

RISCHINO FLEXIBLE

OD 3,5KG DO 25KG

NÁVOD K POUŽITÍ



VAROVNÉ UPOZORNĚNÍ:

VAROVÁNÍ: Vaše rovnováha může být negativně ovlivněna Vaším pohybováním a pohyby Vašeho dítěte.

VAROVÁNÍ: Dávejte pozor při ohýbání se a předklánění.

VAROVÁNÍ: Toto nosítko není vhodné na používání při sportovních aktivitách.

POZOR! NÁVOD NA POUŽITÍ USCHOVEJTE NA PŘÍPADNOU POOZDĚJŠÍ POTŘEBU!



Rischino

MILÁ ZÁKAZNÍČKO, MILÝ ZÁKAZNÍKU

ÚVOD

děkujeme za Vaši objednávku. Velmi nás těší, že jste si vybrali naše ergonomické nosítko Rischino Flexible.

Vaše nosítko jsme starostlivě připravili, abyste ho mohli hned používat. Nosítko je pro vás vyprané, vyžehlené a zabalené do nepropustné fólie, takže ho můžete ihned začít používat.

Předtím doporučujeme přečíst si tento návod, anebo se podívat na videonávod na naší webové stránce v sekci Videonávody, abyste ho uměli správně používat a ošetřovat.

Budete-li potřebovat pomoc s nastavením anebo budete potřebovat radu, jsme tu pro vás na naší facebookové stránce s názvem: Rischino a v skupině Nosíme v Rischino. Zastihnete nás na e-mailu info@rischino-nositka.cz, anebo na telefonním čísle +420 605 860 195. Odborné články najdete na našem poradenském webu www.ergonosenie.sk.

Jsme tu vždy pro vás v případě potřeby.

**S pozdravem,
Tým Rischino**

PROČ SVOJE DÍTĚ NOSIT?

Narozením dítě opouští bezpečí matčina břicha, kde bylo zvyklé na to, že intenzivně vnímalo tlukot jejího srdce, usínalo při kolíbatém pohybu její chůze, poslouchalo její hlas a neustále cítilo její blízkost. Proto není divu, že tyto pocity miminko vyžaduje i po narození a chce být se svojí maminkou v neustálém kontaktu. Jednou z možností, jak můžete aplikovat kontaktní rodičovství a dopřát svému miminku potěšení z vaší blízkosti, je nosit ho. Nošení dětí má svoje kořeny už v dávné minulosti a těší se čím dál tím více vaší oblíbenosti i v dnešní době. Mnohé výzkumy potvrdily pozitivní účinky nošení na psychomotorický, emocionální a zdravotní rozvoj dítěte. Při použití správného ergonomického nosítka a aplikování vhodné techniky nošení, si můžete s vaším děťátkem vychutnávat nošení a využít tak všechny výhody, které poskytuje nejen děťátku, ale i vám.

Z psychomotorického a emocionálního hlediska je nošení dítě spokojenější, má lepší spánek, je méně plačtivé a celkově lepší prospívá, snadněji navazuje kontakt s okolím a v neposlední řadě se intenzivně prohlubuje vztah mezi rodičem a dítětem. Dítě se upokojí právě díky pocitu bezpečí, který mu umožňuje blízký kontakt s rodičem.

Ze zdravotního hlediska nošení dětí pomáhá předcházet kolikám, zmírňuje je a správná poloha při nošení napomáhá odkrknutí a zamezuje refluxu. Nošení též pomáhá dětem klidněji zvládat růst zubů. Stejně pozitivní vliv na rozvoj má i při předčasně narozených dětí díky kontaktu s rodičem a prostředí blízkému děloze. Při nošení se ve zvýšené míře produkuje u dítěte hormon oxytocin, který tlumí bolest a zmírňuje průběh choroby.

Pro nositele též vyplývá z nošení mnoho výhod:



při nošení v nosítku má k dispozici obě dvě ruce a má volnost pohybu



lehko se dostane na nepřípustná místa, kde by se s kočářem neměl možnost dostat



může vykonávat domácí práce a zároveň mít dítě při sobě



otvírají se mu možnosti sociálního a z části i kulturního vyžití s děťátkem



možnost kojit v intimitě prakticky kdekoliv a mnoho dalších výhod, na které přijdou rodiče při nošení brzy i sami.

VŠEOBECNÁ PRAVIDLA A OTÁZKY

KDY MŮŽEME ZAČÍT S NOŠENÍM?

Svoje dítě můžete začít nosit hned, jak vám to bude po jeho narození umožněné. Možná nedostanete odvahu vytáhnout šátek či nosítko v porodnici a těšíte se na příchod domů, pokoj, pohodlí a podporu. Na nošení novorozenců jsou ideální šátky na nošení, které dokonale obepnou děťátko, plně se mu přizpůsobí a dodají oporu a kontakt při nošení. Taktéž jsou nosítka, které mají novorozeneckou vložku – integrovanou anebo externí – případně nastavovací, které se stáhnou tím šňůrky na zádové opěrce zúží a přizpůsobí novorozenci. Jak se říká, nikdy není pozdě, a s nošením můžete začít i v batolecím věku.

JAK DLOUHO DENNĚ MŮŽEME NOSIT V KUSE?

Neexistuje pravidlo, které by přesně určovalo maximální pobyt děťátka v ergonomickém nosítku či šátku. Vždy třeba zohlednit komfort a potřeby dítěte i sebe a dělat přestávky na přebalení či převlečení. Z fyziologického hlediska (či už jde o přebalování, krmení anebo hraní) je vhodné nosit cca 2 hodiny, samozřejmě s ohledem na vícehodinový spánek. Co se týká časového úseku, není stanované žádné omezení, kdy se děťátko může nosit.

JAK OBLÉCT DÍTĚ DO NOSÍTKA?

Třeba brát do úvahy, že nosítko je další vrstva na tělíčku. V létě je vhodné si oblékat přírodní a savé materiály, ideálně s termoregulačními vlastnostmi. Chránit před sluncem části těla, které jsou volné: hlavičku, ručičky a nožičky.

