

D

„RÜCKENKREUZTRAGE“ CARRYSLING

- 1 Legen Sie das Tuch auf den Boden oder einen Tisch (Fläche ca. 1,50m) in der ganzen Breite mittig vor sich und legen Sie Ihr Baby mittig auf das Tuch.
- 2 Raffen Sie an der oberen Tuchkante beginnend die Überlänge des Stoffs in den Nacken Ihres Babys.
- 3 An der unteren Tuchkante beginnend raffen Sie die Überlänge des Stoffs in die Kniekehlen Ihres Babys.
- 4A Fassen Sie in der Breite links und rechts von Ihrem Baby die untere Tuchkante so, dass sie mit der
4B Tuchbahn bis nach oben zu den Ohren des Babys greifen können.
- 5 Raffen Sie auf beiden Seiten die gesamte Stoffbreite in Ihre Hände.
- 6 Nehmen Sie nun beide Tuchbahnen in Ihre linke Hand und kontrollieren Sie, dass es keine Verdrehungen in dem Tuch gibt.
- 7 Greifen Sie mit der rechten Hand, Handfläche nach oben und Zeigefinger Richtung Gesicht des Babys zwischen die beiden Tuchbahnen. Eine Tuchbahn soll somit zwischen dem Daumen und dem Zeigefinger liegen. Die andere soll zwischen den restlichen drei Fingern und dem Zeigefinger zum Liegen kommen.
- 8 Ziehen Sie beide Tuchbahnen phasenweise fest und achten Sie darauf, dass die untere Tuchkante straff in den Kniekehlen des Babys verläuft, da diese Ihr Baby später halten wird.
- 9A Legen Sie die beiden Tuchbahnen auf die linke Körperseite Ihres Babys und kontrollieren Sie mit der
9B linken Hand ob die Knie Ihres Babys gemäß der Anhock-Spreiz-Haltung angezogen sind.
- 10 Heben Sie mit der rechten Hand Ihr Baby auf den linken Unterarm.
- 11 Ihr Baby mit den Füßchen voraus über die rechte Schulter legen und mit der linken Hand hinter Ihrem Rücken nach den Füßchen greifen.
- 12 Führen Sie Ihr Baby nach unten zwischen die Schulterblätter und lassen Sie dabei mit dem Zeigefinger der rechten Hand die beiden geteilten Tuchbahnen nachrutschen. Lassen Sie Ihr Baby keinesfalls los und sichern Sie es mit Ihrer linken Hand auf dem Rücken!
- 13A Tauchen Sie mit Ihrem Kopf durch die Lücke der beiden Tuchbahnen, so dass eine Tuchbahn auf Ihrer
13B linken und eine auf Ihrer rechten Schulter zum Liegen kommt.
- 14 Halten Sie das Tuch unter Spannung und greifen Sie mit dem Daumen nach unten und der Handinnenfläche nach außen jeweils eine Tuchbahn von der Innenseite.
- 15A Führen Sie diese Tuchbahn nach außen und unterhalb Ihres Armes wieder zurück nach vorne.
15B Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der anderen Seite. Es ist wichtig, dass Sie das Tuch dabei auf Spannung halten, damit Ihr Baby nicht unter der Tuchbahn rausrutschen kann.
- 16 Fixieren Sie die beiden Tuchenden mit einem einfachen Knoten vor Ihrer Brust.
- 17A Klemmen Sie die rechte Tuchbahn zwischen Ihre Beine und fächern Sie die linke Tuchbahn auf.
17B

- 18A** Umschließen Sie die innere Tuchkante mit der linken Hand. Diese Tuchkante als obere Kante nehmen
- 18B** und mit der linken Hand die Tuchbahn nach hinten um den Körper herum führen, um sie dort mit der rechten Hand zu übernehmen und wie eine Jacke über die linke Schulter zu ziehen. Achten Sie darauf, dass die Tuchbahn am Kopf Ihres Babys vorbeiläuft.
- 19** Straffen Sie die Tuchbahn in Höhe der Kniekehlen Ihres Babys, um eine gleichmäßige Spannung zu erzeugen und führen Sie die Tuchbahn unterhalb des rechten Beinchen an Ihrem Körper vorbei nach vorne.
- 20A** Diese Tuchbahn nun zwischen Ihren Beinen fixieren und mit der anderen Tuchbahn spiegelverkehrt
- 20B** verfahren, d.h. breiten Sie die rechte Tuchbahn auf und umschließen Sie die innere Tuchkante mit Ihrer rechten Hand. Diese Tuchkante als obere Kante nehmen und mit der rechten Hand die Tuchbahn nach hinten um den Körper herum führen um sie dort mit der linken Hand zu übernehmen und wie eine Jacke über die rechte Schulter zu ziehen. Achten Sie darauf, dass die Tuchbahn am Kopf Ihres Babys vorbeiläuft.
- 21** Straffen Sie die Tuchbahn in Höhe der Kniekehlen Ihres Babys, um eine gleichmäßige Spannung zu erzeugen und führen Sie die Tuchbahn unterhalb des linken Beinchen an Ihrem Körper vorbei nach vorne.
- 22** Die beiden Tuchbahnen vor Ihrem Körper mit einem doppelten Knoten fixieren.
- 23** Überprüfen Sie noch einmal, ob für Sie beide alles angenehm gebunden ist und es keine Verdrehungen gibt, denn diese können Druckstellen verursachen. Bei Bedarf den Knoten etwas weiten.

Zum Ausziehen des Tuches den Knoten vor Ihrem Bauch öffnen und das Tuch unter Vorlehnen Ihres Körpers soweit ausziehen, dass Sie nur noch den einfachen Knoten vor Ihrer Brust geschlossen haben. Greifen Sie diesen Knoten mit einer Hand um Ihr Baby unter der Schulter und um den eigenen Körper herum nach vorne zu ziehen. Im Anschluss daran die um Ihr Baby verlaufende Tuchbahn nach unten schieben, bis die Füße Ihres Babys frei liegen.

Sollte Ihr Baby eingeschlafen sein, beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne, legen Ihr Baby ab und decken es ggf. zu. So wird Ihr Baby normalerweise weiterschlafen. Erst jetzt das gesamte Tuch nach vorne drehen, um den Knoten zu öffnen und das Tuch komplett auszuziehen.

