

# Nošení dětí v šátku



*Pro maminky, tatínky, aktivní prarodiče a pečovatele,  
kterým záleží na vývoji jejich miminka od prvních okamžiků jeho života*

## Obsah

NOŠENÍ DĚTÍ V ŠÁTKU NA TĚLE .....	3
ŠÁTEK.....	4
AMBULANTNÍ A POSUVNÝ UZEL .....	5
VHODNÝ VĚK PRO JEDNOTLIVÉ ÚVAZY.....	6
PŘEHLED VÁZÁNÍ ŠÁTKU .....	7
KOLÉBKA I. varianta .....	7
II. varianta .....	8
III. varianta.....	9
VÁZÁNÍ KŘÍŽEM .....	10
VÁZÁNÍ KŘÍŽEM S KAPSOU.....	11
I. varianta.....	11
II. varianta .....	12
VÁZÁNÍ NA BŘICHO „KLOKAN“ .....	13
I. varianta.....	13
II. varianta .....	14
VÁZÁNÍ NA ZÁDA „BATOH“ .....	15
VÁZÁNÍ NA BOK .....	16
TIBETSKÝ ZPŮSOB BATOHU .....	17
O mně.....	18

## NOŠENÍ DĚTÍ V ŠÁTKU NA TĚLE

Nošení dětí je přirozený způsob života v mnoha kulturách (např. Asie, Afrika). A nejen nošení, ale i pevné zavínování (Indiáni v Severní Americe). Miminka neustále někdo nosí, přenáší, pohupuje. Jak se nosila celých 9 měsíců uvnitř těla své mámy, tak pokračují po porodu dalších mnoho měsíců v nošení na jejím těle. Dostává e jim pevného pouta, naprostého přijetí, pocitu bezpečí a důvěry, jsou tak chráněna před různým nebezpečím.

V Evropě se děti v šátku nosily na venkově ještě za života našich prababiček a šátku se říkalo „chůvka“. V zemích ležících na východ od nás se děti v šátku nosí dodnes (Rumunsko, Ukrajina aj.). Rómové u nás nosili své děti v šátku ještě v minulé generaci.

Jak je nošení dětem prospěšné? Miminka by neměla zůstat osamocená a jejich pláč bychom měli brát vážně. Bylo zjištěno, že děti, které byly nošeny alespoň 4 hodiny denně, lépe prospívají jak fyzicky tak psychicky než děti nenošené. Jejich mozek dostává více podnětů než mozek dítěte ležícího v kočárku nebo v postýlce a může se tak lépe rozvíjet. Bývají méně bojácné a méně plačtivé, dříve se osamostatňují. Nošením si děti cvičí rovnovážný systém a vykazují proto mnohem lepší motorický vývoj (je zcela zbytečná obava, že se dítě nenaučí pořádně lézt či chodit). Bezprostřední blízkost mámy a děťátka napomáhá lepšímu porozumění mezi nimi, máma může lépe pochopit přání a potřeby svého dítěte. Nepřerušené spojení matka-dítě pomáhá miminku rychleji získat denní a noční rytmus. Nošení v šátku velmi prospívá dětem předčasně narozeným či dětem handicapovaným (lehké mozkové dysfunkce apod.). Nošení pomáhá při špatném usazení a vývoji kyčelních kloubů; nejpřirozenější je postavení kyčlí a páteře při nošení na boku.

Nejčastěji se maminky obávají o páteř miminka a svá bolavá záda. Při správném uvázání šátku nemůže nošení dítěti ublížit. Dítě je v anatomicky správné poloze, jeho záda a páteř jsou podpírány, dítě v šátku „nesedí“. Naopak dítě 9 měsíců schoulené v mámině břiše se postupně narovná tak, jak roste síla jeho svalů. Důležité je vázat šátek pevně, aby bylo dítě co nejbliže vašemu těžišti. Začne-li maminka nosit své děťátko od narození, zvyká si postupně na zátěž nošení. Důležité je střídat polohy při nošení během dne nebo týdne, aby páteř a příslušné svalstvo nebyly jednostranně zatěžovány. Dobré je odkládat dítě na delší nebo noční spánek. Spící dítě můžete ze šátku přesunout do kočárku či do postýlky a odpočinout si. Naučte se při zvedání a vstávání s dítětem v šátku zapojovat více silné svaly stehen než zranitelnější svalstvo zad (při zvedání předmětů ze země si dřepněte s rovnými zády a vstávejte opět s rovnými zády). Do nošení zapojte ostatní členy rodiny.

Jak dlouho a do jakého věku děti nosit? Nošení se doporučuje už od narození. Nejlepší je nošení střídat – nechat dítě, ať si také samo hraje a pozoruje okolí z postýlky nebo ze sedátka (dokud se samo nepohybuje). Dopřát mu volný pohyb (koulení, lezení, batolení) pro uspokojení jeho zájmů a brát ho zpět do šátku, pokud projeví touhu být opět nošené. Dítě si samo reguluje délku nošení, která klesá s jeho věkem a motorickými schopnostmi. Při nošení v šátku už od několika týdnů věku miminka mohou nastat i takové situace, že je dítě máminy těsné blízkosti nasyceno a touží po „odložení“ do postýlky nebo do kočárku. U starších dětí a batolat se dá šátek s výhodou využít na uklidnění – při růstu zubů, při návalech vzteku, v nemoci apod. Nosit můžete děti do 3 let, příp. do hmotnosti 15 kg.