V chladnějším období je vhodné obléct si víc tenkých vrstev, přechodný či zimní overal. V případě, že si děťátko oblékáte do nosící mikiny anebo bundy, vynechejte tlustou vrstvu. V teple držíme hlavní části, které nejsou v nosítku anebo šátku – hlavičku, nožičky a ručičky. Doporučuje se oblékat dítěti zvláště vrchní část a zvláště kalhoty – při dupačkách a overalech třeba vždy zvolit o číslo větší velikost, jinak by mu mohli způsobovat pohodlí. Oblíbené jsou různé nosičské mikiny, bundy a kabáty, které jsou už nošení přímo přizpůsobené.

DĚŤÁTKO V NOSÍTKU PLÁČE, CO S TÍM? JE POTŘEBA SI ZVYKNOUT NA NOSÍTKO ANEBU ŠÁTEK?

Všeobecně neexistuje děťátko, které se nerado nosí, některé si totiž jen musí na nový pocit zvyknout. Často se též stává, že maminka po pár neúspěších usoudí, že jim nosítko nesedí, protože se v něm miminku nelíbí. Třeba brát do úvahy, že děťátko je sice nošenec, ale být

nošený v bříšku a podstoupit celý rituál s vkládáním a zapínáním nosítka jsou úplně odlišné věci. Děťátko vnímá všechny okolní podněty. Může být nervózní ze všeho toho zapínání, nastavování a překládání. Taktéž platí, že děťátko je jako houba – když je nervózní maminka, bude nervózní i děťátko. Proto si třeba na manipulaci s nosítkem vyhradit čas, nezapínat ve spěchu, aspoň dokud si dítě na novou situaci nezvykne. Samo si potom nošení a přípravu na nošení oblíbí. Je potřebné, abyste zůstali v klidu, i když dítě začne plakat, prohýbat se a znervózní. Ideální je dávat děťátko do nosítka na krátký čas po kojení se suchou plínkou anebo potom, jak vykoná potřebu v případě bezplekování. Jeden z důvodů, proč bývá dítě v nosítku nespokojené, je i ten, že se mu potřebují na záchod a nechce potřebu vykonat na tele matky. Postupně čas nošení prodlužujte, vhodné je nosit v době, kdy chce dítě spát, případně třeba jít s ním ven na procházku. Pohyb matky mu je věrně známý a bude se cítit bezpečně jako v bříšku. Starší děti je taktéž vhodné zvykat na nosítko, když jsou unavené a mají potřebu oddechovat. V tu chvíli se rádi schoulí na matčinu hrud' a usnou. Též se doporučuje pohyb na čerstvém vzduchu, pohoupání či aktivní uklízení.

Jestliže je děťátko kojené, může intenzivně cítit vůni mlíčka a v nosítku či šátku mu kojení umožníme. Kdyby uvedené rady nepomohli, jsme tu pro vás – obraťte se na naše poradenství nošení na facebookové stránce anebo na mailu info@rischino.sk. Rádi Vám pomůžeme s nastavením.

JAK SI ZVYKAT NA NOŠENÍ?

Po porodě je tělo matky oslabené a svaly uvolněné, což je normální poporodní stav. Navzdory tomu, že se vám cca 4 kila nemusí zdát hodně, i vaše tělo si musí na nošení zvyknout. Důležité je správné držení těla a též dýchání během nošení. Pánev by měla být v neutrální poloze, mírně podsazené, ne však přehnutá dopředu – taková poloha nás potom nutí zaklánět horní část těla dozadu. Dýchání by mělo být plynulé až do bránice, ne krátké a plytké. Ramena držte na široko a co nejdále od uší, nezvedejte je nahoru s pocitem, že vám jinak

padnu ramenní popruhy z ramen. Nošení svého dítěte je ideální poporodní cvičení. Velmi důležité je i nastavení nosítka. Jeho správným nastavením se vyhnete bolestí zad. Pokud vás bolí krční páteř, zkontrolujte hrudní sponu a ramenní popruhy. Když zůstane hrudní spona hned za krkem, tlačí na krční páteř. Pokud jsou ramenní popruhy příliš blízko u krku, tlačí na krční páteř a způsobuje bolest trapézových svalů. Hrudní sponu je potřeba posunout níže mezi lopatky, což pomůže ramenům se narovnat. Ramenní popruhy nastavte tak, aby byli umístěny dále směrem od krku na ramena, a dobře je dotáhněte. Jestli vás bolí bederní část páteře a kříže, zkontrolujte nastavení bederního pásu a podsazení dítěte, jestli je v novorozenecké vložce. Bederní pás se zapíná kolmo napříč, v oblasti pupku a trochu výše. Důležité je, aby při pohledu zředu nebyl našikmo a aby nebyl uvolněný. Vždy ho třeba dostatečně dotáhnout, čímž můžeme docílit i správného podsazení. Pokud by byl bederní pás uvolněný, dítě by sedalo na něm. Následně dítě vsadíme do látky opěrky tak, aby jeho zadeček přesahoval bederní pás a neseděl na něm. V případě, že sedí na bederním páse, je děťátko nejen nesprávně podsazené, ale může dojít i k námaze zádočných svalů nosícího a k přesílení svalstva od krční páteře směrem dolů. Pokus nosíme těžší dítě, můžeme zkusit při nošení vpředu překřížit ramenní popruhy na zádech, čímž vynecháme zapnutí hrudní spony. Toto zapínání nás nutí se přirozeně narovnat a podpoří střední část zad, tak jako při vázání šátku. Váha se jinak přenese, střed zad bude víc posílněný a tím se zvýší komfort nošení.

KOJENÍ V NOSÍTKU

Nosítka je výborná pomůcka i při kojení „za jízdy“. Děťátko se při uspávání v nosítce či po probuzení, jako je na každé požádání, může pohodlně a diskrétně kojít. Bederní pás si mírně uvolníte, aby se mohlo nosítka posunout níže. Uvolníte ramenní popruhy a posunete děťátko níže, přímo ke zdroji mléka. Vložíte prso děťátku do úst, zkontrolujete přísátí a volné dýchání a můžete nadále pokračovat v aktivitě. V případě, že maminka má větší prsa anebo s kojením v nosítce nemá dostatečné zkušenosti, doporučujeme si sednout, nosítka

sesunout a kojit. Máte větší jistotu, oporu a kontrolu. Tvářičku dítěte natočíte k prsu, temeno hlavy opřete o loket a nemusíte ji přidržovat.

HLAVNÍ ZÁSADY ZDRAVÉHO A BEZPEČNÉHO NOŠENÍ

1.