GB

"BACK CROSS CARRY" CARRYSLING

- 1** Place the cloth in front of you (centred in the entire width) on the floor or a table (area ca. 1.50 m), and place your baby in the middle of the cloth.
- 2** Gather the upper cloth edge, starting with the over-lengths of material in the area of your baby's neck.
- 3** Starting on the lower cloth edge, gather the over-lengths of material in the hollows of your baby's knees.
- 4A** Hold the lower cloth edge in the width to the left and right of your baby so that you can pull upwardly
- 4B** with the cloth strip to your baby's ears.
- 5** Gather the entire width of material on both sides in your hands.
- 6** Now take both cloth strips in your left hand and make sure that there are no twists in the cloth.
- 7** With the palm of the right hand and index finger, grab upward between the two cloth strips in the direction of the baby's face. One cloth strip should lie between the thumb and the index finger as a result. The other should come to rest between the remaining three fingers and the index finger.
- 8** Tighten both cloth strips in stages, and make sure that the lower cloth edge runs taut in the hollows of your baby's knees, since this will hold your baby later.
- 9A** Place the two cloth strips on the left side of your baby's body and check with the left hand whether
- 9B** your baby's knees are drawn up in accordance with the "straddle-tuck" position.
- 10** With the right hand, lift your baby onto the left forearm.
- 11** Place your baby feet-forward over the right shoulder, and grab the feet with the left hand behind your back.
- 12** Guide your baby downward between the shoulder blades, and while doing so let the two separated cloth strips slip down with the index finger of the right hand. Do not let go of your baby under any circumstances, and secure it with your left hand on the back!
- 13A** Dip with your head through the gaps of the two cloth strips so that one cloth strip comes to rest
- 13B** on your left shoulder and one on your right shoulder.
- 14** Hold the cloth under tension, and with the thumb downward and the inner palm of the hand facing outward, always grab one cloth strip from the inside.
- 15A** Guide this cloth strip outwardly and back forward again underneath your arms. Repeat this procedure
- 15B** on the other side. It is important that while doing so you keep the cloth under tension so that your baby cannot slide out under the cloth strip.
- 16** Fasten the two cloth ends in front of your breast with a simple knot.
- 17A** Tuck the right cloth strip between your legs and spread out the left cloth strip.
- 17B**

- 18A** Clasp the inner cloth edge with the left hand. Take this cloth edge as the upper edge, and with the left
- 18B** hand guide the cloth strip backward around the body in order to take over there with the right hand and to pull it over the left shoulder like a jacket. Make sure that the cloth strip runs past your baby's head.
- 19** Tighten the cloth strip at the height of the hollows of your baby's knees in order to generate consistent tension, and guide the cloth strip beneath the right leg forward past your body.
- 20A** Now fix this cloth strip between your legs and proceed in reverse order with the other cloth strip,
- 20B** i.e. spread out the right cloth strip and grasp the inner cloth edge with your right hand. Take this cloth edge as the upper edge, and with the right hand guide the cloth strip backward around the body in order to take over there with the left hand and to pull it over the right shoulder like a jacket. Make sure that the cloth strip runs past your baby's head.
- 21** Tighten the cloth strip at the height of the hollows of your baby's knees in order to generate consistent tension, and guide the cloth strip beneath the right leg forward past your body.
- 22** Fasten the two cloth strips in front of your body with a double knot.
- 23** Check once again whether everything is pleasantly tied for both of you and there are no twists, since these can cause tender spots. If necessary widen the knot a bit.

To take the cloth off, open the knot in front of your belly and take the cloth off by leaning your body so far forward that you only have the simple knot closed in front of your breast. Grab this knot (with one hand around your baby) under the shoulder and pull it forward around your own body. After that, move the cloth strip running around your baby's body downward until your baby's feet are exposed.

If your baby has fallen asleep, bend your upper body forward, lay your baby down and cover it up if necessary. Your baby will normally continue to sleep. Only now should you turn the entire cloth forward in order to open the knot and to completely take off the cloth.

F

« CROISÉ SUR LE DOS » AVEC CARRYSLING

(A PARTIR DE 4 MOIS ENVIRON)

- 1 Posez l'écharpe sur le sol ou sur une table (surface environ 1,50 m) en l'étalant dans toute la largeur et placez votre bébé au centre de l'écharpe.
- 2 Rassemblez la partie de l'écharpe au-dessus de votre bébé et placez-la dans la nuque de votre bébé.
- 3 Faites de même pour la partie inférieure et placez-la derrière les genoux de votre bébé.
- 4A Saisissez le bord inférieur à gauche et à droite de votre bébé de manière à pouvoir remonter le pan
- 4B jusqu'aux oreilles de votre enfant.
- 5 Prenez le tissu des deux côtés dans vos mains dans toute sa largeur.
- 6 A présent, prenez les deux pans dans votre main gauche et vérifiez que l'écharpe n'est pas tordue.
- 7 Glissez votre main droite à travers les deux pans, la paume dirigée vers le haut et l'index en direction du visage de votre bébé. Un pan doit se trouver entre votre pouce et votre index. L'autre pan doit être entre les trois autres doigts et l'index.
- 8 Serrez les deux pans en plusieurs phases et veillez à ce que le bord inférieur de l'écharpe soit bien tendu derrière les genoux de votre bébé car il lui servira de maintien.
- 9A Posez les deux pans sur le côté gauche de votre bébé et contrôlez avec votre main gauche que les
- 9B genoux de votre enfant sont fléchis comme en position de grenouille.
- 10 Avec votre main droite, soulevez votre bébé et posez-le sur votre bras inférieur gauche.
- 11 Posez votre bébé les pieds les premiers sur votre épaule droite et attrapez ses jambes dans votre dos avec votre main gauche.
- 12 Faites descendre votre bébé entre vos omoplates en faisant glisser les deux pans avec l'index de votre main droite. Ne lâchez en aucun cas votre bébé et tenez-le bien en posant votre main gauche sur son dos !
- 13A Passez votre tête à travers la boucle entre les deux pans de façon à ce qu'un pan se retrouve sur votre
- 13B épaule gauche et un sur votre épaule droite.
- 14 Maintenez l'écharpe tendue et attrapez les pans de l'intérieur avec le pouce dirigé vers le bas et la paume de la main vers l'extérieur.
- 15A Ecartez un pan vers l'extérieur et remettez-le devant vous en l'enroulant autour de votre épaule.
- 15B Faites de même de l'autre côté. Il est essentiel que l'écharpe reste bien tendue pour empêcher votre bébé de glisser en dessous du pan.
- 16 Attachez les deux extrémités de l'écharpe en faisant un nœud simple devant votre poitrine.
- 17A Coincez le pan de droite entre vos jambes et dépliez le pan de gauche.
- 17B