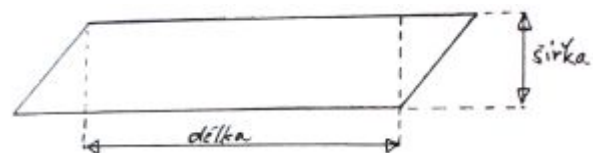
Výhody nošení pro maminku: Máma se nemusí zříci všech svých předchozích aktivit (výstavy, jízda na kole, lyžování, dovolená, hory, moře, zahrádka), snadněji se nakupuje a cestuje v dopravních prostředcích. Ale největším pomocníkem zůstává šátek v domácnosti – máma nosí miminko a zároveň má obě ruce volné.

**Děti v šátku očekávají,** že se budete pohybovat nebo se při stání na místě alespoň pohupovat. Pak budou v šátku klidné a spokojené. Proto je nejlepší vázat si dítě do šátku, když máte nějakou práci, při níž musíte chodit nebo přecházet, nebo když chcete vyrazit ven, aby nošení nebylo samoučelné.

Šátek je víceúčelový – na cestách poslouží jako podložka pro přebalení nebo příkrývka, polštářek v autosedačce, jako stínění proti slunci, když jedete s kočárkem, po pevném uchycení jako závěsná houpačka. Když ho zrovna nepotřebujete, je šátek lehký a praktický na skladování.

## ŠÁTEK

je vlastně pruh látky (70 cm široký a podle potřeby různě dlouhý, konce šátku mohou být mírně skosené), materiál pevný po útku i po osnově, ale měkce pružný v šikmém směru, nezávadný pro malé děti (nejlépe přírodní materiál). Pružnost v šikmém směru je velmi důležitá pro lepší a snadnější uvázání dítěte. Na některé úvazy se pružný šátek lépe hodí (batoh, klokan), jiné lze s úspěchem vázat i z nepružných látek (kříž, vázání na bok).



Před zakoupením vaku nebo šátku si můžete nošení jednoduše vyzkoušet. Z pevnější bavlněné látky (osvědčil se nám kanafas) si připravte 70 cm široký a 2,5 – 3 m dlouhý pruh. Ten si dejte přes rameno a jako šerpu jej uvažte ambulantním nebo posuvným uzlem těsně nad protilehlou kyčlí; uzel posuňte na záda; před zauzlováním můžete smotat okraje šátku do ruličky, aby při nošení neostávaly. Můžete si také vyrobit „ovál“ – místo uzlu šátek sešijete (je-li manžel vyšší či objemnější než vy, nebude moct takový ovál použít). Umístění dítěte do tohoto šátku najdete na obrázcích pro typ vázání na bok.

## DĚLKY ŠÁTKU

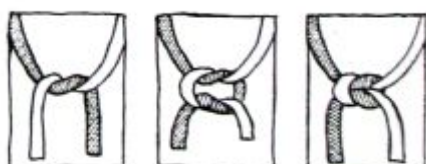
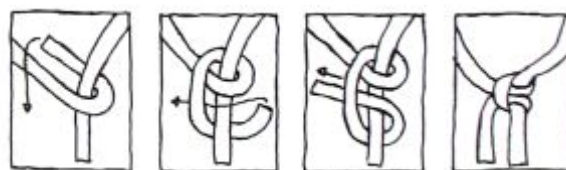
Způsob nošení	Číslo konfekční velikosti	Délka šátku
Kolébky, nošení na boku	do č. 36 nad č. 36	2,3 m 2,6 – 3 m
Klokanka, batoh	do č. 40 nad č. 40	3,6 m 4 m
Vázání křížem	do č. 36 č. 36-č. 42 nad č. 42	3,6 m 4,1 m 4,6 m
Kříž s kapsou	do č. 36 č. 36-č. 42 nad č. 42	4,1 m 4,6 m 5 m

Doporučení pro volbu vhodné délky šátku: Podle tabulky si vyberte takovou délku šátku, ze které uvážete všechny úvazy, které chcete používat. Délku šátku určuje vaše konfekční velikost. Pro novorozence jsou nejvhodnější všechny kolébky a vázání křížem s kapsou, které je také nejnáročnější na délku šátku. V případě dalších úvazů pak přebytky látky omotáte kolem těla (kolébky, vázání na bok) nebo uvážete bederní pás („klokanka“, batoh)

Nošení v zimě. V zimě se hodí mít bundu větší velikosti – ať máte dítě na břichu nebo na zádech – přehodíte bundu přes sebe i přes dítě a zapnete. Jste oba chráněni a vzájemně se hřejete, takže vy i dítě budete potřebovat nejméně o jednu vrstvu méně, než by bylo vzhledem k venkovní teplotě třeba.