Vždy si bederní pás zapínáme před sebou tak, abychom viděli před sebou sponu. Ideální umístění bederního pásu docílíte tak, že černý popruh na bederním páse přechází přes střed pupku. Použijeme všechny bezpečnostní prvky, které nosící pomůcka nabízí – jistící bezpečnostní gumičky a zajištění popruhů. Gumička musí být zastrčená za okrajem spony. Jestli byste sponu rozepli, bederní pás zůstane spojený gumičkou. Až po tom, co zkontrolujete bezpečnostní prvky a spona hlasitě cvakne, přetočíme bederní pás do pozice, jakou potřebujeme. Bederní pás zabezpečuje optimální zpevnění a podporu křížových svalů, pokud přechází středem pupku a zezadu fixuje kříž cca 8cm nad kostrčí.



Bederní pás musí jít kolmo na osu těla, ne šikmo, a musí být dostatečně zatáhnutý, na těsno na jeden prst. V tuto chvíli jsou kříže zafixované a těžiště je správně rozložené. Při kojení si posouváme bederní pás níže na bedra. Pokud ho neposuneme a použijeme jen popruh pod paží, dítě se dostane do špatné pozice na sání a bude hltat, to může vést k špatnému odříhnutí. Na kojení tedy doporučujeme posunout bederní pás, abyste dosáhli správného přísátí.

2.

Ve specifických případech, jako je například řež po císaři, operacích, problémech s páteří, toto nastavení nemusí být pohodlné, proto v takovýchto případech si nosící musí často pro sebe najít vhodnou polohu. V takovýchto situacích přihlédneme na specifické potřeby nosícího.



Nastavili jsme správně bederní pás, následuje nastavení opěrky. Dáváme pozor na záda děťátka, pás nestahujeme příliš – záda musí být ve správné poloze vzhledem na vývojové stádium.

O správné výšce dítěte umístěného v nosítku hovoříme tehdy, můžeme-li ho políbit na temeno jeho hlavičky.

3.

Opěrka musí u dětí, které nedrží hlavičku, a dětí aspoň do 6. měsíce fixovat krční páteř a hlavničku do $\frac{1}{4}$ v ideálním případě, minimum je spodní část hlavničky. Mezi opěrkou a hlavičkou nesmí být mezera, hlavička musí být zafixovaná a u dětí, které už přetáčejí hlavičku, musíte ponechat i vůli na její přetáčení. Na správné zafixování hlavičky použijeme stahování za krkem a u starších dětí fixační kapuci. Kapucka má dvě možnosti fixace hlavičky. První je zavinutí kapucky do ruličky a připevnění na první předpřipravený háček a druhá možnost je klasická – na horní háčky. Kapucku je možné si upravit přeuzlením gumiček na menší velikost. U malých dětí používáme stahování za krkem a první háčky.



Nikdy nenosíme dítě se zakloněnou hlavničkou, ani starší dítě ne!!!

Zkontrolujeme záda dítěte – opět přihlížíme na vývojové stádium zad. Novorozenci mají záda do tvaru C, je plně zakulacený včetně krční páteře. Ve věku přibližně třech měsíců se záda vyrovnávají a krční páteř už není zahnutá. Úplný tvar písmena C tedy není možné, pokud dojde k vyrovnání krční páteři. Páteř je sice stále zaoblená, ale není zaoblená celá páteř jako v případě novorozence – krční páteř je už vztažena, proto tento tvar připomíná zaoblené J. Páteř stále musí mít oporu, když ještě není rovná, ale jeho podepření v nosítku či šátku by už nemělo dovolit plně zakulacená záda, aby vlivem gravitace nedocházelo k posunu obratlů. Okolo roku páteř dosáhne svého typického zakřivení tvaru S a dítě začne chodit. V tu chvíli se snažíme podporovat svalstvo na správném držení těla. Proto v tomto věku už páteř bude v bdělém stavu rovná a v čase spánku se svalstvo přirozeně uvolní. V tomto období dbáme na to, aby už záda nebyla kulatá, ale podepřená. Chyba, s kterou se u strašících chodících a sedících dětí často setkáváme, je v tom, že navzdory vyvinuté páteři a svalstvu nebudujeme jejich správné držení těla, ale neopodstatněně zakulacujeme páteř a nepřizpůsobujeme nošení věku dítěte.

4.

Z hlediska držení těla je též vhodnější nosit s rukama uvnitř nosítka, tak zabezpečíme správné držení těla a páteře. Při nošení s rukama ven se namáhá hrudní páteř dítěte, zejména v oblasti lopatek, kde se může vytvořit spasmy. Samozřejmě jsou i děti, které se nosit s rukama uvnitř nosit nebudou. Tehdy je lepší snížit opěrka, čím se nosící pomůcka přizpůsobí a dítě není v strnulé poloze. Zejména při delším nošení by mu to způsobovalo nepohodlí a možné strnutí páteře. Při sedících dětech je nošení s rukama ven určitě přirozené, ale měli bychom dbát na komfort děťátka, a při ukládání k spánku se mu snažit dát ručičky dovnitř.

5.

Bederní klouby – sledujeme správné postavení kloubů. Kolínka jdou mírně výše jako zadeček tak, abychom dosáhli tvar písmene „M“.

RADY A TIPY, CO TŘEBA MÍT JEŠTĚ NA PAMĚTI PRO POHODLNÉ A BEZPEČNÉ NOŠENÍ:

- a) Vždy kontrolujeme dýchací cesty dítěte. U novorozenců, ale i starších dětech a rýmě dáváme mimořádný pozor i na ústa, které by neměly být ničím překryté. Nenosíme zbytečně našasené a volánkové tričko, aby nedošlo k omezenému přístupu vzduchu, díky nasbírané látce.
- b) Novorozence a dítě, které nepřetáčí hlavičku, pravidelně polohujeme, aby spali na obou stranách stejnou dobu a nepreferovali jen jednu stranu pro otáčení hlavičky.
- c) Pozor na řetízky anebo bižutérii, aby dítětko nemuselo spát na nich, a též na různé aplikace na oblečení. Už samotné knoflíky či zip může dítě tlačit.
- d) Pozor na vhodné oblečení dítěte – dupačky, polodupačky a overaly radši na nošení nepoužíváme, protože dráždí chodidla a jsou nepohodlné při nošení. Pokud přeci jen zvolíte toto oblečení, tak vyberte aspoň o číslo větší. Funkční oblečení zpříjemní nošení obou, jak nošenci, tak nosícímu.
- e) Kojení během nošení – kromě nošení se maminky často ptají, jak kojit během nošení. U nosítek automaticky posuneme bederní pás na bedra a povolujeme horní dotahování, v tu chvíli docílíme dobré polohy pro správné polykání. Snažíme se celou polohu upravit tak, aby přísátí bylo stále ve stejné poloze jako nosíme, jen níže. Pokud dítětko dostaneme níže k prsům, vybere prso směrem nahoru a snažíme se vložit dvorec do úst dítěte. Ne každé ženě musí hned vyhovovat mít takto zdvižené prso, ale dítětko tím umožňujeme pohodlnou pozici pro kojení. U žen s větším poprsím to může ze začátku dělat problém a třeba dohlížet na to, aby byl nos dítěte stále volný. Dítě si nejprve musí zvyknout na tok mléka v této poloze, protože je zpočátku běžné, že mu občas zaskočí. Dítětko se postupně naučí si přisun mléka správně regulovat. Samozřejmostí jsou vhodné trička s lehkým přístupem. Pokud nekojíte, je velmi důležité, abyste v době nošení dodržovali pravidelný pitný režim, zejména v teplých dnech.

ROSTOUCÍ ERGONOMICKÉ NOSÍTKO

FLEXIBLE

OD 3,5KG DO 25KG

Ergonomické nosítko flexible je nosítko ručně šité na Slovensku, který je vyrobený z organické bavlny a prémiové egyptské bavlny. Dá se nastavovat regulováním podle růstu dítěte podle aktuální výšky a šířky, kterou potřebuje

Nosítka byla vyvíjena ve spolupráci s lékaři – ortopedy, neonatolog, pediatry a psychology – víc se dočtete v sekci Odborní garanti na našem webu. Velký důraz se klade na všechny materiály a komponenty, které jsou při výrobě nosítka použité. Díky organické bavlně, která se pěstuje ekologickým způsobem bez použití pesticidů a umělých hnojiv, je nosítko vhodné i pro velmi citlivé děti s kožními chorobami či alergiemi. Organická bavlna dodává nosítku správnou vzdušnost a optimální tepelnou regulaci, aby nedocházelo k nadměrnému pocení anebo přehřívání. Součástí nosítka jsou i ochranné návleky na ramenní popruhy, vyrobené taktéž z biobavlny, která je barvená jen přírodními, zdravotně vhodnými barvami.

Certifikované komponenty nejvyšší kvality použité na nosítku pochází převážně ze Slovenska a Česka a vyrábějí se speciálně pro naše nosítka – ISO 9001:2008, OEKOTEX standard 100 items, product Class I. Nosítka Flexible jsou vyráběné kompletně z našich šátek tkaných na Slovensku, z našich přízí. Dizajn nosítek je navrhovaný s přihlédnutím na fakt, že nosítko tvoří součást oblečení nositelů, a proto kolekce pravidelně měníme tak, aby si každý mohl vybrat podle svého vkusu.

Ergonomické nosítko Flexible je sestavené tak, aby splňovalo nejnáročnější požadavky na bezpečné a zdravé nošení, jak pro dítě, tak pro nositele. Měkká zádová opěrka plně respektuje přirozené zakřivení páteře dítěte a je navrhnutá tak, aby se přizpůsobila vývojovým fázím páteře, čímž poskytuje dokonalou podporu páteře. Navrhli jsme typ speciálního dotahování, kde je tlak vyvíjený směrem k zadečku – ne přes střed nosítka – protože je maximálně flexibilní k páteři.

SOUČÁST NOSÍTKA:

- ✓ Kapucka na fixaci hlavičky
- ✓ Ochranné návleky na ramenní popruhy
- ✓ Regulování šířky a výšky nosítka a též regulování fixace hlavičky
- ✓ Bezpečnostní jistění spon a pracek
- ✓ Regulovatelně vystužené popruhy a bederní pás
- ✓ Rolování nosítka v případě nenošení dítěte



1.

Prošivaný bederní pás

horní okraj bederního pásu je sestrojení na zakapsování přebytečné opěrky u dětí do 5.tého měsíce. Nemá opěrní, jen krycí funkci. Opěrná funkce začíná od černého popruhu. Černý popruh by měl přecházet přes střed pupku kvůli těžišti (v případě kojení však posouvání níže celý bederní pás na bedra). Dolní lem slouží zejména na překrytí poporodního břicha a má zpevňovací funkci. V popruhu jsou dvě gumičky, které se dají vytáhnout. Ty slouží na srolování nosítka, pokud nosítka máme na sobě, ale dítě se nachází mimo nosítka. Nosítka tak nosícímu nepřekáží při chůzi, pokud si ho nechce rozepnout a sundat.

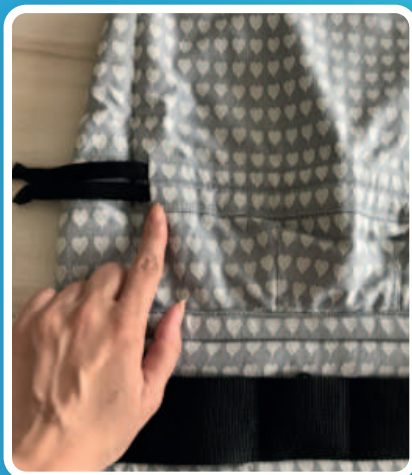


2.

Regulování šířky pomocí dvou šňůrek umístěných na boku

Toto regulování používáme přibližně do 5 měsíců věku dítěte.

Při novorozencích zatáhneme rovnoměrně na maximum a zavážeme na mašličku. Děťátko do 5 měsíců posazujeme nad šňůrku tak, aby se posadilo do vytvořeného zmenšeného prostoru nad šňůrku. Zvýšený prostor pod šňůrku a samotnou šňůrku zakapsujeme do vrchního okraje bederního pásu. Od 5. měsíce necháme šňůrku úplně uvolněnou a děťátko posazujeme klasicky nad bederní pás a nastavíme už jen výšku opěrky. Nic nekapsujeme. Nosítka se už bude samo svým střihem přizpůsobovat růstu dítěte přibližně do dvou a půl roka dítěte.



3.