- 18A** Prenez le bord intérieur avec votre main gauche. Prenez ce bord comme bord supérieur et avec votre
- 18B** main gauche, faites passer le pan derrière vous tout autour de vous pour le reprendre avec votre main droite et le faire passer par-dessus votre épaule gauche à la manière d'une veste. Veillez à ce que le pan passe à côté de la tête de votre bébé.
- 19** Retrousssez le pan à hauteur des genoux de votre bébé pour obtenir une tension égale et faites passer le pan se trouvant en dessous de la jambe droite de votre bébé devant vous.
- 20A** Attachez maintenant ce pan entre vos jambes et procédez à l'envers avec l'autre pan, c'est-à-dire
- 20B** dépliez le pan de droite et saisissez le bord intérieur avec votre main droite. Prenez ce bord comme bord supérieur et avec votre main droite, faites passer le pan derrière vous tout autour de vous pour pouvoir le reprendre avec votre main gauche et le faire passer par-dessus votre épaule droite à la manière d'une veste. Veillez à ce que le pan passe à côté de la tête de votre bébé.
- 21** Retrousssez le pan à hauteur des genoux de votre bébé pour obtenir une tension égale et faites passer le pan se trouvant en dessous de la jambe gauche de votre bébé devant vous.
- 22** Attachez les deux pans devant vous en faisant un double nœud.
- 23** Contrôlez une nouvelle fois que l'écharpe est attachée confortablement pour vous et votre bébé et qu'elle n'est pas tordue, car cela risquerait de provoquer des points de pression. En cas de besoin, défaire légèrement le nœud.

Pour enlever l'écharpe, défaites le nœud devant votre ventre et étirez l'écharpe en vous penchant en avant de manière à ce que seul le nœud simple devant votre poitrine reste attaché. Prenez ce nœud avec une main pour faire passer votre bébé devant vous en le faisant glisser autour de vous sous vos épaules. Ensuite, faites descendre le pan entourant votre bébé jusqu'à ce que ses pieds soient à l'air libre.

Si votre bébé est endormi, penchez-vous en avant, posez-le et recouvrez-le si nécessaire. De cette façon, votre bébé pourra continuer à dormir normalement. Maintenant, vous pouvez glisser l'écharpe devant vous pour défaire le nœud et la retirer entièrement.

Carry Sling conforme à un examen de type réalisé suivant la norme EN13209-2

AVERTISSEMENT - L'équilibre de la personne peut être affecté par tout mouvement qu'elle et l'enfant peuvent faire.

AVERTISSEMENT - Ne se pencher en avant qu'avec précaution.

AVERTISSEMENT - Le porte-enfant n'est pas adapté aux activités sportives.

E "CRUZADO A LA ESPALDA" CARRYSLING PORTABEBÉ

- 1** Extienda ante usted el fular completamente sobre el suelo o sobre una mesa (superficie aprox. 1,50m) de forma central y coloque a su bebé en el centro.
- 2** Empezando por el extremo superior del fular, coja la tela excedente por la nuca del bebé.
- 3** Comenzando por el extremo inferior del fular, levante la tela por las corvas del bebé.
- 4A** Coja por el ancho, a izquierda y derecha de su bebé, el extremo inferior del fular de manera que con el
- 4B** extremo del fular puedan llegar hasta por arriba de las orejas de su bebé.
- 5** Coja toda la tela con las manos desde ambos lados
- 6** Ahora, coja ambos extremos con la mano izquierda y controle que no haya torceduras en la tela.
- 7** Con la mano derecha, teniendo la palma de la mano hacia arriba y el índice en dirección a la cara de su bebé, agarre el fular entre ambas bandas. Una de ellas ha de quedar entre el pulgar y el índice. La otra ha de quedar entre los otros tres dedos y el índice.
- 8** Tense ambas bandas poco a poco y asegúrese de que el extremo inferior pasa tirante por las corvas de su bebé, ya que, más tarde, ésta sostendrá al pequeño.
- 9A** Coloque ambas bandas del fular sobre la parte lateral del cuerpo del bebé y controle con la mano
- 9B** izquierda si las rodillas de su bebé están puestas según la posición de patas de rana.
- 10** Con la mano derecha, levante a su bebé sobre su antebrazo izquierdo.
- 11** Coloque a su bebé con los piecitos por delante sobre el hombro derecho y con la mano izquierda busque sus piecitos por detrás de su espalda.
- 12** Conduzca a su bebé hacia abajo entre los omoplatos y siga deslizando con el índice de la mano derecha ambas bandas del fular. Bajo ningún concepto suelte a su bebé y asegúrelo con la mano izquierda sobre la espalda.
- 13A** Introduzca su cabeza a través del espacio que queda entre ambas bandas de modo que una quede
- 13B** sobre su hombro derecho y la otra sobre su hombro izquierdo.
- 14** Mantenga el fular tensado y, con los pulgares hacia abajo y palma de la mano hacia afuera, coja una banda respectivamente desde la parte interior.
- 15A** Vuelva a conducir esta banda hacia afuera y por debajo de su brazo de nuevo hacia delante. Repita este
- 15B** procedimiento en el otro lado. Es importante que mientras tanto mantenga el fular tensado para que el bebé no pueda resbalarse por debajo de la banda del fular.
- 16** Fije ambos extremos de la banda con un nudo sencillo delante de su pecho.
- 17A** Sujete la banda derecha del fular entre las piernas y abra como un abanico la banda izquierda.
- 17B**

- 18A** Con la mano izquierda rodee el extremo interior. Tome este extremo como extremo superior y con la
- 18B** mano izquierda condúzcalo hacia detrás alrededor del cuerpo para ahí cogerlo con la mano derecha y colocárselo como una chaqueta sobre el hombro izquierdo. Asegúrese de que la banda pasa por la cabeza de su bebé.
- 19** Tense la banda a la altura de la corva de su bebé para generar una tensión homogénea y conduzca la banda por debajo de la piernecita derecha pasando por delante de su cuerpo hacia delante.
- 20A** Ahora, fije esta banda entre sus piernas y proceda de forma invertida con la otra banda del fular, es
- 20B** decir, extienda la banda derecha y abarque el extremo interior con la mano derecha. Tome este extremo como extremo superior y con la mano derecha condúzcalo hacia atrás alrededor del cuerpo para tomarlo allí con la mano izquierda y colocárselo como una chaqueta sobre el hombro derecho. Asegúrese de que la banda pasa por la cabeza de su bebé.
- 21** Tense la banda a la altura de la corva de su bebé para generar una tensión homogénea y conduzca la banda por debajo de la piernecita izquierda del bebé pasando por delante de su cuerpo hacia delante.
- 22** Fije ambas bandas del fular por delante de su cuerpo con un nudo doble.
- 23** Compruebe de nuevo si está atado de forma cómoda para los dos y que no presenta torceduras, ya que éstas podrían originar zonas de presión. Si es necesario, afloje un poco el nudo.

