**СЛИНГОНОШЕНИЕ. КОНТРАСТ ВЗГЛЯДОВ**

**(ПОЛЬЗА – ВРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СЛИНГОВ У ДЕТЕЙ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)**

1. **Немного истории.**

Современное понятие «слинг» произошло от английского «sling» – «перевязь» или «to sling» – «вешать через плечо». Популяризировали его хорошо известные многим **Уильям и Марта Серзы** – многодетные американские родители-педиатры, которые написали прекрасные книги о принципах естественного воспитания детей. Они были убеждены, что новорожденный нуждается в постоянном тесном контакте с матерью, особенно в первые девять месяцев жизни. Этому способствует кормлению грудью по требованию, совместный сон, частое ношение на руках – факторы, помогающие малышу расти здоровым физически и психически. Но подолгу носить на руках тяжело, неизбежно возникает мысль о каком-нибудь удобном приспособлении для этого.
Исследовав в 80-х годах прошлого века способы ношения детей у некоторых этнических групп населения и перепробовав разные варианты**, Серзы** изобрели конструкцию, которую они называли **«лоскутный держатель»**. Фактически это был родоначальник современного слинга с кольцами.Несколько ранее, в 70-х годах, в Германии мама близнецов **Эрика Хоффман** (основатель марки «Дидимос»), придумала различные способы ношения детей в слинге-шарфе, взяв за основу и удлинив традиционную перевязь из Центральной Америки.
В далеком 1971 году **Эрика Хоффман** оказалась в сложной ситуации: она и ее четверо детей переехали на новое место жительства, в небольшой немецкий городок. Знакомых там не было, а младшие дети, близнецы Тина и Лиза, вместе со старшими, требовали внимания Эрики. В итоге, домашние дела откладывались на потом, пока Эрика в какой-то момент не поняла, что дальше так продолжаться не может. Она совершила вынужденный, но смелый поступок: достала перевязь, привезенную из Латинской Америки, и примотала дочь к себе. Не сказать, что появление Эрики с ребенком в перевязи на улицах городка вызвало энтузиазм у местных жителей. Однако Эрика не сдавалась, - кроме отложенной на все никак не наступавшее "потом" домашней работы, ее храбрость была щедро вознаграждена младенческими восторгами. Дети больше не должны были находится где-то далеко от мамы, наоборот, ее тепло и нежные руки были все время рядом. Что, конечно, сделало близнецов более покладистыми и жизнерадостными детишками. Впоследствии история Эрики попала в СМИ. И к ней пришли письма от женщин, которые оказались в аналогичной ситуации, с просьбой помочь приобрести и освоить перевязь для ношения ребенка.
Так в Европе возникло первое в новейшей истории производство слингов - **Эрика Хоффман** основала фирму **"Дидимос" (в переводе с греческого - близнецы**). С течением времени фирма расширяла варианты тканей, осваивала новые бленды и паттерны. Эрика и ее сотрудники разработали линейку размеров, которая сейчас стала универсальной для производства в Европе, придумала варианты намоток как длинных, так и коротких слингов. Больше сорока лет компания "Дидимос" является лидером на рынке производства слингов. Это время не было потрачено зря: логотип фирмы в виде женщины с ребенком в слинге стал синонимом качества. "Дидимос" тщательно следит не только за качеством производства, но и за качеством сырья, ведь в слингах будут носить малышей, а они достойны самого лучшего! Сейчас Эрика отошла от непосредственного управления компанией, но до сих пор участвует в разработке новых моделей слингов, вместе со своими дочерьми, из-за которых она когда-то вновь открыла Европе традицию ношения ребенка в перевязи.
Затем в США фирма «Эрго» начала шить физиологичные рюкзачки-переноски для детей, то есть рюкзачки-слинги. Их сейчас нередко называют эргорюкзаками, соединяя имя производителя-первопроходца и понятие «эргономичности», означающее простоту и комфорт использования.
 Хотя слинги стали популярны в Европе и Америке в конце двадцатого века, их нельзя назвать изобретением современности. Практически у всех народов мира всегда существовали какие-либо варианты переносок для грудных детей.
Славянские народы носили детей в **подолах** (особый вид передника) и платках. Во Вьетнаме и Корее был распространен другой вид передника для ношения, который назывался **«подеги».** В Китае носили и носят в **май-тае** (квадрат из ткани, по углам которого вшиты четыре лямки), в Африке – в **канге** (полотно ткани размером 1,5х1 метр, которое можно использовать и как юбку), в Мексике и странах Южной Америки – в ребозо, цыгане используют специальные шали (**дыкхло)** или любые куски ткани.
Этнический элемент слинга придает ему особое очарование. Однако современные городские *слингомамы* в большинстве своем не хотят выглядеть как цыганки, поэтому сейчас слинги шьют из оригинальных и достаточно необычных материалов. Для них используют очень качественный органический хлопок и лен, для слингов-шарфов специально ткут ткань так называемого двойного диагонального плетения, которую не встретишь в обычных магазинах, или используют ткани жаккардового плетения, также выпускаются жаккардовые ткани с натуральными добавками бамбука, шерсти, шелка или конопли. Синтетика для слингов никогда не используется.**Основной принцип ношения в слинге – ребенок находится в нем в такой же позе, как на руках у мамы.** И это его основное отличие от широко распространенных «кенгуру».