Měkké čalouněné polštářky – slouží na změkčení nosítka v oblasti stehýnek. Vždy by měli sedět od kolínka ke kolínku, to znamená po záhyb, kde se nožka už ohýbá. Nesmí přesahovat, aby se nožička neotlačovala, ale směřovala od kolena volně dolů. Od 5.měsíce, kdy už nepoužíváme šňůrky a šírku ještě chceme upravovat, je možné tyto polštářky zahnout dovnitř, když máme děťátko v nosítku a šírku si upravíme polštářky.



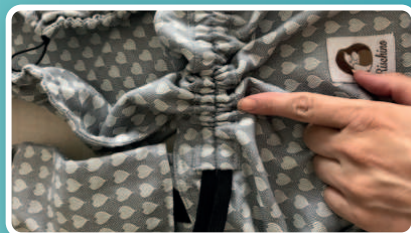
4.

Dotahování ramenních popruhů – na nosítku je oboustranné dotahování. Nejdříve si nastavíme zadní část dotahování. Upravíme si dotahování na naši postavu a následně si předním dotahováním regulujeme nastavení nosítka, když máme děťátko na sobě, například při kojení anebo když se víc oblěkne-me. Tyto spony vždy zajistíme jistící gumičkou, tak aby přecházela za okrajem spony, jak je vidět na obrázku.



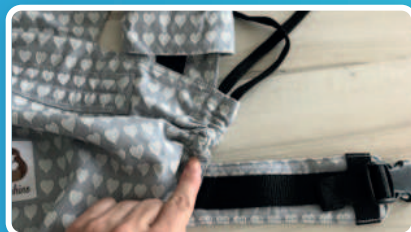
5.

Regulování záhlaví – mezi opěrkou a vámi by neměla být mezera. Toto regulování slouží k fixování krční páteře a temene u dětí, které ještě nedrží hlavičku. V tuto chvíli ho dotáhneme a upravíme na požadovanou velikost. Pokud už děťátko přetáčí samo hlavičku, necháváme mu volnost i na přetočení, aby jí nemuseli mít v jedné poloze, ale podle své vůle.



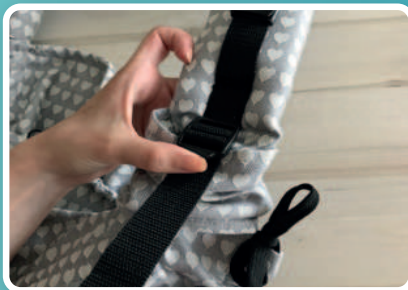
6.

Nastavení výšky zádové opěrky – výšku si regulujeme zatáhnutím šňůrek po obou stranách, které zavážeme na mašličku. Výška opěrky by měla sahát ke krku děťátka, při novorozencích aspoň do ¼ hlavičky. Při starších dětech, které nosí ručičky ven, se dá víc stáhnout, aby jim nošení bylo pohodlné.



7.

Ochranný návlek a dotahování - Dotahováním pod ochranným návlekiem si nastavujeme výšku sedu. Na kojení si dotahování povolujeme na maximum, abychom děťátko dostali do co nejnižší polohy. Běžně ho při nošení můžeme dotáhnout na maximum. V případě objemnějšího poprsí či postavy ho mírně uvolníme. Ochranný návlek (slintáček) se dá sundat dolů a v případě zašpinění není nutné prát celé nosítko.



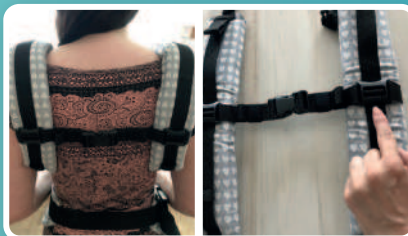
8.

Kapucka – kapucku používáme na fixování hlavičky. Dá se použít dvěma způsoby. První způsob – svineme si kapucku do role a připevníme ji na první háčky (pod slintáčky), anebo u starších dětí o horní háčky, kde fixujeme celou hlavu v případě spánku. U menších dětí anebo když se nám kapucka posouvá a chceme hlavičku napevno zafixovat, použijeme první háčky, viz foto. Za bdělého stavu děťátka ji použijeme jen svinutou do role.



9.

Hrudní spona – spona, která se zapíná na páteři. Ideálně a pohodlně nastavená je v tu chvíli, když nám přechází přibližně přes střed lopatek. Je posuvná, výška je nastavitelná.



10.

Řolování nosítka – jestliže si chceme nosítko nechat připravené na sebe bez dítěte, na jeho zajištění použijeme jistící gumičky, které jsou ukryté v popruhu na bederním páse.



ZÁKLADNÍ ZÁSADY BEZPEČNÉHO NOŠENÍ

1. Přečtěte si přecházející rady v našem návodě předtím, než nosítko použijete na novorozence. Najdete v něm víc tipů a rad, které plnohodnotní vaše nošení.
2. Předtím, než nosítko poprvé použijete, můžete využít pomoc druhé osoby, abyste ho nastavili rychleji.
3. Pravidelně nosítko kontrolujte, všechny spony, bezpečnostní gumičky a švy.
4. Vždy si nejdříve před sebou zapněte bederní pás, sponu zajistěte jistící gumičkou a až potom umístíte dítě do nosítka.
5. Nikdy nerozepínejte bederní pás, kdy máte dítě v nosítku. Sponu rozepínáme, až když je dítě mimo nosítko
6. Kontrolujte přísun kyslíku dítěte. Nenoste vrstvené oblečení, volány a podobně, aby nedošlo k zaboření či překrytí dýchacích cest. Vždy zkontrolujte volnost nosu a úst děťátka.
7. Dítě noste vždy jen tváří k sobě, nikdy ne tváří do světa! Nošení tváří od sebe nepodporujete fyziologickou polohu dítěte. Může dojít k záklonům anebo předklonům hlavičky, bederní klouby v tu chvíli nejsou ve správném ortopedickém postavení, páteř nemá správnou podporu a dochází k psychickému přetažení z okolí. Nošení tváří od sebe není ergonomické.
8. První nošení absolvujte, když je děťátko v klidu. Je-li nervózní, anebo rozrušené či plačtivé, doporučujeme začít nosit až ve chvíli, když je děťátko spokojené. Jsou děti, které jsou v nosící pomůcce spokojené okamžitě, ale i takové, které si musí na nový pocit zvyknout.