## AMBULANTNÍ A POSUVNÝ UZEL

Posuvný uzel umožňuje úvaz dotáhnout nebo povolit, aniž byste jej museli rozvázat. Hodí se pro všechny kolébky, nošení na bok, lze jej použít i pro nošení křížem. Pro ostatní úvazy se doporučuje ambulantní uzel.



Ambulantní uzel je plošší než normální dvojitý uzel. V pevnosti nebo bezpečnosti není rozdíl.

## VHODNÝ **VĚK** PRO JEDNOTLIVÉ ÚVAZY

Vázání vhodná pro novorozence: kolébky (všechny 3 varianty, rychlý a snadný úvaz), vázání křížem s kapsou (dítě je pevně uvázané na matčině těle, takže se matka může volněji a náročněji pohybovat, výhodné pro děti s kyčelní luxací, lze použít i šátek z málo pružné látky), vázání na břicho „klokan“ (obě varianty, náročnější úvaz vyžadující cvik a dobře pružící materiál šátku, výhodný pro děti s kyčelní luxací)

Vázání vhodná od 10 týdnů: vázání křížem (velmi oblíbený a praktický úvaz, bez potíží lze použít i šátek z málo pružné látky), vázání na záda „batoh“ (obě varianty, náročnější úvaz vyžadující cvik a dobře pružící materiál šátku)

Vázání vhodné od 12 týdnů: vázání na bok (jednoduchý a rychlý úvaz, dítě by už mělo bezpečněji držet hlavičku, lze použít i šátek z málo pružné látky)

Vázání vhodné od 12 měsíců: tibetský způsob batohu

## PŘEHLED VÁZÁNÍ ŠÁTKU

Na následujících stránkách se s vámi podělím o několik způsobů a variant, jak své miláčky můžete vázat do šátků...

### KOLÉBKA I. varianta

Je vhodná od narození do několika týdnů (podle velikosti dítěte) pro dobu spánku i bdění. Doporučujeme střídat pravou a levou orientaci úvazu.

1. Šátek zavažte těsně nad kyčlí na posuvný nebo ambulatní uzel.
2. Uzel posuňte na záda, mezi lopatky, lépe níž než výš. Spodní okraj šátku můžete mírně stáhnout přes rameno dolů. Šátek roztáhněte do šířky.
- 3.-5. Dítě si položte čelem k sobě jakoby přes rameno. Vsuňte miminku do šátku nejdříve nožky, pak zbytek těla a nakonec hlavičku, která vám bude ležet u ramene, na kterém je šátek upevněn. V bdělém stavu by mělo dítě ležet v šátku bříškem nahoru tak, aby vidělo na váš obličej a na své ruce. Když usne, můžete ho natočit bříškem na vaše břicho, aby vás svými ručkami objalo.
- 6.-7. Okraj šátku, který podpírá hlavičku, přetáhněte přes rameno. Tím se horní okraj šátku zkrátí a dítěti lépe podepře hlavičku.



## II. varianta

Je vhodná od narození do několika týdnů (podle velikosti dítěte). Je to uzavřený (diskrétní) typ úvazu, vhodný pro spánek či kojení dítěte. Doporučujeme střídat pravou a levou orientaci úvazu.

1. Šátek zavažte těsně nad kyčlí (šerpa) na posuvný nebo ambulatní uzel. Uzel posuňte na záda, mezi lopatky, lépe níž než výš.
2. Šátek roztáhněte do šířky.
- 3.-5. Novorozence si položte na ruku hlavou k lokti (pokud je dítě již větší, tak čelem k sobě a jakoby přes rameno) a vsuňte ho do šátku napříč.
- 6.-7. Horní okraj šátku, který podpírá hlavičku, přetáhněte přes rameno – pozvednete tak dítěti hlavičku. V bdělém stavu by mělo dítě ležet v šátku bříškem nahoru tak, aby vidělo na váš obličej a na své ruce. Když usne, můžete ho natočit bříškem na vaše břicho, aby vás svými ručkami objalo.
8. Pohled zezadu.
9. Horní okraj šátku kolem hlavičky můžete přeložit (asi 10 cm) a vytvořit tak zpevněný lem. Přebytky látky za uzlem můžete převést dopředu a svázat na další uzel.
- 10.-12. Po uvázání šátku do šerpy můžete také šátek rozložit na stole, položit do něj dítě a pak pod uzlem provléct rameno. Pak pokračujte podle obrázků 5.-7.





### III. varianta

Je vhodná od narození do několika týdnů. Váha dítěte při tomto vázání je rozložena na obě ramena, hodí se lépe pro těžší novorozence. Je to uzavřený, diskretní typ úvazu, vhodný pro spánek či kojení dítěte.

