od kolienka po kolienko (po okraj kolennej jamky). Ako dieťaťko rastie, tak si šírku postupne rozširujeme podľa jeho veľkosti – rozťahujeme šnúrky na väčšiu veľkosť.



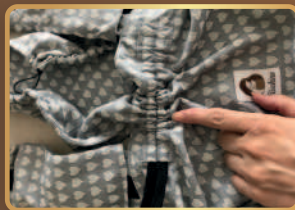
17.

Skontrolujeme chrbátik. V správnej pozícii v tomto veku je vtedy, keď kopíruje tvar písmena C. Postupne, ako bude dieťaťko rásť, jeho chrbát sa bude vyrovnávať. Skontrolujeme regulovanie pod pažou. Ak by bolo stiahnuté priveľmi a chrbátik nebol ohnutý do C, tak tieto popruhy mierne uvoľníme, aby ho zbytočne nesťahovali.



18.

Nastavíme záhlavie. Ak chrbtová opierka neobopína chrbátik a medzi opierkou a chrbátikom je medzera, tak dotiahneme regulovanie za krkom dieťaťa. Je to veľmi dôležité najmä u detí, ktoré hlavičku nedržia. Keď ich svalstvo spevnie, hlavičku už nemusíme fixovať úplne napevno – takto sa môže dieťa pozerieť a polohovať si hlávku tak, ako samo chce. Pri novorodencoch odporúčame meniť strany hlavičky, aby neuprednostňovalo jednu stranu.



TIP NA DOJČENIE

Ak dojčíte, ideálne je naučiť sa dojčiť priamo pri nosení. Je to veľmi praktické, keďže môžete dojčiť v intimitate nosiča kedykoľvek a kdekoľvek. Povoľte si popruhy pod slintáčkmi, aby sa dieťaťko dostalo nižšie k prsiam. Bedrový pás môžete posunúť nižšie na bedrá pre pohodlnejšie dojčenie a ak ešte potrebujete priestor, tak povoľte mierne predný popruh pod pažou. Záhlavie uvoľnite, aby vznikol priestor na prisatie. Bradavku smerujte dohora k ústam bábäťka, kým sa neprisaje. Je možné, že si bude musieť na dojčenie v tejto polohe zvyknúť, preto to skúšajte postupne, kým sa nezladíte.



NASTAVENIE NOSIČA VPREDU

NA DIEŤATKO STARŠIE AKO 5 MESIACOV

1.

Uvoľnite si všetky šnúrky na nosiči, ktorými sa reguluje veľkosť pre dieťa. Šírku tiež uvoľnite na maximum. Potom ju už nenastavujeme, nosič sa bude sám svojím strihom prispôbovať rastu dieťaťa.



2.

Rozopnite sponu bedrového pásu a oba konce bedrového pásu držte pred sebou.



3.

Sponu prevlečte cez bezpečnostnú gumičku tak, aby bola za jej okrajom. Po rozopnutí spony musí ostať bedrový pás spojený gumičkou. Následne zapnite sponu tak, aby nahlas zacvakla.



4.

Bedrový pás musí ísť kolmo na os tela, nie zošíkma. Bedrový pás si zapínajte tak, aby čierny popruh prechádzal cez stred vášho pupka. V prípade dojčenia posúvate pás nižšie na bedrá, ale správne ťažisko docielite vtedy, ak popruh prechádza stredom pupka. Vrchný a spodný okraj bedrového pásu sú voľnejšie, nemajú opornú funkciu, ale vrch bedrového pásu slúži na zakapsovanie prebytočnej dĺžky nosiča a spodný okraj tvorí oporu brušnej steny.



5.

Nosič si nechajte spustený pred sebou.



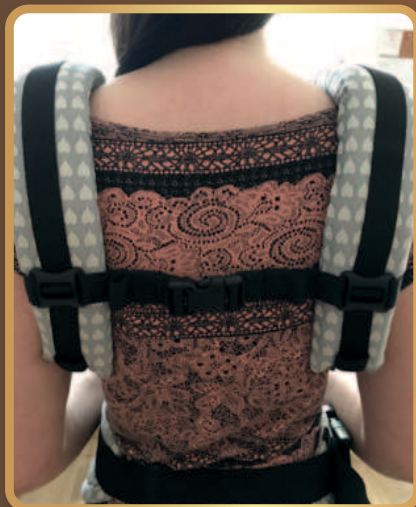
6.

Zoberte si dieťa do náručia, pridržujte ho rukou a pomaly ved'te opierku cez jeho chrbátik a následne si nasad'te ramenné pásy.



7.

Zapnite si zadný popruh a následne si nastavte veľkosť ramenných pásov. Dotiahnite regulovanie pod slintáčikom, čím si nastavíte výšku sedu a následne popruhy pod pažou. Najprv zadné regulovanie pod pažou, potom predné. Predné regulovanie používate počas nosenia, ak potrebujete popruh uvoľniť, napríklad pri dojčení. Zadná hrudná spona sa dá výškovo posúvať. Ideálne spevnenie je na stred lopatiek.



Nastavte si výšku opierky. Dotiahnite obe strany podľa potreby. Ak nepoužívate kapucňu, tak si ju zrolujte a prichyťte o prvé háčiky.