Para quitarse el fular, deshaga el nudo por delante de su vientre e, inclinando el cuerpo hacia delante, quítese el fular hasta que el nudo sencillo quede cerrado delante de su pecho. Coja este nudo con una mano para traer a su bebé hacia delante por debajo del hombro y alrededor de su propio cuerpo. Finalmente, tire hacia abajo de la banda que se encuentra alrededor del cuerpo de su bebé hasta liberarle los pies.

Si su bebé se hubiese dormido, incline su cuerpo hacia delante, coloque al bebé en la cuna y tápelo si es necesario. Por lo general, así seguirá durmiendo. Sólo ahora gire todo el fular hacia delante para deshacer los nudos y quitárselo completamente.

I

„INCROCIATO FASCIANTE SCHIENA“ CARRYSLING

- 1 Porre la fascia sul pavimento o su un tavolo (su una superficie di circa m 1,50) per l'intera larghezza e mettere a sedere il bimbo sul punto corrispondente alla metà della fascia.
- 2 Drappeggiare poi la fascia, incominciando dal lato superiore del tessuto, dietro la nuca del proprio bimbo.
- 3 Drappeggiare poi la fascia, incominciando dal lato inferiore del tessuto, dietro le ginocchia del proprio bimbo.
- 4A Prendere il lato inferiore in larghezza a sinistra e a destra, in modo da poter arrivare con il lembo della fascia in alto, fino alle orecchie del bimbo.
- 4B
- 5 Drappeggiare su entrambi i lati nelle proprie mani l'intera larghezza della fascia.
- 6 Prendere ora nella propria mano sinistra entrambi i lembi della fascia e controllare che il tessuto non si sia attorcigliato.
- 7 Afferrare con la mano destra, il palmo della mano rivolto verso l'alto ed il dito indice verso il viso del bimbo tra i due lembi della fascia. Un lembo della fascia deve trovarsi così tra il pollice ed il dito indice. Tenere l'altro lembo poi tra le altre tre dita ed il dito indice.
- 8 Tirare gradualmente entrambi i lembi e fare attenzione che il bordo inferiore sia teso bene passando dietro le ginocchia del bimbo, perché questa parte di fascia sorreggerà più tardi da sola il bimbo.
- 9A Porre i due lembi della fascia sul lato sinistro del corpo del bimbo e controllare con la mano sinistra che le ginocchia del bimbo siano piegate, secondo la posizione “seduta-divaricata” naturale per il neonato.
- 9B
- 10 Sollevare con la mano destra il proprio bambino sull'avambraccio sinistro.
- 11 Inserire il bimbo da sopra, dalla spalla destra con i piedi verso il basso ed afferrare con la mano sinistra i suoi piedini dietro la schiena.
- 12 Posizionare il proprio bimbo in basso tra le scapole, lasciando scivolare con il dito indice i due lembi della fascia divisi. Non mollare mai il proprio bimbo, continuare a tenerlo con la mano sinistra sulla schiena!
- 13A Infilare la propria testa nel buco formato dai due lembi della fascia, in modo che un lembo passi sulla spalla destra e l'altro sulla spalla sinistra.
- 13B
- 14 Mantenere la fascia ben tesa ed afferrare con il pollice verso il basso ed il palmo verso l'esterno ogni lembo della fascia dal lato interno.
- 15A Portare questo lembo di fascia verso l'esterno e sotto l'ascella di nuovo in avanti. Ripetere questa procedura per l'altro lato. È importante mantenere la fascia ben tesa, per fare in modo che il proprio bimbo non possa scivolare sotto la fascia.
- 15B
- 16 Fissare le due estremità della fascia con un nodo semplice sul proprio petto.

- 17A Stringere il lembo destro tra le proprie gambe e dispiegare il lembo sinistro della fascia.
- 17B
- 18A Stringere il lato interno della fascia con la mano sinistra. Prendere questo angolo di fascia come angolo superiore e portare con la mano sinistra il lembo della fascia indietro cingendo il proprio corpo ed afferrare poi lo stesso lembo lì con la mano destra e farlo poi passare come una giacca sulla spalla sinistra. Assicurarsi sempre che la fascia passi attorno alla testa del proprio bimbo.
- 18B
- 19 Tirare bene la fascia dietro le ginocchia del bimbo, per creare una tensione uniforme e far passare la fascia sotto la gamba destra del bimbo, lungo il proprio corpo, fino al proprio busto.
- 20A Fissare ora questo lembo di fascia tra le gambe ed eseguire la stessa procedura per l'altro lembo, ma
- 20B inversamente, ossia allargare il lembo destro della fascia ed afferrare il lato interno della fascia con la mano destra. Prendere questo angolo di fascia come angolo superiore e portare con la mano destra il lembo della fascia indietro cingendo il proprio corpo ed afferrare poi lo stesso lembo lì con la mano sinistra e farlo poi passare come una giacca sulla spalla destra. Assicurarsi sempre che la fascia passi attorno alla testa del proprio bimbo.
- 21 Tirare bene la fascia dietro le ginocchia del bimbo, per creare una tensione uniforme e far passare la fascia sotto la gamba sinistra del bimbo, lungo il proprio corpo, portandola davanti, fino al proprio busto.
- 22 Fissare le due estremità della fascia con un nodo doppio all'altezza della propria pancia.
- 23 Controllare ancora una volta che la fascia sia ben annodata, che sia comoda per entrambi e che non sia attorcigliata in nessun punto, perché ciò potrebbe causare dei punti di pressione. Se necessario, allentare un poco il nodo.

Per togliere la fascia, sciogliere il nodo davanti alla propria pancia ed allargare la fascia, piegando il busto in avanti, fintanto che rimanga solo il nodo semplice davanti al busto. Afferrare questo nodo per tirare in avanti il bimbo con una mano, sotto l'ascella ed attorno al proprio corpo. Dopodiché, spostare verso il basso la parte di fascia che avvolge il bimbo, fino a quando le gambe del bimbo sono completamente libere.

Se il bimbo nel frattempo si è addormentato nella fascia, riporre il bimbo e coprirlo. In questo modo, il bimbo potrà continuare a dormire. Solo ora, girare l'intera fascia in avanti per sciogliere il nodo e svestire poi completamente la fascia.