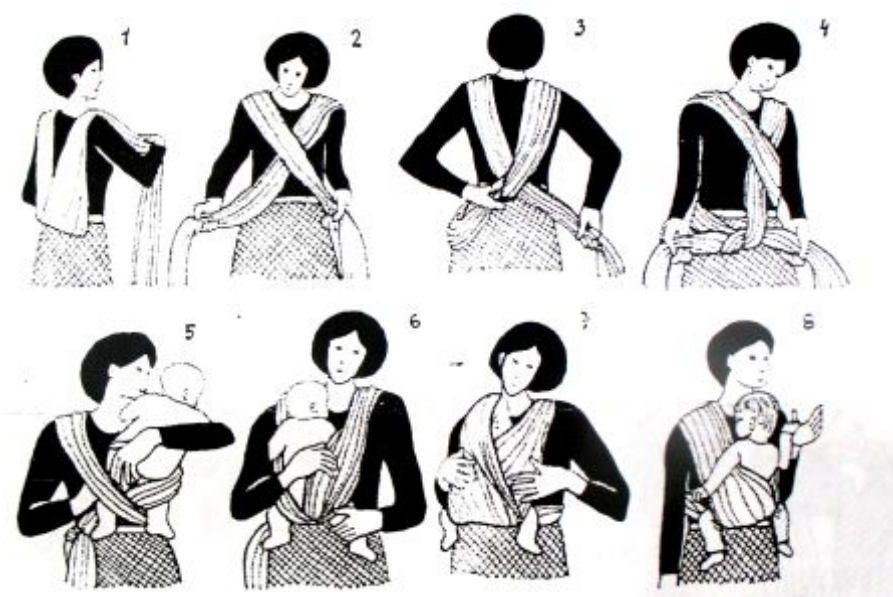
1. Šátek si přehodíte přes ramena dozadu, vpředu spustíte smyčku přibližně k vašemu břichu. Jeden konec šátku by měl být asi o 20 cm delší než druhý.
- 2.-3. Vzadu šátek překřížte, delší konec šátku ved'te vpředu kolem pasu a pak oba konce na boku svažte.
4. Šátek vpředu roztáhněte do šířky.
5. Položte si miminko na předloktí hlavou k lokti a vsuňte do šátku. Uložte miminko tak, aby leželo bříškem nahoru.
- 6.-7. Přetáhněte si horní okraj šátku od krku přes rameno.
8. Okraj šátku u hlavičky můžete asi 10 cm založit



## VÁZÁNÍ KŘÍŽEM

Velká výhoda tohoto vázání tkví v tom, že při manipulaci s dítětem nemusíte šátek rozvazovat ani sundávat – podle potřeby se může dítě nosit nebo pobývat v postýlce, později se batolit. Velmi vhodné pro cestování prostředky hromadné dopravy. Navíc se vám na záda vejde i batoh s nutnými potřebami pro dítě nebo s nákupem.

1. Šátek přehod'te přes ramena a dozadu spus'tte smyčku, asi k vašemu pasu. Jeden konec šátku by měl být vpředu asi o 20-30 cm delší než druhý.
2. Popruhy na prsou překřížte.
3. Delší konec šátku protáhněte vzadu smyčkou.
4. Oba konce pak na boku nad kyčlí svažte ambulantním uzlem nebo uzlem posuvným. Látkový kříž na břichu posuňte s ramen o něco níže (kříž vpředu bude volnější než vzadu).
5. Dítě přidržte jednou rukou na rameni (dítěti, které ještě nadržuje hlavičku, položte hlavu na váš krk) a druhou rukou mu vsuňte jednu nohu mezi popruhy šátku. Dítě dejte na druhé rameno a proved'te totéž s druhou nožkou. Posad'te dítě roztaženými nožkami do látkového kříže.
6. Nyní roztáhněte popruhy přes záda dítěte – nejdříve vnitřní a pak vnější. Dítě přidržujte, dokud neroztáhněte oba popruhy. Popruhy musí být pod zadečkem dítěte roztaženy tak, aby sahaly od kolínka ke kolínku. Jen tak dosáhnete anatomicky správného držení a usazení dítěte.
7. Do kříže můžete dítěti schovat ruce. Vnitřní nebo vnější popruh (i oba současně) můžete přetáhnout dítěti přes hlavu, např. pokud usnulo nebo pokud ještě zcela nadržuje hlavičku. Dítě musí být těsně přitisknuté k vašemu tělu. Nedoporučuje se nosit dítě zády k vašemu břichu.
8. Staršímu dítěti můžete nechat ruce venku.



## VÁZÁNÍ KŘÍŽEM S KAPSOU

Vhodné od narození. Zpočátku (do 4. týdne) je dobré tento úvaz střídat s polohami „kolébka“ nebo ukládáním spícího dítěte do kočárku či postýlky. Novorozence můžete umístit do tohoto úvazu (varianta I.) také jako do kolébky I. – do vnitřního šikmého popruhu tvořícího kříž na vašem břichu vsuňte miminko stejně jako v případě kolébky I. a pak přes něj přetáhněte druhý šikmý a nakonec horizontální pruh šátku. Vázat pevně! V zimě můžete u I. varianty dítěti přetáhnout horizontální pruh šátku (kapsu) nejen přes hlavičku, ale i přes nožičky, kterými bude dítě objímat váš pas. Nošení ve vertikální poloze je také vhodné pro miminka, která špatně odbrkávají.