NOSENIE S PREKRÍŽENÝMI RAMENAMI

Ak je dieťa ťažšie, bude vám zrejme pohodlnejšie ho nosiť s ramennými pásmi do kríža, čím lepšie spevníte chrbát. Takéto nosenie môže priniesť väčšie odľahčenie.

1. Najprv si rozopnite ramenné popruhy a nastavte na nich väčšiu dĺžku.
2. Postupujte podľa predchádzajúceho návodu po bod 6.
3. Teraz ved'te opierku cez chrbátik dieťatka a rukou ho pridržiavajte. Chyťte ramenný pás a ved'te ho krížom do protiľahlého konca spony pri druhej ruke. Rovnako postupujte na druhej strane.
4. Nastavte si správnu dĺžku ramenných pásov.
5. Hrudnú sponu už nezapínajte. Kríž má ísť približne cez stred lopatiek a ramenné pásy majú ísť cez stred ramien, nie blízko pri krku.

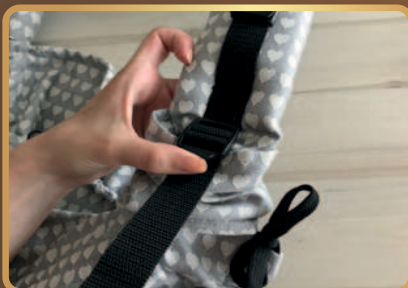


NOSENIE NA CHRBTI

**NOSIČ NA CHRBTI POUŽÍVAME, AŽ KEĎ DIEŤATKO
DOKÁŽE SAMOSTATNE SEDIETĽ.**

1.

Dotiahnite si regulovanie pod slintáčkou na maximum.



2.

Bedrový pás si nastavte vyššie ako pri nosení vpredu a poriadne dotiahnite kolmo na os tela.

3.

Nosič nepretáčajte, nechajte ho voľne spustený.



4.

Dieťaťko si vysaďte na chrbát a pridržavajte ho.



5.

Pomaly zdvíhajte opierku a prevlečte si ruky cez ramenné pásy.



6.

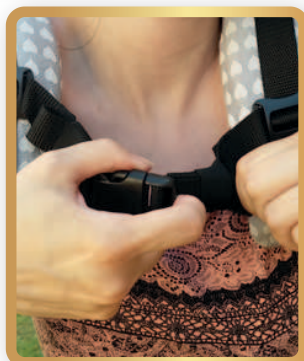
Zapnite si hrudný popruh a skontrolujte podsadenie. Opierka má siahť ku kolennej jamke a dieťaťko má byť dostatočne vysoko na to, aby videlo svoje okolie. Ak predpokladáte, že dieťa bude spať, nechajte ho vo výške, aby sa mohlo pohodlne schúlť na vašom chrbte.



TIP NA NOSENIE MENŠÍCH DETÍ NA CHRBTI CCA OD 9. MESIACA

1. Najprv si rozopnite ramenné popruhy a nastavte na nich väčšiu dĺžku.
2. Uchopte oba ramenné pásy do jednej ruky a čo najbližšie pri hlavičke.
3. Druhou rukou môžete dieťa prichytiť na chrbte a vsuňte pravý lakeť medzi dieťa a vaše telo.
4. Držte oba ramenné pásy napnuté, aby sa dieťa opieralo o vaše rameno.
5. Za stáleho pridržiavania pomaly posúvajte dieťa na chrbát. Posúvajte aj bedrový pás a vložte pravú ruku do pravého ramenného pásu a ľavú do ľavého. Zapnite hrudnú sponu.

Zapnite ju nad prsiami na hrudníku. Dotiahnite popruhy pod pažou a skontrolujte podsadenie a chrbátik dieťatka. Skontrolujte, či máte zaistené všetky bezpečnostné gumičky.



STAROSTLIVOSŤ O NOSIČ

Nosič Vám príde vypraný a vyžehlený pod parou, takže je vhodný na okamžité použitie. Nosič perte nevyhnutne, lokálne znečistenia preperte len v rukách. Na škvrny odporúčame žltové mydlo. Pri praní v práčke dodržujte pokyny na štítku. Perte pri 30 stupňoch pri nízkych otáčkach. Ak sa dá, použite obliečku na vankúš a vždy nechajte spony zapnuté, aby sa neobúchali, a šnúrkys uvoľnené. Stačí preprať v čistej vode, prípadne môžete použiť prostriedok bez aviváže a rozjasňovačov (denkmit, ecover).

Nechajte ho voľne usušiť, nie na slnku ani na radiátore.

Nosič je farbený len čisto prírodnými farbami, certifikovanými pre deti. Slintáčky môžete prať osobitne, stačí rozopnúť popruh a stiahnuť ich z ramenného pásu. Žehlite len časti, kde nie sú výplne na nižšom stupni. Nikdy nežehlite čierne popruhy!

Ak nosič nepoužívate, môžete ho zavesiť na vešiak do skrine.

Ak potrebujete poradiť s nastavením, naša stála podpora nosenia je tu pre Vás.

Prajeme krásne chvíle pri nosení dieťatka.



Rischino[®]

WWW.RISCHINO.SK

RISCHINO FLEXIBLE

FLEXIBILNÝ KU CHRBTICI



VYVINUTÝ TAK,

ABY TLAK DOŤAHOVANIA
SMEROVAL KU ZADOČKU,
PODOBNE AKO V ŠATKE.



Rischino®