FIN

"KIETAISURISTIREPPU" CARRYSLING

- 1 Levitä kangas eteesi tasaiselle alustalle ja aseta vauva makaamaan keskelle kangasta.
- 2 Kuro kangasta lapsen niskaan liinan yläreunasta aloittaen.
- 3 Kuro kangasta lapsen polvitaiveisiin liinan alareunasta aloittaen.
- 4A Tartu liinan alareunaan lapsen kummaltakin puolelta ja taita liina niin, että alareuna
4B ulottuu lapsen korviin asti.
- 5 Tartu liinaan lapsen molemmilta puolin, kuten ottaisit esim. köyden käteesi.
- 6 Siirrä molemmat liinakaistaleet toiseen käteesi ja tarkista, ettei liina ole kierteellä.
- 7 Tartu toisella kädelläsi molempiin liinakaistaleisiin kämmen ylöspäin.
- 8 Kiristä molemmat liinakaistaleet tiukalle vetämällä liinan reunoista (tämä onnistuu usein parhaiten vaiheittain) ja huolehdi siitä, että liinan alareuna kulkee tiukasti lapsen polvitaiveissa, jolloin lapsi on myöhemmin hyvin tuettuna.
- 9A Tarkista vielä, että liina on levitetty huolellisesti lapsen polviin ja niskaan asti.
9B
- 10 Nosta toisella kädelläsi lapsi käsivarrellesi. Pidä liinaa koko ajan samassa otteessa.
- 11 Nosta lapsi olkapääsi kautta selkäpuolellesi ja tartu vapaalla kädelläsi selkäsi takaa hänen jalkoihinsa.
- 12 Liu'uta lasta varovasti lapaluiden välissä alaspäin selkääsi pitkin. Älä milloinkaan hellitä otettasi ja päästä lasta putoamaan, vaan pidä liinaa tiukalla koko ajan. Varmista vauvan turvallisuus tukemalla häntä toisella kädelläsi.
- 13A Seiso etukumarassa ja siirrä toinen liinakaistale toiselle olkapäällesi niin, että liinan päät lepäävät
13B kummallakin olkapäälläsi. Huolehdi siitä, ettei liina kierry.
- 14 Pidä liinaa tiukalla ja tartu kumpaankin liinakaistaleeseen.
- 15A Vie vuorotellen molemmat liinakaistaleet kainaloidesi alle. On tärkeää, että pidät liinaa koko ajan
15B tiukalla, jottei lapsi pääse putoamaan.
- 16 Solmi yksinkertaisella solmulla liinan päät yhteen rinnallesi.
- 17A Purista toinen liinakaistale jalkojesi väliin ja levitä liinan toinen pää.
17B
- 18A Tartu levitettyyn liinakaistaleeseen ja vie se olkapääsi yli selkäpuolellesi. Varmista, ettei liina
18B peitä lapsen päätä.
- 19 Vie liina lapsen pepun ylitse sekä vastakkaisen jalan alitse, ja tuo se takaisin etupuolellesi.

20A Purista tämä liinakaistale nyt jalkojesi väliin ja toista kohta 19 toisella liinakaistaleella peilikuvana.

20B

21 Kiristä molemmat liinakaistaleet yhtä kireiksi ja tuo ne etupuolellesi. Varmista vielä, ettei liina peitä lapsen päätä.

22 Solmi liinan päät yhteen merimiessolmulla.

23 Tarkista vielä esim. peilin avulla, että sidonta näyttää hyvältä ja liina kulkee tasaisesti lapsen yli. Liinan ei tule olla kierteellä, sillä tämä voi aiheuttaa ikäviä painaumuksia ja vaikuttaa ikävästi kantomukavuuteen. Voit hieman löysätä solmua, jos se tuntuu liian kireältä.

Kun riisut liinan, avaa vatsallasi oleva solmu, kumarru eteenpäin ja löysennä liinaa niin, että jäljellä on vain yksinkertainen solmu. Tartu solmuun, vedä lapsi kainalosi alta eteen ja ota hänet syliisi. Laske vauvan ympäri kulkevaa liinaa niin, että saat nostettua hänet liinasta. Jos lapsi on nukahtanut, kumarru eteenpäin ja aseta hänet sängylle. Lapsi jatkaa usein uniaan.



H

„HÁTI KERESZT-BABAHORDOZÓ“ CARRYSLING

- 1 Helyezze a kendőt maga elé középre teljes szélességében a padlóra vagy asztalra (kb. 1,5 m felület) és a babát fektesse a kendő közepére.
- 2 Szedje redőkbe a kendő felső szegélyét az anyag túlnyúlásánál kezdve a baba tarkójába.
- 3 A kendő alsó szegélyén kezdve rendezze redőkbe az anyag túlnyúló részét a baba térdhajlataiba.
- 4A Fogja meg a kendő alsó szegélyét szélességében a babától jobbra és balra, úgy hogy a kendő szárával
4B a baba felfelé a baba két füléig nyúlhasson.
- 5 Szedje redőkbe kezeiben az anyag egész szélességét mindkét oldalon.
- 6 Vegye bal kezébe az anyag mindkét szárát és ellenőrizze, hogy a kendőben nincs-e megcsavarodás.
- 7 Nyúljon jobb kezével, tenyerével felfelé és mutatóujjával a baba arca felé fordulva az anyag két szára közé. Az anyag egy szárának így a hüvelykujja és mutatóujja között kell lennie. A másik szára a többi három ujj és mutatóujja között legyen.
- 8 Húzza meg feszesre az anyag mindkét szárát és ügyeljen rá, nehogy az anyag alsó szegélye túl feszes legyen a baba térdhajlatában, mivel később az fogja a babát tartani.
- 9A Helyezze az anyag mindkét szárát a baba testének baloldalára és ellenőrizze bal kezével,
9B hogy a baba térde a felhúzott terpesztett tartás szerint van-e felhúzva.
- 10 Emelje jobb kezével a babát a bal alkarjára.
- 11 A babát lábacskaival előre fektesse jobb vállára és bal kezével nyúljon háta mögött a lábacskaikhoz.
- 12 Irányítsa a babát lefelé a lapockái közé és ekkor jobb kezének mutatóujjával a kendő mindkét osztott szárát csúsztassa utána. Semmi esetre se engedje el a babát és balkezével tartsa őt a hátán.
- 13A Engedje le a kendő két szára közötti nyíláson fejével úgy, hogy a kendő egyik szára a bal-,
13B és másik szára a jobb vállra feküdjék.
- 14 Tartsa feszesen a kendőt és fogja meg hüvelykujjával és kezének belső felületével kifelé a kendőnek mindig egyik szárát a belső oldalról.
- 15A Húzza a kendőnek ezt a szárát kifelé és karja alatt ismét vissza előre. Ismétlje meg ezt a műveletet a
15B másik oldalon. Fontos, hogy a kendőt feszesen tartsa, nehogy a baba kicsúszhasson ki a kendő szára alatt.
- 16 Rögzítse a kendő mindkét végét mellén egy egyszerű csomóval.
- 17A Szorítsa a kendő jobb szárát lábai közé és redőzze a kendő baloldali szárát.
17B
- 18A Fogja össze bal kezével a kendő belső szegélyét. Fogja a kendőnek ezt a szegélyét mint felső szegélyt és
18B bal kezével hajtsa a kendő szárát hátrafelé a teste köré, hogy ott jobb kezével átvehesse és mint egy kis kabátot húzza a bal vállára. Ügyeljen rá, hogy a kendő szára a baba fejénél húzódjék.