1. **Существует четыре наиболее популярных и распространенных вида слингов:**слинг на кольцах,
слинг-карман,
слинг-шарф,
май-слинг.

Можно добавить в этот ряд физиологичный рюкзак, который при определенных условиях обеспечивает такое же положение ребенка, как в слинге.

**Слинг с кольцами**



Это один из самых популярных сегодня видов слингов. Прототипом слинга с кольцами является обычный платок или шаль, используемый для ношения детей в самых различных местах земного шара: Африке, Швеции, России, Камбодже, Индии и других странах.

Честь изобретения слинга с кольцами по праву принадлежит доктору **Райнеру Гарнеру (Dr. Rayner Garner).** Именно он придумал его для своей дочери Фонды (Fonda), родившейся в городе Kaneohe на Гавайях в 1981 году. Сначала Сэчи, жена Райнера, использовала мягкий шерстяной шарф, завязанный узлом, однако это было не очень удобно. Затем Райнеру пришла мысль продеть ткань в деревянные кольца, так, чтобы слинг можно было регулировать. Идея оказалась удачной, и вызвала большой интерес у других родителей. Сэчи и Райнер организовали первое производство слингов на кольцах, а затем идею подхватили Уильям и Марта Сирз и распространили ее по Америке, Европе и России.

Конструкция.

Современный слинг с кольцами представляет собой полосу ткани длиной около двух метров и шириной 60-70 см. На один конец полотна пришиты кольца (или просто продеты) кольца, а другой конец слинга заправляют в кольца так, чтобы можно было регулировать его длину. В интернете часто можно встретить аббревиатуру ССК - она означает "слинг с кольцами".

Наиболее оптимальный материал для слинга с кольцами (да и пожалуй, любого слинга) - так называемая "шарфовая" ткань, т.е ткань используемая для слингов-шарфов (саржевого и жаккардового плетения). Она лучше распределяет нагрузку, красива и в процессе эксплуатации становится только лучше - мягче и "обнимательней". Кроме нее, используются и другие натуральные ткани - сатин, шелк, лен, бязь, джинса, однако они более требовательны к регулировке.

Положения.

В слинге с кольцами ребенка можно носить с самого рождения, как горизонтально, так и вертикально (в положении эмбриона и "лягушки"). На бедре и на спине можно носить с того момента, когда ребенок держит голову и вы уверены, что сможете расположить его правильно, но это не самый удобный слинг для заспинных положений.

Плюсы:

Слинг с кольцами очень "мобилен", в нем легко на ходу сменить положение ребенка, можно незаметно вытащить уснувшего малыша, просто ослабив кольца. В него можно быстро посадить и быстро вытащить ребенка. Слинг идеален для домашнего использования с ребенком любого возраста, а также для ношения в период новорожденности и для детей старше 1 года, когда те устают на прогулках. Хвостом слинга удобно укрываться от любопытных глаз во время кормления в общественных местах.

Минусы:

Распределение нагрузки идет только на одно плечо и спину, поэтому плечи нужно регулярно чередовать. Это важно для равномерного развития мышечного корсета ребенка и осанки мамы.