1.-2. Střed šátku dejte horizontálně před břicho. (Chcete-li mít závěrečný uzel na boku a ne na zádech, nechejte jeden pruh šátku o 20-30 cm delší).

3.-5. Popruhy šátku vzadu překřížte a ved'te je dopředu přes ramena.

### I. varianta

6.-7. Na břichu popruhy protáhněte pod horizontálním pruhem, překřížte je a vzadu zavažte na ambulantní uzel.

8.-9. Položte dítě bříškem na své rameno (novorozenci položte hlavičku na svůj krk) a vsuňte jeho jednu nohu do šátku. Potom přidržte dítě na druhém rameni a vsuňte do šátku i jeho druhou nohu. Nohu ved'te vždy pod pruhem, který jde přes vaše rameno, pod pruhem vedoucím pod vašim podpaždím (horizontální pruh) a přes látku u vašeho pasu (upevnění šátku k pasu). Dítě usad'te do kříže na vašem břiše.

10. Nyní roztáhněte vnitřní pruh tvořící kříž přes záda dítěte, roztáhněte ho do široka od kolínka do kolínka. Stejně roztáhněte i druhý pruh. Novorozenci schovejte do kříže ručičky i hlavičku. Staršímu dítěti (pokud nechce spát) můžete nechat hlavu i ruce venku.

11.-13. Horizontální pruh přetáhněte přes kříž. Novorozenci až přes hlavičku (12); dětem, které už drží hlavičku nebo jsou bdělé a chtějí vidět ven, stačí přetáhnout pruh přes záda ke krku (13) nebo do podpaždí (má ruce venku).



*II. varianta*

14. Vsuňte dítě shora do kapsy vytvořené horizontálním pruhem. Novorozence vsuňte do kapsy i s hlavičkou, starší děti stačí do podpaždí nebo ke krku. Kapsu můžete ještě utáhnout.

15.-17. Dítě stále přidržujte. Zkřížte popruhy šátku pod zadečkem dítěte, protáhněte pod jeho nožkami na svoje záda (dobře utáhněte) a tam je zavažte na ambulanti uzlu.

18.-19. Oběma rukama nejdříve do široka roztáhněte vnitřní pruh šátku tvořícího kříž (od kolínka do kolínka) a potom vnější pruh. Vnitřní (i vnější) pruh šátku můžete přetáhnout dítěti přes hlavičku (pokud ještě hlavičku nedrží bezpečně samo nebo pokud usnulo). Dítě musí být v šátku těsně přitisknuté k vašemu tělu. Vázat pevně!

20. Takto vypadá úvaz kapsa při nošení novorozence. Je nutné přetáhnout příčný pruh šátku (kapsu) přes hlavičku novorozence a taktéž oba popruhy kříže. Tělo novorozence (ještě svalově nezpevněné) je tak „dvakrát jištěno“ v anatomicky správné poloze.



## VÁZÁNÍ NA BŘICHO „KLOKAN“

Dobře uvázat „klokana“ vyžaduje cvik. U obou variant (máte-li delší šátek) můžete místo ambulantního uzlu popruhy pod zadečkem dítěte překřížit, provléct pod nožkami a za vašimi zády je zavázat. Vznikne tak jakýsi bederní pás. S ním je „klokanka“ srovnatelně pohodlná jako vázání křížem s kapsou nebo vázání křížem.

1.-2. Do středu šátku umístěného na stole položte dítě a přebytek látky nařeste pod zadečkem dítěte. Novorozence a děti, které ještě nadržují bezpečně hlavičku, umístěte s hlavičkou při horním okraji šátku. Větší děti, které chtějí vidět ven, můžete umístit s hlavou přesahující horní okraj šátku.