- 19 Tegye feszessé a kendő szárát a baba térdhajlata magasságában, hogy a feszesség egyenletes legyen és a kendő alsó szárát vezesse testén a jobboldali lábacska alatt előre.
- 20A A kendőnek ezt a szárát most lábai között rögzítse és a kendő másik szárát tükörképben hasonlóan kezelje, vagyis terítse szét a kendő jobb szárát és a kendő belső szegélyét fogja át jobb kezével.
- 20B A kendőnek ezt a szegélyét, mint felső szegélyt jobb kezével hajtja a kendő szárát hátrafelé a teste köré, hogy ott bal kezével átvehesse, és mint egy kis kabátot, a jobb vállára húzza. Ügyeljen rá, hogy a kendő szára a baba fejénél húzódjék.
- 21 Tegye feszessé a kendő szárát a baba térdhajlata magasságában, hogy a feszesség egyenletes legyen és a kendő alsó szárát vezesse testén a baloldali lábacska alatt előre.
- 22 A kendő két szárát teste előtt egy kettős csomóval rögzítse.
- 23 Ellenőrizze még egyszer, hogy mindent kényelmesre igazított-e és hogy nem keletkezett-e megcsavarodás, mert az a testet nyomhatja. Szükség esetén a csomót kissé tágíthatja.

A kendő kihúzásához a hasa előtti csomót oldja meg és a kendőt előre hajolva annyira húzza ki, hogy csak egyszerű csomó zárja a melle előtt. Fogja meg ezt a csomót egyik kezével és a babát a válla alatt és saját teste körül előre húzza ki. Végezetül ez után a baba körüli kendőt tolja le addig, míg a baba lábai szabadabbá nem válnak.

Ha a baba elaludt, hajtja felsőtestét előre, fektesse le a babát és esetleg takarja be. Így a baba normálisan tovább aludhat. Csak most fordítsa előre az egész kendőt a csomó oldásához és a kendőt húzza ki teljesen.

PL „NOSIDEŁKO KRZYŻOWE DO NOSZENIA NA PLECACH” CARRYSLING

- 1 Rozłóż chustę na podłodze lub na stole (powierzchnia ok. 1,50m) na całą szerokość i posadź na środku chusty niemowlę.
- 2 Zbierz pozostały materiał zaczynając od górnego brzegu chusty i umieść go na karku niemowlęcia.
- 3 Zbierz pozostały materiał, zaczynając od dolnego brzegu i umieść go pod kolanami niemowlęcia.
- 4A Dolny brzeg chusty złap na szerokość na prawo i na lewo od dziecka tak, aby sięgał on wraz z pasem
- 4B tkaniny aż do uszu niemowlęcia.
- 5 Chwyć w ręce po obu stronach całą szerokość materiału.
- 6 Lewą ręką chwyć oba pasy tkaniny i sprawdź, czy nie doszło do żadnych skręceń chusty.
- 7 Pomiędzy oba pasy tkaniny wprowadź dłoń, powierzchnią dłoni do góry i palcem wskazującym w kierunku twarzy niemowlęcia. Jeden pas tkaniny ma się znajdować pomiędzy kciukiem i palcem wskazującym. Drugi pas tkaniny powinien znajdować się pomiędzy trzema pozostałymi palcami a palcem wskazującym.
- 8 Ściągnij mocno oba pasy tkaniny i uważaj, żeby dolny brzeg chusty przebiegał ściśle pod kolankami dziecka, ponieważ później będzie on utrzymywał niemowlę.
- 9A Oba pasy tkaniny połóż na lewej stronie ciała dziecka i sprawdź lewą ręką, czy kolanka dziecka są
- 9B ułożone zgodnie z „pozycją żabki”.
- 10 Prawą ręką unieś dziecko i umieść je na lewym przedramieniu.
- 11 Połóż dziecko na lewym ramieniu stópkami do przodu, a lewą ręką chwyć za stópki.
- 12 Włóż niemowlę na dół pomiędzy łopatkami, a prawym palcem wskazującym przesunij oba oddzielne pasy tkaniny. W żadnym wypadku nie puszczaj dziecka, lecz zabezpiecz je lewą dłonią, przytrzymując za plecki!
- 13A Włóż swoją głowę do luki pomiędzy pasami tkaniny tak, aby jeden pas leżał na Twoim lewym,
- 13B a drugi na prawym ramieniu.
- 14 Złap chustę pod napiętą częścią tkaniny i pociągnij pas tkaniny od wewnętrznej strony kciukiem na dół a wewnętrzną stroną dłoni na zewnątrz.
- 15A Poprowadź ten pas tkaniny na zewnątrz i pod ramieniem znów do przodu. Powtórz tę czynność po
- 15B drugiej stronie. Ważne jest, aby chusta była przy tym naciągnięta, w przeciwnym razie dziecko może wyslizgnąć się pod pasem tkaniny.
- 16 Zwiąż oba końce chusty, tworząc prosty węzeł z przodu klatki piersiowej.
- 17A Wsuń prawy pas tkaniny pomiędzy nogi i rozłóż lewy pas.
- 17B

- 18A Wewnętrzny brzeg chusty chwyć lewą ręką. Ten brzeg chusty chwycić jako brzeg górny i lewą ręką
- 18B oprowadzić pas tkaniny do tyłu wokół ciała, aby przełożyć go tam do prawej dłoni nałożyć jak kurtkę przez lewe ramię. Uważaj, żeby pas tkaniny przebiegał obok główki niemowlęcia.
- 19 Naciągnij pas tkaniny na wysokości kolan dziecka, aby stworzyć równomierne napięcie i poprowadź pas tkaniny pod prawą nóżką dziecka przy swoim ciele do przodu.
- 20A Ten pas tkaniny zwiąż pomiędzy swoimi nogami, a z drugim pasem postępuj na sposób odbicia
- 20B lustrzanego, tzn. rozłóż prawy pas tkaniny u chwyć prawą dłonią za wewnętrzny brzeg chusty. Brzeg chusty chwycić jako brzeg górny i prawą dłonią poprowadzić pas tkaniny do tyłu wokół ciała, aby przełożyć go tam do lewej dłoni i nałożyć jak kurtkę przez lewe ramię. Uważaj, żeby pas tkaniny przebiegał obok główki niemowlęcia.
- 21 Naciągnij pas tkaniny na wysokości kolan twojego dziecka, aby stworzyć równomierne napięcie i poprowadź pas tkaniny pod lewą nóżką dziecka przy swoim ciele do przodu.
- 22 Oba pasy tkaniny zwiąż z przodu swojego ciała, tworząc podwójny węzeł.
- 23 Sprawdź jeszcze raz, czy wszystko zostało związane i czy wiązania te są wygodne są dla Ciebie i dziecka oraz czy nie doszło do skręceń tkaniny, które mogą powodować ucisk. W razie potrzeby węzeł można nieco przesunąć.