**Слинг-карман**



Слинг-карман с его характерной "улыбкой" был придуман в 1986году на Гаваях Хигеей Хафмун (Hygeia Halfmoon), автором книги **"Primal Mothering in a Modern World".**
До того времени существовали обычные слинги-трубы, представляющие собой просто зашитую в кольцо полосу ткани. Придуманная Хигеей "улыбка" значительно улучшила функциональные свойства этого слинга. Однако, ткань, из которой они были сшиты, хоть и подходила для жаркого гавайского климата, но оказалась тонкой и некомфортной для слингомам из других стран. В 1992 году Хигея показала, как шить слинги-карманы американской компании NewNativeBaby, и вскоре появились слинги-карманы NewNative из более подходящих тканей. Затем производство подхватили и другие слингопроизводители, и "карманы" быстро завоевали популярность у слингородителей.

Конструкция.

Слинг-карман представляет собой кольцо ткани с вытачкой в форме дуги - "улыбкой" на одной стороне. Благодаря ей образуется уютный кармашек, в котором находится ребенок. За счет особенностей конструкции ребенок притягивается к маме лучше, нежели в слинге-трубе.

Положения.

В слинге-кармане можно носить с рождения в горизонтальных, вертикальных и полувертикальных положениях. На бедре и на спине малыша носить с того момента, когда ребенок сам держит голову и мама уверена в том, что сможет расположить ребенка правильно.

Плюсы.

Это самый простой слинг: надел и пошел:). В него легко посадить и вытащить малыша, и вам не придется ничего регулировать. Карман - самый компактный вид слинга, который войдет даже в маленькую дамскую сумочку.

Минусы.

Отсутствие регулировки одновременно является и плюсом и минусом: для разного времени года и разных членов семьи (если папа тоже носит ребенка) придется покупать разные слинги. Кроме этого, при покупке слинга-кармана его нужно примерять, иначе легко ошибиться с размером. А это критично для правильного размещения ребенка. Современные производители начали выпуск регулируемых слингов-карманов, размер которых изменяется в зависимости от потребности мамы. Нагрузка в слинге-кармане распределяется на одно плечо и спину, плечи необходимо регулярно чередовать. В целом, карман менее универсален, чем слинг с кольцами.

**Май-слинг.**



Традиционный май-слинг (мей-тай) пришел к нам из Китая. Он представляет собой квадратный (или близкий к квадрату) кусок ткани с четырьмя параллельными лямками равной длины. Лямки узкие, ничем не подбитые, и достаточно короткие: традиционные маи не рассчитаны на среднюю западно-европейскую фигуру, т.к. китаянки как правило меньше и стройнее.

В 1960-е годы одна из вариаций мей-тая стала популярной в Австралии, а в 2003 году он появился в Америке и сразу пришелся по вкусу американским женщинам. Слинг усовершенствовали: удлинили ему спинку и передние лямки для более удобного завязывания, а в лямках появился наполнитель. Появились "фирменные" вариации мей-тая, например ЭллаРу и бэбихок (Ellaroo, BabyHawk).

Изменился и способ завязывания слинга, если раньше лямки просто завязывали на груди, то теперь они перекрещивались на спине малыша, тем самым создавая дополнительную поддержку его спинке или же завязывались под попой ребенка.

Конструкция:

Сейчас существуют много похожих вариаций мей-тая, но все они по сути представляют собой прямоугольник с поясными и плечевыми лямками. Иногда поясные лямки заменяются поясом на фастексе.

Положения:

Май-слинги подходят для ношения детей на спине и спереди, с рождения и до того момента, пока родители еще способны носить своего ребенка. При вертикальном ношении обратите внимание на то, чтобы слинг плотно "обнимал" малыша и он не перекашивался на бок, не все май-слинги могут обеспечить адекватную поддержку новорожденному малышу. Горизонтальное положение в май-слинге не очень удобно.

Плюсы:

Май-слинг распределяет нагрузку сразу на два плеча и спину, тем самым делая ношение ребенка более комфортным. Это достаточно простой слинг в освоении. Май-слинг из мягкой пластичной ткани позволяет регулировать высоту и ширину спинки, подстраивая ее под конкретного ребенка.

Минусы:

Отсутствие удобного горизонтального положения. Не все май-слинги способны подстраиваться под ребенка.

**Слинг-шарф**



Честь изобретения длинного слинга-шарфа принадлежит Эрике Хоффман, основателю одной из крупнейших мировых компаний по производству слингов - Didymos. История Didymos начинается в 1971 году с двух близнецов – Лайзы и Тины (didymos – "близнецы" в переводе с греческого). У Эрики была перевязь из Центральной Америки, но поскольку она казалась ей слишком экзотичной, она поначалу прятала её в комод.