NOŠENÍ NOVOROZENCE VEPŘEDU

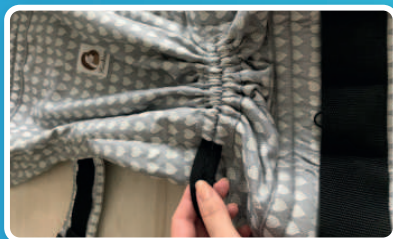
(POUŽÍVÁME OD 3,5KG DO PŘIBLIŽNĚ 5. MĚSÍCE)

1.

Jdete-li vkládat novorozence, můžete si dopředu zatáhnout nosítka na minimální velikost – šířku a výšku – a následně je upravit, jestliže už máte děťátko v nosítku, můžete nosítka nastavit už i přímo s děťátkem, ale je zdoluhavější, proto doporučujeme si ho předpřipravit.

2.

Zatáhněte si šířku nosítka na minimum pomocí regulování šířky – dvěma šňůrkami nad bederním pásem. Šňůrky zavažte na mašličku.



3.

Nastavte si výšku nosítka pomocí regulování po bocích nosítka a zavažte obě strany na mašličku



4.

Rozepněte sponu bederního pásu a oba konce bederního pásu držte před sebou.



5.

Sponu provlečte přes bezpečnostní gumičku tak, aby byla za jejím okrajem. Po rozepnutí spony musí zůstat bederní pás spojený gumičkou. Následně zapněte sponu tak, aby nahlas zacvakla.



6.

Bederní pás musí jít kolmo k ose těla, ne šikmo. Bederní pás si zapínejte tak, aby černý pruh procházel přes střed vašeho pupku. V případě kojení posunete pás níže na bedra, ale správné těžiště pro vás docílíte, když povede popruh středem vašeho pupku. Pokud vrchní a spodní okraj bederního pásu je volnější, nemají opornou funkci, ale jeho horní část slouží na zakapsování přebytečné délky nosítka a spodní okraj tvoří oporu břišní stěny. Opору tvoří i středová část bederního pásu.



7.

Upravte si délku pás na vaši postavu. Okraj spony zvedněte a silně utáhněte na váš pas. Na bederním páse můžete najít tři gumičky. První je za sponou – jistící bezpečnostní. Další dvě slouží na založení přebytečné délky černého popruhu, aby nelítal v prostoru.

8.

Přetočte si nosítko před sebe tak, abyste měli opěrku spuštěnou dolů před vás.



9.

Před vložením dítěte si můžete ještě zakapsvat přebytečnou část nosítka do bederního pásu – od šňůrky směrem k bedernímu pásu. Děťátko bude umístěné v kapse nad šňůrkou takové šířky, jaou jsme zatahli. Celá spodní nevyužitá část nosítka se zakapsuje do části na to určené v bederním pásu. Tuto úpravu můžeme udělat i s děťákem v nosítku.



10.

Máme před sebou zmenšenou opěrku, do které budeme posazovat dítě.



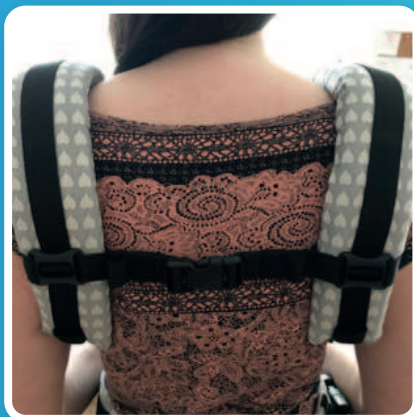
11.

Vezmeme si dítě do ruky a podsadíme ho do nosítka. Opěrku taháme směrem nahoru a nasadíme si ramenní popruhy. Po celou dobu nasazování pásů si dítě jistíme jednou rukou



12.

Zapneme si hrudní sponu. Hrudní sponu si nastavíme na střed lopatek a zatáhneme tak, abychom docílili pohodlí – na naši velikost. Střed lopatek je bod ideální fixace páteře pro vaše pohodlí. Zadní spona je výškově nastavitelná, dá se posouvat směrem nahoru a dolů. Zatáhněte si ramenní popruhy pod ochranným návlekm, aby se čalouněná část ramenních popruhů dostala do středu vašich ramen, a na ramenou jste neměli jen látku. Dotáhněte si oboustranné regulování podpaží – nejprve vzdálenější popruh. Nazdvihněte mírně a potáhněte, abyste si nastavili správnou velikost. Předním dotahováním si regulujete dotahování už při aktivním nošením. Podpaží též zajistíme spony za okraj gumičky



13.

Dotahování pod slintáčky

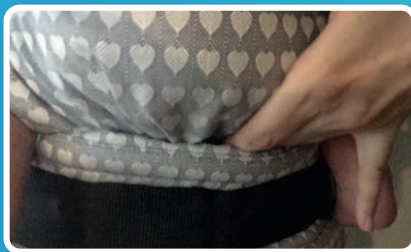
Dotahováním pod ochrannými návleky si nastavujeme výšku sedu. Na kojení si dotahování povolujeme na maximum, abychom dítětko dostali do co nejnižší polohy. Běžně při nošení ho můžeme mít utáhnuté na maximum. V případě objemnějšího poprsí či postavy ho mírně uvolníme. Ochranný návlek (slintáček) se dá svléct dolů, v případě zašpinění není nutné prát celé nosítko.



14.

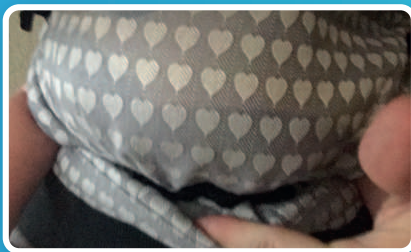
Zkontrolujte si správné podsazení a páteř dítěte. Pokud si nosítko zakapsujete už s dítětem v nosítko, postupujte podle těchto kroků:

- A) Zakapsujte si přebytečnou část do bederního pásu.



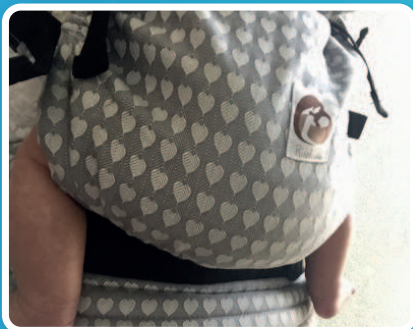
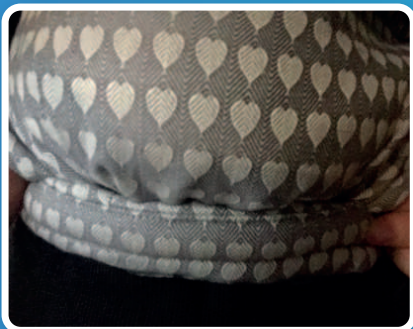
14.