W celu ściągnięcia chustki rozwiąż węzeł na swoim brzuchu i wyciągnij chustę tak daleko, aż zawiąże się tylko prosty węzeł na klatce piersiowej. Chwyć węzeł dłonią, aby móc przeciągnąć dziecko do przodu pod ramieniem i wokół własnego ciała. Następnie przesunij na dół pas tkaniny biegnący wokół dziecka, aż stópki dziecka będą odkryte.

Jeśli dziecko śpi, przechyl swoje ciało do przodu, owiń dziecko i przykryj je. W ten sposób będzie ono mogło dalej spać. Dopiero teraz można przełożyć całą chustę na przód, aby rozwiązać węzeł i ściągnąć całą chustę.

RUS

Лоскутный держатель для ношения младенца „Заплечный крестообразный рюкзак“

- 1 Расстелите косынку по всей длине центрировано на полу или на столе (с поверхностью около 1,50 м) и уложите Вашего младенца на косынку соответственно в середине.
- 2 На верхней кромке косынки соберите складки, начиная с излишней длины материи на затылке (шее) Вашего младенца.
- 3 Начиная с нижней кромки косынки, соберите складки излишней длины материи в подколенных впадинах Вашего младенца.
- 4A Соберите по всей длине, с левой и с правой стороны от младенца, нижнюю кромку косынки
- 4B таким образом, чтобы Вы могли посредством полотнища косынки достигать вверху вплоть до ушек младенца.
- 5 Соберите в Ваши руки всю ширину материи по обеим ее сторонам.
- 6 Теперь возьмите Вашей левой рукой оба полотнища косынки и проведите контроль с той целью, чтобы на косынке отсутствовали какие-либо перекручивания.
- 7 Ухватитесь правой рукой, ладонью кверху и указательным пальцем в направлении лица младенца, между обоими полотнищами косынки. Таким образом, одно полотнище косынки должно располагаться между большим пальцем и указательным пальцем. Другое полотнище косынки должно находиться между остальными тремя пальцами и указательным пальцем.
- 8 Туго, действуя по отдельным фазам, затяните оба полотнища косынки и при этом обращайте внимание на то, чтобы нижняя кромка косынки проходила туго натянутой в подколенных впадинах младенца, так как позднее она будет поддерживать Вашего ребенка.
- 9A Уложите оба полотнища косынки с левой стороны тела Вашего младенца и посредством
- 9B Вашей левой руки проконтролируйте, являются ли колени Вашего младенца подтянутыми в соответствии с позой разведено-подтянутых ножек.
- 10 Правой рукой приподнимите Вашего младенца на левое предплечье.
- 11 Положите Вашего младенца ножками вперед через правое плечо и с помощью левой руки за Вашей спиной ухватитесь за ножки ребенка.
- 12 Опускайте Вашего младенца вниз между лопатками и одновременно при этом посредством указательного пальца правой руки дайте соскальзывать обоим разделенным полотнищам косынки. Ни в коем случае не отпускайте Вашего младенца и удерживайте его на спине с помощью Вашей левой руки!
- 13A Сделайте нырок Вашей головой через промежуток между обоими полотнищами косынки
- 13B таким образом, чтобы одно полотнище косынки расположилось на Вашем левом плече, а второе полотнище легло на Ваше правое плечо.
- 14 Держите косынку в натянутом положении, затем большим пальцем вниз и внутренней поверхностью руки наружу ухватитесь соответственно за полотнища косынки с внутренней стороны.

- 15A Проведите это полотнище косынки наружу и под Вашей рукой вновь сзади наперед.
- 15B Повторите эту процедуру на другой стороне. Очень важно, чтобы Вы при этом держали косынку в натянутом положении, в результате чего Ваш младенец не сможет выскользнуть из-под полотнища косынки наружу.
- 16 Зафиксируйте оба конца косынки с помощью простого узла на Вашей груди.
- 17A Зажмите правое полотнище косынки между Вашими ногами и затем разложите левое
- 17B полотнище косынки.
- 18A Обхватите левой рукой внутреннюю кромку косынки. Возьмите эту кромку косынки в
- 18B качестве верхней кромки и с помощью левой руки проведите полотнище косынки вниз вокруг тела, чтобы его там перехватить правой рукой и надеть, как куртку, через левое плечо. При этом обращайте внимание на то, чтобы полотнище косынки проходило мимо головки Вашего младенца.
- 19 Туго натяните полотнище косынки на уровне подколенных впадин Вашего младенца, чтобы тем самым создать равномерное натяжение, и при этом проведите полотнище косынки под правой ножкой к Вашему телу вперед.
- 20A Теперь это полотнище косынки зафиксируйте между Вашими ногами и обращайтесь с
- 20B другим полотнищем косынки в обратной последовательности, то есть расстелите правое полотнище косынки и с помощью Вашей правой руки обхватите внутреннюю сторону кромки косынки. Возьмите эту кромку косынки в качестве верхней кромки и с помощью правой руки проведите полотнище косынки вниз вокруг тела, чтобы его там перехватить левой рукой и надеть, как куртку, через правое плечо. При этом обращайте внимание на то, чтобы полотнище косынки проходило мимо головы Вашего младенца.
- 21 Туго натяните полотнище косынки на уровне подколенных впадин Вашего младенца, чтобы тем самым создать равномерное натяжение, и при этом проведите полотнище косынки под левой ножкой к Вашему телу вперед.
- 22 Оба полотнища косынки зафиксируйте двойным узлом спереди на Вашем теле.
- 23 Проверьте и удостоверьтесь еще раз, являются ли оба полотнища косынки удобно для Вас завязанными, и что отсутствуют какие-либо перекручивания, которые затем могут являться причиной мест сдавливания. В случае необходимости, узел несколько растянуть и ослабить.

Для снятия с себя косынки развязать узел на Вашем животе и при наклоненном вперед Вашем корпусе настолько вытянуть косынку, чтобы у Вас еще оставался завязанным на Вашей груди только простой узел. Ухватитесь одной рукой за этот узел, чтобы протянуть Вашего младенца под лопаткой и вокруг собственного тела вперед. В довершение к этому проходящее вокруг Вашего младенца полотнище косынки протягивать вниз до тех пор, пока ножки Вашего младенца не будут располагаться свободно.