1. Однако далеко не все относятся к этому приспособлению для ношения ребенка положительно. Существует мнение, что слинги могут оказывать негативное влияние как на организм матери, так и ребенка. Так ли это? Давайте разберемся.

**Польза для мамы**

- Это модный, стильный аксессуар, который можно сочетать с одеждой и элегантно выглядеть;
при использовании некоторых **моделей слингов** когда на улице тепло есть возможность кормить ребенка прямо на ходу;
- удобство и мобильность. Можно заниматься домашним хозяйством, гулять на улице, ходить по магазинам. Можно посещать все те места, куда попасть с коляской было бы затруднительно, т.е вести привычный для себя активный образ жизни;
- равномерное распределение нагрузки на все тело, а не только на руки. Главное – **использовать слинг** согласно инструкции, т.е. ткань изделия должна поддерживать и плотно прижимать малыша к матери;
- осанка мамы максимально приближена к физиологической, вне зависимости от выбранного способа переноски ребенка: на животе или на спине.

**Вред для мамы**

- Некоторые модели слингов (например, слинг-сумка или слинг с кольцами), у которых нагрузка приходится только на одно плечо, приводят к чрезмерному напряжению мышц половины спины. В этом случае вес малыша ощущается больше, и усталость наступает быстрее. Выходом из такой ситуации является чередование нагрузки;
- при наличии у мамы каких-либо проблем с позвоночником: нарушение осанки, боли в спине, сколиоз и других, не рекомендуется вообще использовать такое средство переноски. Так как возможно ухудшение состояния здоровья.

**Польза для ребенка**

- Способствует нормальному [развитию психики ребенка](http://otdixai.com.ua/Psikhologicheskoe_razvitie_detey_do_goda). Малыш чувствует себя в безопасности, когда находится постоянно рядом с мамой;

- Многие родители считают, что носить маленького ребёнка в положении «лицом от себя» — интересно и безопасно для него. Однако, это не совсем так. Дело в том, что когда ребёнок постоянно обращён лицом к миру, на него обрушивается неограниченный поток впечатлений.Неокрепшая ещё психика не справляется с обработкой входящей информации, а дозировать её малыш и не умеет, и физически не может — действительно, не закроешь же глаза, когда тобой рассекают воздух. Некоторые дети в такой позе даже засыпают от перегрузки.

Наоборот, если ребёнок расположен лицом к маме, обзор окружающего мира снижается незначительно, однако, есть возможность «спрятаться», уткнувшись в маму. Что все детки и делают, когда, например, подходит незнакомый человек и начинает общаться с напрямую ребёнком («стесняются» как бы). Или когда просто устают, когда психике требуется небольшая передышка.Длительное ношение в положении «лицом к миру» сродни неограниченному доступу ребёнка к компьютеру или телевизору. Избыток входящих впечатлений завораживает, а потом переутомляет психику, тормозя её развитие и способность к адаптации.Если после прочтения данного текста вы поймёте, что перегружали своего ребёнка впечатлениями, и вам немедленно захочется носить его только лицом к себе, не удивляйтесь, если малыш поначалу проявит беспокойство. Возможно, у него уже сформировалась привычка, для преодоления которой вам понадобиться проявить некоторую настойчивость.Однако эмоциональное и психическое здоровье ребёнка стоит того.

- при правильной, плотной фиксации ребенка, слинг поддерживает спинку и головку малыша;
- тренируется вестибулярный аппарат. Происходит это в результате того, что ребенок раскачивается, наклоняется, движется вместе с матерью.

- До 3 месяцев укачивание и сон предпочтительно в горизонтальном положении (из соображений обеспечения правильности захвата, который у малышей в таком возрасте может быть не совсем правильным, а лежа захватить грудь им проще). Старше 3 месяцев — так как удобно малышу и маме. С оговоркой, что спящему ребенку нужна поддержка головы полотнами слинга.

**Вред для ребенка**

С 2010 года, когда стал известен случай смерти малыша в слинге-«сумке» по беспечности матери, существует мнение об опасности этого приспособления для здоровья и жизни крохи. Действительно,**если не соблюдать правила безопасности при переносе ребенка в слинге**, не обеспечивать ему постоянный приток свежего воздуха, не следить за ребенком, трагедия возможна. Плотный материал слингов-«сумок» служит дополнительным барьером, который перекрывает воздух и способствует перегреву ребенка.

