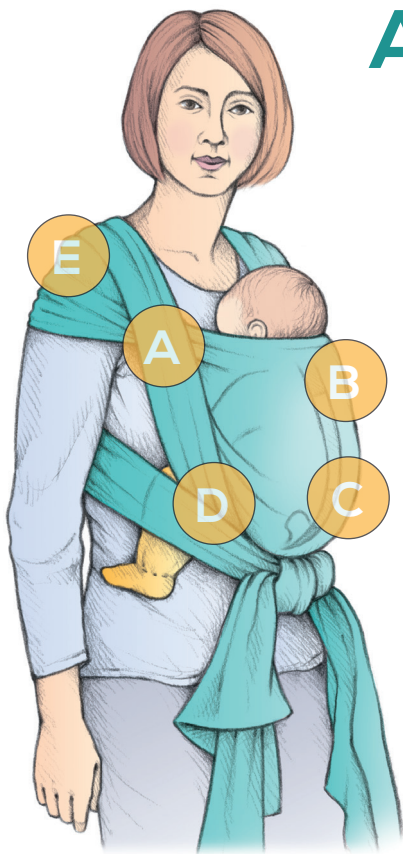


Abeceda nosícího rodiče



Ilustrace: Annette Gack

- A** Volné dýchací cesty
- B** Vertikální poloha dítěte
- C** Správná opora pro tělíčko dítěte
- D** Poloha „na žabičku“
- E** Pohodlné rozložení hmotnosti dítěte



TRAGE
NETZ
WERK

Jak si otestovat zda správně nosím?

Pomocí následujících otázek to můžeš zjistit snadno:

- Má dítě přístup čerstvého vzduchu? Má odkrytý nos?
- Mají zádička dobrou oporu a může je při spánku zakulatit?
- Je dítě při vertikálním nošení jištěno ze stran?
- Zůstane dítě přitisknuté na tvoje tělo i pokud se předkloníš či zakloníš?
- Může být hlavička dítěte případně podepřena horním lemem šátku nebo asymetricky připnutou opěrkou?
- Je látka od kolínka ke kolínku?
- Může dítě volně hýbat lýtky a chodidly?
- Jsou nožičky dítěte mírně rozkročené a pokrčené?
- Jsou kolínka o trošku výše než zadeček?
- Máš volné obě ruce?
- Můžeš stát vzpřímeně?
- Je úvaz/nosítka pohodlný jak pro tebe tak i pro dítě?

Pokud na jednu a více otázek odpovídáš Ne, pokus se změnit nastavení nosítka nebo změň či vylepš úvaz.

Potřebuješ podpořit či pomoci? Na stránce **www.Tragenetzwerk.de** najdeš odborné rady, pomoc, kurzy a setkání na téma nošení dětí.