3. Spodní okraj šátku přisuňte k hornímu a připravte si tak popruhy.

### *1. varianta*

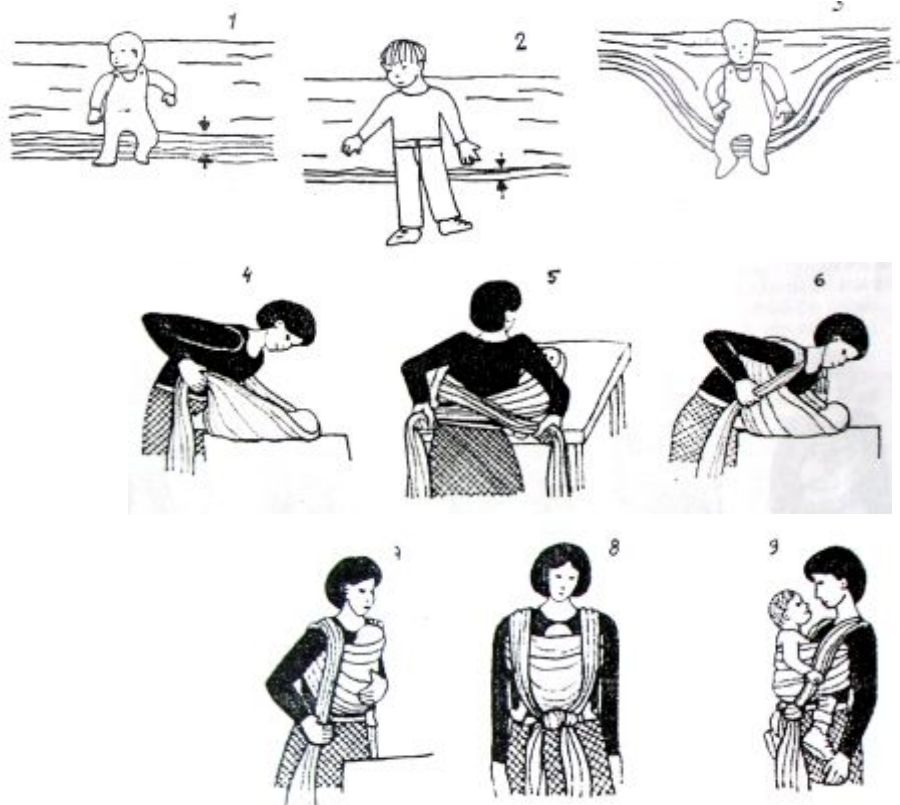
4.-6. Popruhy ved'te kolem pasu na záda, tam je překřížte a přetáhněte přes ramena dopředu.

7. Teprve teď dítě zvedněte (přitažením popruhů nebo dítě k sobě přitiskněte rukama), popruhy utáhněte, pozornost věnujte zejména přitažení horního okraje šátku obepínajícího dítě. Jím regulujete odklon dítěte od vašeho těla. Dítě musí být v šátku těsně přitisknuté k vašemu tělu.

8. Popruhy svažte ambulantním uzlem pod zadečkem dítěte. Dítě „sedí“ na uzlu. Okraj šátku za hlavičkou dítěte můžete zahrnout do manžety.

9. Nošení větších dětí.

Když usnou, můžete jim přetáhnout šátek přes hlavičku.



*II. varianta*

10. Popruhy ved'te přes ramena dozadu.

11. Přitáhněte si dítě k tělu oběma rukama nebo přitažením popruhů.

12. Srovnejte si šátek tak, aby v něm dítě dobře sedělo. Hodně látky nahrňte pod zadeček dítěte a dobře utáhněte horní okraj šátku kolem hlavičky.

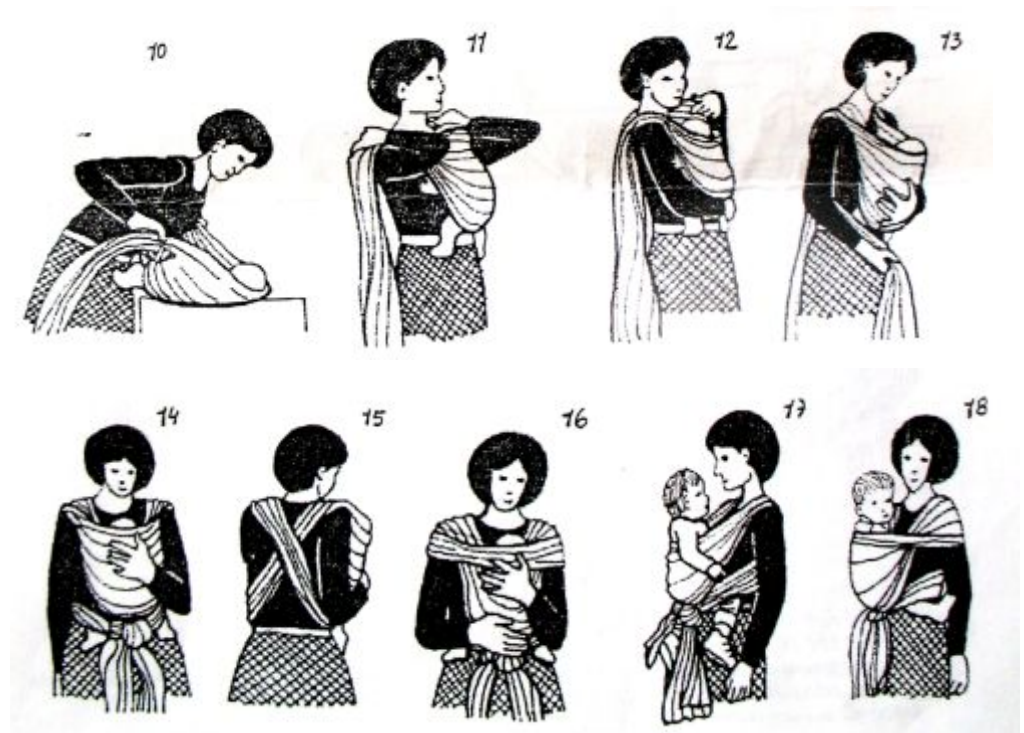
13. Šátek se na zádech překříží: pravou rukou vytáhněte dopředu levý popruh a levou rukou pravý popruh. Volná ruka vždy přidržuje dítě. Popruhy jeden po druhém utáhněte – pozornost věnujte zejména přitažení horního okraje šátku obepínajícího hlavičku dítěte. Dítě musí být těsně přitisknuté k vašemu tělu.