Однако, слингам-«сумкам»**существует альтернатива** – слинг-шарф или слинг с кольцами. Эти виды слинга изготавливаются из тонких «дышащих» натуральных тканей, к тому же – в них легко можно перемещать малыша, меняя положение его тела. В май-слинге или рюкзаке малыш находится вертикально, его дыхательные пути невозможно перекрыть.

## Слинг вреден для позвоночника и суставов ребенка?

Если слинг использовать неправильно, то такая опасность может возникнуть. ***Неправильные позиции малыша в слинге:*** с зажатыми вместе ножками, отведенными вбок, с сильно согнутыми в коленях ножками.Уже давно детские ортопеды сошлись во мнении, что ***поза малыша с широко разведенными в стороны и зафиксированными ножками очень полезна***, она уменьшает нагрузку, служит профилактикой дисплазии тазобедренного сустава. Чтобы слинг не был вреден, малыша с рождения и до 3-4 месяцев стоит держать в горизонтальном, иногда в вертикальном положении тела. Слинг–шарф хорошо фиксирует ребенка и поддерживает его спинку, бедра, он не вреднее для крохи, чем мамины руки, прижимающие малыша к себе.

## ****Слинг делает малыша капризным, приучая его к родительским рукам?****

Для правильного развития ребенка очень **важен контакт с мамой с первых дней появления на свет**. Если ребенка носить в слинге, но не общаться с ним, не разговаривать в соответствии с его возрастом, не поддерживать эмоционального, зрительного контакта, то рано или поздно у него может развиться «госпитализм», или он может стать капризным, неспокойным.

Младенцы нуждаются, чтобы их носили на руках, заботились о них, поглаживали, разговаривали с ними – этот факт признают абсолютно все детские врачи, психологи и специалисты в области раннего развития малыша. Доказано мамами, которые уже использовали слинг для ношения малыша, а также детскими врачами, что **младенцы в слинге гораздо меньше плачут**. Более того, им дает уверенность ощущение маминого тепла, биение ее сердца. Трудно представить себе маленького ребенка, который не хотел бы находиться у мамы на ручках, поэтому и для мамы, и для малыша наилучший вариант – слинг.

1. **Выводы:**
2. С пользой и вредом использования слингов у мам вроде как всё ясно и, выражаясь словами известного украинского педиатра **Евгения Комаровского,** можно сказать: «Если Вам удобно – носите».
3. У детей не так всё однозначно: во-первых возраст, оптимальный для ношения (горизонтального) – первые 3, максимум – 4 месяца после рождения, когда ребёнку предпочтительнее занимать горизонтальное положение; во-вторых, положение в слинге не должно быть очень длительным – час, макисмум два, после чего надо распрямить спину и поменять положение; в третьих: использование слингоношения у детей старше 3-4 месяцев – вопрос на любителя, ибо не многие дети 6 месяцев и старше возжелают быть в таком тесном контакте длительное время; в четвёртых, особо желательно ношение в слинге недоношенных детей, ибо для них плотный контакт с мамой, ее тепло, запах, энергетика особо желаемы; в пятых, если малышу в слинге удобно и комфортно, он молчит, спит и т.д., если он ощущает дискомфорт, то молчать не станет; в шестых: есть мнение, что слингоношение является одной из причин, вызывающих дисплазию ТБС и сколиоз. Говорящие это забывают, что главной причиной первого и второго является родовая травматизация, раннее использование жёстких-плоских матрасов, ранняя вертикализация без должной подпоры под спину. А потом, как же опыт предков, которые тысячелетиями носили детей в подобных изделиях? Нельзя сказать, что предки были дурнее современных людей, ибо патология опорно-двигательного аппарата встречалась у них гораздо реже. В седьмых, наиболее благоприятной для профилактики дисплазии ТБС является слингоношение в М-позиции («поза лягушки»). Эта позиция наиболее целесообразна после 3-х месяцев; восьмое: более предпочтительным считается использование слингокармана перед слингосумкой, в которой неадекватная вентиляция ребенка (накопление СО2 и т.д.);

 д-р Титов И.Н. (Тверь 2014)