B) Bederním páse je schovaná i šňůrka regulování.



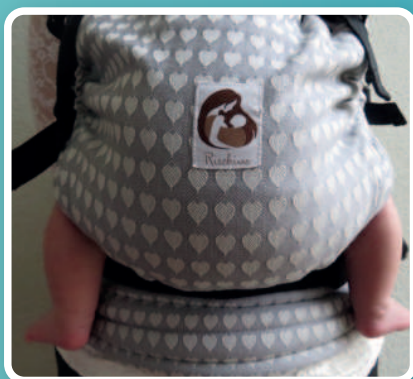
14.

C) Nyní sedí děťátko na horním okraji bederního pásu. Tento okraj si přidržíme rukou a zadečkem dítěte musí přehoupnout přes okraj bederního pásu do přibližně jeho třetiny.



15.

Nosítko musí sahat od kolínka ke kolínku (po okraj kolenní jamky). Pokud děťátko roste, tak si šířku postupně rozšiřujeme podle jeho velikosti – roztahujeme šňůrky na větší velikost.



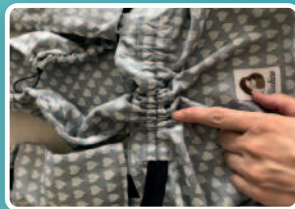
16.

Zkontrolujeme páteř. V správné pozici v tomto věku je, pokud páteř kopíruje tvar písmena „C“. Postupně, jak bude dítětko růst, jeho páteř se bude vyrovnávat. Zkontrolujeme regulování podpaží. Pokud by bylo stáhnuté více a páteř nebyla do písmene C, tak tyto popruhy mírně uvolníme, aby ho zbytečně nestahovali.



17.

Nastavíme záhlaví. Pokud zádová opěrka neobepíná páteř a mezi opěrkou a páteří je mezera, tak dotáhneme regulování za krkem dítěte. Je to velmi důležité zejména u dětí, které neudrží hlavičku. Když se jejich svalstvo zpevní, hlavičku již nemusíme fixovat úplně napevno – takto se může dítě koukat a polovat si hlavičku tak, jak samo chce. Při novorozencích doporučujeme měnit strany hlavičky, aby neupřednostňovalo jednu stranu.



TIP NA KOJENÍ

Pokud kojíte, ideálně je naučit se kojit přímo při nošení. Je to velmi praktické, když můžete kojit v intimitě nošení kdykoliv a kdekoliv. Povolte si popruhy pod slintáčky, aby se dítě dostalo níže k prsou. Bederní pás můžete posunout níže na bedra pro pohodlnější kojení, a ještě potřebujete prostor, tak povolte mírně přední popruh podpaží. Záhlaví uvolněte, aby vznikl prostor na přisátí. Dvorec směřujte nahoru k ústům dítětko, dokud se nepřisaje. Je možné, že si bude muset na kojení v této poloze zvyknout, proto to zkoušejte postupně, než se sladíte.

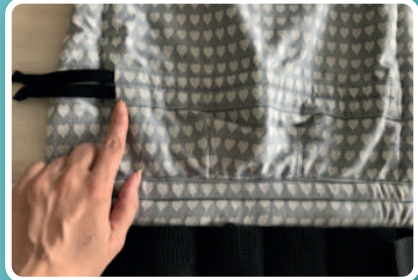


NASTAVENÍ NOSÍTKA VEPŘEDU

NA DĚTÁTKO STARŠÍ 5 MĚSÍCŮ

1.

Uvolněte si všechny šňůrky na nosítku, kterými se reguluje velikost pro dítě. Šířku též uvolněte na maximum. Potom ji už nenastavujeme, nosítko se bude samo svým střihem přizpůsobovat dítěti.



2.

Rozepněte sponu bederního pásu a oba konce bederního pásu držte před sebou.



3.

Sponu provlečte přes bezpečnostní gumičku tak, aby byla za jejím okrajem. Po rozepnutí spony musí zůstat bederní pás spojený gumičkou. Následně zapněte sponu tak, aby nahlas zacvakla.



4.

Bederní pás musí jít kolmo k ose těla, ne šikmo. Bederní pás si zapínejte tak, aby černý pruh procházel přes střed vašeho pupku. V případě kojení posunete pás níže na bedra, ale správné těžiště pro vás docílíte, když povede popruh středem vašeho pupku. Pokud vrchní a spodní okraj bederního pásu je volnější, nemají opornou funkci, ale jeho horní část slouží na zakapsování přebytečné délky nosítka a spodní okraj tvoří oporu břišní stěny.



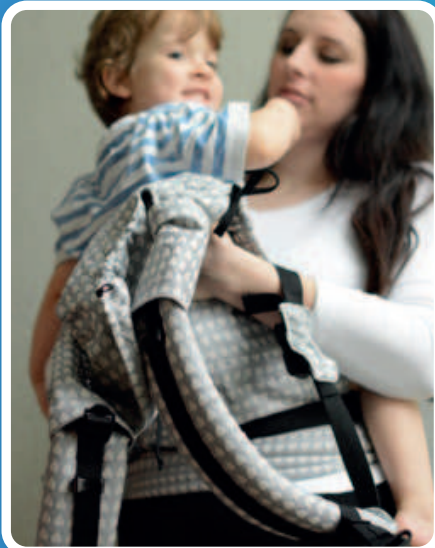
5.

Nosítko si nechejte spuštěné před sebou.



6.

Vezměte si dítě do náručí, přidržíte ho rukou a pomalu vedte opěrku přes jeho páteř a následně si nasadte ramenní popruhy.



7.

Zapněte si zadní popruh a následně si nastavte velikost ramenních popruhů. Dotáhněte regulování pod slintáčky, čímž si nastavíte výšku sedu a následně popruhy v podpaží. Nejdříve zadní regulování podpaží, potom přední. Přední regulování používáte během nošení, když potřebujete popruh uvolnit, například při kojení. Hrudní spona se dá výškově posouvat. Ideální zpevnění je na střed lopatek.



8.