14. Oba popruhy pevně svažte pod zadečkem dítěte; dítě můžete trochu nadzvednout, aby šel uzel dobře utáhnout. Dítě „sedí“ na uzlu.

15. Pohled zezadu.

16. Horní okraj šátku, který vede kolem hlavičky dítěte, můžete přetáhnout přes ramena a za hlavičkou dítěte tak vytvořit manžetu.

17.-18. Nošení starších dětí.



## VÁZÁNÍ NA ZÁDA „BATOŮ“

Nošení na zádech je ideální pro domácí práce či výlety do přírody. Tento úvaz je nejméně namáhavý pro nosiče. Proto je vhodný pro starší kojence a batolata, která jsou těžší a v poloze na břiše se obtížněji nosí (od 6-7 kg). Pokud dítě usne, můžete mu (pravděpodobně za pomoci jiné osoby) přetáhnout šátek přes hlavičku a zajistit ji tak proti kolébání.

1. Položte nebo posaďte dítě do středu šátku, který můžete rozložit na stole, na posteli nebo v křesle.

2.-3. Sedněte si k dítěti tak, aby jeho nožky obepínaly vaše boky. Ujistěte se, že spodní okraj šátku je našasen pod zadečkem dítěte! Oba popruhy šátku si dejte přes ramena dopředu (můžete se přitom k dítěti zaklonit). Pak pevně uchopte popruhy za vašimi rameny a přitáhněte si jimi dítě na záda. Ihned si stoupněte a předkloňte se.

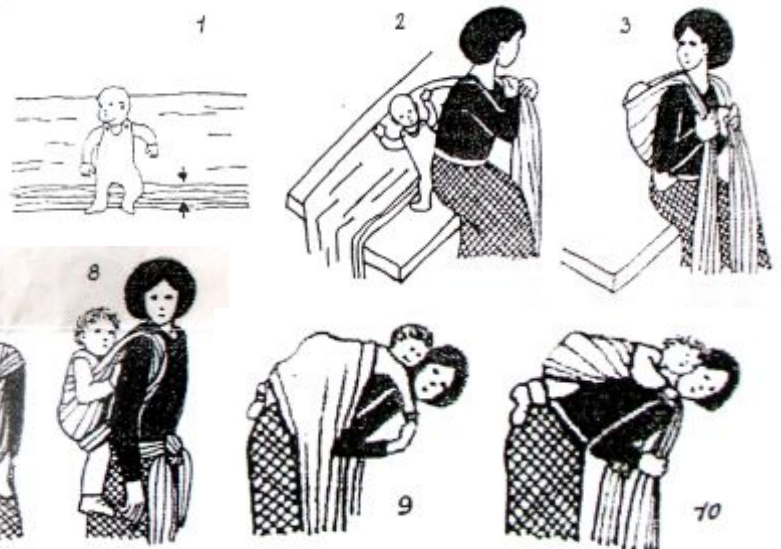
4. V předklonu ještě jednou zkontrolujte, zdali má dítě dostatek šátku pod zadečkem! Potom utáhněte horní okraj šátku jdoucí kolem ramen (příp. v podpaždí). Jste stále v předklonu. Vytáhněte si dítě popruhy tak vysoko, aby se vám pohodlně nosilo (aby mělo hlavičku na vaší šíji nebo o něco výše – nošením dítě v šátku trochu poklesne). Dvakrát pak každý popruh na vašich ramenou smotejte.

5.-6. Teprve teď se narovnejte. Veďte popruhy dozadu (na břiše je nekřížte) přes nožky dítěte a pod jeho zadečkem je zavažte na ambulatní uzel.

7. Pokud máte šátek dostatečně dlouhý, můžete si z jeho popruhů uvázat kolem pasu tzv. bederní pás. Poté, co se z předklonu narovnáte, veďte popruhy (bez křížení na břiše) dozadu přes nohy dítěte, tam je pod zadečkem překřížte a veďte pod nohama dítěte zpět dopředu kolem vašeho pasu. Vpředu zavažte ambulatní uzel. Když vás tlačí popruhy na ramenou, můžete je mírně přes ně přetáhnout.

8. Nošení starších dětí – mohou mít ruce venku z šátku.

9.-10. Dítě si můžete také posadit na záda a poprosit jinou osobu, aby přehodili šátek přes záda dítěte. Pak pokračujte podle obrázku 4. dál.