В случае если Ваш ребенок заснул, наклоните верхнюю часть Вашего туловища вперед, уложите Вашего младенца и, в случае необходимости, накройте его. Таким образом, Ваш ребенок будет продолжать спать как обычно. Только теперь вращайте всю косынку вперед с тем, чтобы развязать узел и полностью снять косынку.

LV

Zīdaiņa pārnēsājama lakats CarrySling „Muguras slings”

- 1 Izklājiet lakatu sev priekšā uz zemes vai galda pilnā platumā (virsmas lielums apm. 1,50m) un nolieciet tā vidū bērniņu.
- 2 Sākot ar augšējo lakata malu, savelciet auduma pagarinājumu pie Jūsu bērniņa pakauša.
- 3 Sākot ar apakšējo lakata malu, savelciet auduma pagarinājumu pie Jūsu bērniņa pacelēm.
- 4A Satveriet lakatu aiz apakšējās malas tik tālu pa labi un kreisi no Jūsu bērniņa, lai ar šo auduma joslu
4B varētu aizsniegties līdz mazuļa ausīm.
- 5 No abām pusēm savelciet visu lakata platumu savās rokās.
- 6 Pēc tam satveriet abas lakata joslas kreisajā rokā. Pie tam raugieties, lai lakats nekur nebūtu savērpies.
- 7 Izbāziet labo roku starp abām lakata kārtām ar plaukstu uz augšu tā, lai rādītājpirksts būtu vērsts uz bērna seju. Viena no lakata joslām jāsaturs ar īkšķi un rādītājpirkstu, bet otrai jāatrodas starp pārējiem trīs pirkstiem un rādītājpirkstu.
- 8 Pakāpeniski savelciet abas lakata joslas. To darot, raugieties, lai lakata apakšējā mala būtu nostiepusies bērna pacelītēs tik stingri, lai pēc tam spētu viņu noturēt.
- 9A Nolieciet abas lakata joslas uz Jūsu bērniņa kreisās ķermeņa puses un ar kreiso roku pārbaudiet, 
9B vai mazuļa ceļgali ir pievilkti viņam klāt Anhoka-Špraica pozīcijā.
- 10 Ar labo roku uzceliet bērniņu uz kreisā apakšdelma.
- 11 Bērniņu ar pēdiņām pa priekšu pārliciet pār labo plecu un ar kreiso roku aiz savas muguras satveriet viņa pēdas.
- 12 Nolaidiet bērniņu uz leju starp lāpstiņām. Pie tam ar labās rokas rādītājpirkstu noslidiniet viņam pakal abas lakata joslas. Nekādā gadījumā nepalaidiet bērniņu vaļā un ar kreisās rokas palīdzību nostipriniet viņu uz muguras!
- 13A Izbāziet galvu caur abu lakatu joslu izveidoto atvērumu tā, lai viena lakata josla novietotos uz
13B Jūsu kreisā pleca, bet otra uz labā.
- 14 Turiet lakatu nostieptu un, vēršot īkšķi uz leju, bet plaukstas iekšpusi uz āru, satveriet pa kārtai abas lakata joslas.
- 15A Šo lakata joslu lieciet uz ārpusi un pa Jūsu rokas apakšu atkal atpakaļ uz priekšpusi. Atkārtojat šo
15B darbību arī otrā pusē. Ir svarīgi, lai, to darot, lakats būtu nospriegots un Jūsu bērniņš neizslīdētu ārā pa lakata apakšu.
- 16 Nostipriniet abus lakata galus, sasienot tos vienkārša mezglā uz savām krūtīm.
- 17A Satveriet labējo lakata joslu starp savām kājām un izpletiet kreiso lakata joslu.
17B

- 18A** Satveriet iekšējo lakata malu kreisajā rokā. Nemiet šo lakata malu par augšējo malu un ar kreiso roku
- 18B** aplieciet lakata joslu ap savu ķermeni uz aizmuguri. Aiz muguras pārtveriet to labajā rokā un pārvelciet pār kreiso plecu kā jaku. Raugāties, lai lakata josla ietu gar bērna galvu.
- 19** Lai iegūtu vienmērīgu nospiegumu, stingri nostiepiet lakatu pie bērna pacelītēm, un tiniet lakata joslu uz priekšu gar Jūsu ķermeni zem bērna labās kājiņas.
- 20A** Tad šo lakata joslu satveriet starp kājām un rīkojieties ar otru lakata joslu spoguļattēlā no aprakstītā, tas
- 20B** nozīmē, izpletiet labo lakata joslu un satveriet lakata iekšējo malu ar savu labo roku. Pieņemiet šo malu par augšējo malu un ar labo roku tiniet lakatu ap savu ķermeni uz aizmuguri. Aiz muguras pārtveriet to kreisajā rokā un pārvelciet pār labo plecu kā jaku. Raugieties, lai lakata josla ietu gar bērna galvu.
- 21** Lai iegūtu vienmērīgu nospiegumu, stingri nostiepiet lakata joslu pie bērna pacelītēm, un tiniet lakata joslu uz priekšu gar Jūsu ķermeni zem bērna kreisās kājiņas.
- 22** Nofiksējiet abas lakata joslas Jūsu ķermeņa priekšpusē ar dubulta mezgla palīdzību.
- 23** Vēlreiz pārbaudiet, vai sasējums ir ērts un patīkams jums abiem, kā arī nekur nav atrodami nelīdzenumi, jo tie var veidot spiedošas vietas. Ja nepieciešams, palaidiet mezglu nedaudz vaļīgāk.

Lai noņemtu lakatu, atraisiet mezglu uz Jūsu vēdera, un, noliecot ķermeni uz priekšu, noņemiet lakatu tik tālu, ka aizsiets paliek vienīgi vienkārtīgais mezgls uz Jūsu krūtīm. Satverat šo mezglu ar vienu roku, lai bērnu savam plecam pa apakšu pagrieztu uz sava ķermeņa priekšpusi. Pēc tam bērnu aptverošo lakata joslu nobīdīet uz leju tik tālu, lai kļūtu brīvas bērniņa pēdas.

Ja bērniņš ir iemidzis, nolieciet uz priekšu sava ķermeņa augšdaļu, izceliet bērniņu, noguldiat un, ja nepieciešams, apsedziet. Šādā veidā bērniņš parasti mierīgi gulēs tālāk. Tikai tagad pagrieziat visu lakatu uz priekšu, lai atraisītu mezglu un pilnībā noņemtu lakatu.