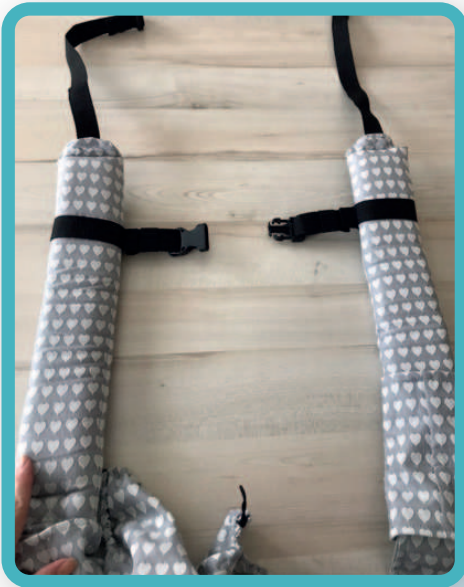
Nastavte si výšku opěrky. Dotáhněte obě strany podle potřeby. Pokud nepoužíváte kapucku, tak si ji srolujete a přichyťte na první háčky.



NOŠENÍ S PŘEKŘÍŽENÝMI POPRUHY

Pokud je dítě těžší, bude vám zřejmě pohodlnější ho nosit s ramenními popruhy překříženými, čímž lepší zpevníte páteř. Takovéto nošení může přinést větší odlehčení.

1. Nejprve si rozepněte ramenní popruhy a nastavte větší délku.
2. Postupujte podle předcházejícího návodu po bod 6.
3. Nyní vedte opěrku přes páteř dítěte a rukou ho přidržujte. Chyťte ramenní pás a vedte ho křížem do protilehlého konce spony při druhé ruce. Stejně postupujte na druhé straně.
4. Nastavte si délku ramenních popruhů.
5. Hrudní sponu už nezapínejte. Kříž má jít přibližně přes střed lopatek a ramenní pásy mají jít přes střed ramen, ne blízko krku.



NOŠENÍ NA ZÁDECH

NOSÍTKO NA ZÁDECH POUŽÍVÁME, AŽ KDYŽ DĚTÁTKO DOKÁŽE SAMOSTATNĚ SEDĚT.

1.

Dotáhněte si regulování pod slintáky na maximum.



2.

Bederní pás si nastavte výše než při nošení vpředu a pořádně dotáhněte kolmo k ose těla.

3.

Nosítko nepřetáčejte, nechte ho volně spuštěné.



4.

Děťátko si vysadte na záda a přidržujte ho.



5.

Pomalu zdvihejte opěrku a převlečte si ruce přes ramenní popruhy.



6.

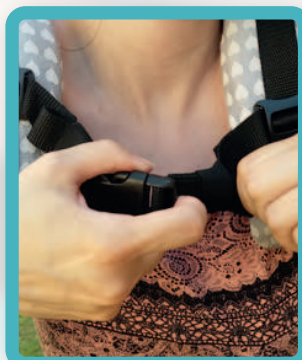
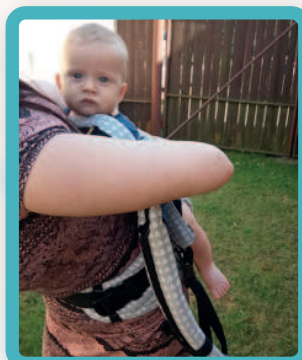
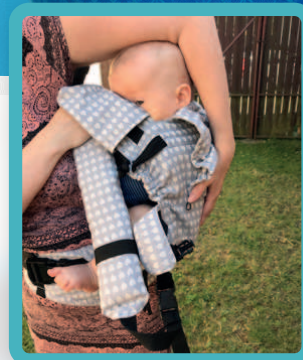
Zapněte si hrudní sponu a zkontrolujte podsazení. Opěrka má sahát od kolenní jamky a dětátko má být dostatečně vysoko na to, aby vidělo svoje tělo. Pokud předpokládáte, že dítě bude zpět, nechejte ho ve výšce, aby se mohlo pohodlně schoulit na vašich zádech.



TIP NA NOŠENÍ MENŠÍCH DĚTÍ NA ZÁDECH CCA OD 9. MĚSÍCE

1. Nejprve si rozepněte ramenní popruhy a nastavte na nich větší délku.
2. Uchopte oba ramenní pásy do jedné ruky a co nejbliže při hlavičce.
3. Druhou rukou můžete dítě přichytit na zádech a vsuňte pravý loket mezi dítě a vaše tělo.
4. Držte oba ramenní pásy napnuté, aby se dítě opíralo o vaše rameno.
5. Za stálého přidržování pomalu posouvejte dítě na záda. Posouvejte i bederní pás a vložte pravou ruku do pravého ramenního popruhu a levou do levého. Zapněte hrudní sponu.

Zapněte ji nad prsami. Dotáhněte popruhy podpaží a zkontrolujte podsazení a páteř dítěte. Zkontrolujte, či máte zajištěné všechny bezpečnostní gumičky.



PÉČE O NOSÍTKO

Nosítko Vám přijde vyprané a vyžehlené pod párou, takže je vhodné na okamžité použití. Nosítko perte nevyhnutelně, lokální znečištění přeperte jen v rukách. Na skvrny doporučujeme žlučové mýdlo. Při praní v pračce dodržujte pokyny na štítku. Perte při 30° při nízkých otáčkách. Pokud se dá, použijte povlečení na polštář a vždy nechejte spony zapnuté, aby se neobouchaly, a šňůrky uvolněné. Stačí přeprat v čisté vodě, případně můžete použít prostředek bez aviváže a rozjasňovače (denkmint, ecover).

Nechejte ho volně usušit, nesušte na slunku ani na radiátoru.

Nosítko je barvené přírodními barvami, certifikovanými pro děti. Slin-táčky můžete prát odděleně, stačí rozepnout popruh a stáhnout jej z ramenního pásu. Žehlete jen části, kde nejsou výplně na nižším stupni. Nikdy nežehlete černé popruhy!

Jestliže potřebujete poradit s nastavením, naše stálá podpora nošení je tu pro Vás.

Přejeme krásné chvíle při nošení děťátka.



Rischino

WWW.RISCHINO-NOSITKA.CZ

RISCHINO FLEXIBLE

FLEXIBILNÍ K PÁTEŘI



Rischino



VYVINUTÝ TAK,

ABY TLAK DOTAHOVÁNÍ
SMĚROVAL K ZADEČKU
PODOBŇĚ JAKO V ŠÁTKU.