## VÁZÁNÍ NA BOK

Je to úvaz, který děti milují. Vidí z něj na všechny strany a zároveň jsou v kontaktu s matkou tváří v tvář. Je to rychlý úvaz a i dítě do něj snadno a rychle umístíte. Je nejvýhodnějším úvazem, když potřebujete rychle dítě poponést – nutně pověsit pár kousků prádla nebo vynést odpadky. Delší nošení je pro nosiče namáhavější než v symetrických úvazech, kde je váha dítěte rozložena na obě ramena. Tento úvaz podporuje správnou pozici kyčelního kloubu vůči kyčelní jamce.

Z boční polohy lze dítě přesunout na zadní část vašeho boku tak, že má dítě nohy okolo vašeho boku více zezadu a hlavu za vaším ramenem. Pokud už dítě umí sedět a máte v nošení dostatečnou praxi, můžete dítě přesunout úplně na záda (nutné je pevné utažení šátku!). Z boční polohy můžete dítě přesunout také na břicho.

Pro tento typ úvazu je nutné, aby dítě již dobře drželo hlavičku. Pozor také na to, že dítě je schopno sahat na věci ve vašem dosahu (může samo rychle ruce ze šátku vytáhnout) a může něco shodit nebo se opařit apod.

1. Šátek zavažte těsně nad kyčlí na posuvný nebo ambulantní uzel. Většinou šátek nese protilehlé rameno k dominantní ruce. Doporučuje se však strany střídát. Uzel otočte na záda, mezi lopatky, raději níž než výš. Spodní okraj šátku můžete stáhnout mírně s ramene dolů.

2.-4. Položte dítě bříškem na své rameno, vsuňte je do šátku a posaďte si je na kyčel. Větší dítě můžete posadit na roh stolu s nohama kolem vašeho boku a přetáhnout mu šátek přes hlavu pod zadeček.

5. Šátek roztáhněte dítěti od zadečku buď do podpaždí nebo až ke krku (schováte mu do něj i ruce). Horní okraj šátku, který vede kolem hlavičky nebo v podpaždí dítěte u vašeho krku přetáhněte přes rameno směrem dolů – okraj šátku se tak zpevní a zmenšíte tak odklon dítěte od vašeho těla. Když vás tlačí šátek u krku na rameni, stáhněte ho mírně s ramene dolů.

6. Pohled zezadu. Jedna ruka přidržuje dítě. Při pevném úvazu není přidržování po celou dobu nošení nutné.

7. Mladšímu dítěti (nejméně tříměsíčnímu) můžete šátek u hlavy zahrnout do manžety.

8. Při nošení na boku nemusí být dítě pevně přitisknuté k vašemu tělu (pokud už bezpečně drží hlavu a umí se přitahovat do sedu, eventuelně i sedět).





## TIBETSKÝ ZPŮSOB BATOHU

Hodí se pro větší děti, které už umí samy stát a chodit. Vhodné pro přenášení bdělého dítěte; spícímu dítěti nelze zajistit hlavičku proti kolébání jako u způsobu „batoh“. Spotřeba šátku je o něco menší než u nošení na způsob „batohu“.

1. Vezměte šátek v polovině a provlečte jej dítěti sedícímu na stole (nebo stojícímu na zemi) v podpaždí.
2. Otočte se k dítěti zády, jeho nožky jdou kolem vašeho pasu. Popruhy si přehoďte přes ramena dopředu a vytáhněte jimi dítě na záda (viz též bod 3 u úvazu „batoh“), aby mělo hlavu na vaší šíji nebo výš.
- 3.-4. Popruhy překřížte pod zadečkem dítěte a podvlečte pod jeho nožkami. Vedťte je dále kolem svého pasu dopředu a tam je zavažte na ambulanti uzel.



## O mně



Když mi bylo 15 let, všichni nad 35 byli „starci“. Když jsem toho věku dosáhla já, pořídila jsem si novou generaci dětí, změnila jsem obor i způsob obživy, přestěhovala se na druhý konec republiky. Život pro mě začal znovu.

Našla jsem svou cestu, jak

- se lépe stravovat, aby mé dny měly více energie
- se více pohybovat, aby mé tělo bylo pružnější
- využívat sebeozdravné procesy těla
- zvládnout více a rozčilovat se méně

Vydejte se se mnou do světa, kde nikdy není pozdě na dlouhý život. Je-li má cesta pro vás, zjistíte na stránkách [www.zdrava-strava.net](http://www.zdrava-strava.net).

Do začátku vám mohu poskytnout:

- e-mailový seriál 7 klíčů ke zdravému a dlouhému životu (<http://bit.ly/Q6KY93>)
- e-mailový seriál Paradoxní příkázání (<http://bit.ly/OXiCeb>)
- eBook v PDF 10 mýtů ve stravování + bonus o cvičení (<http://bit.ly/OT93Lv>)

Když už máme k dispozici o 30 let více, než předchozí generace, pojďme si ta léta naplno prožít a ve zdraví užít.