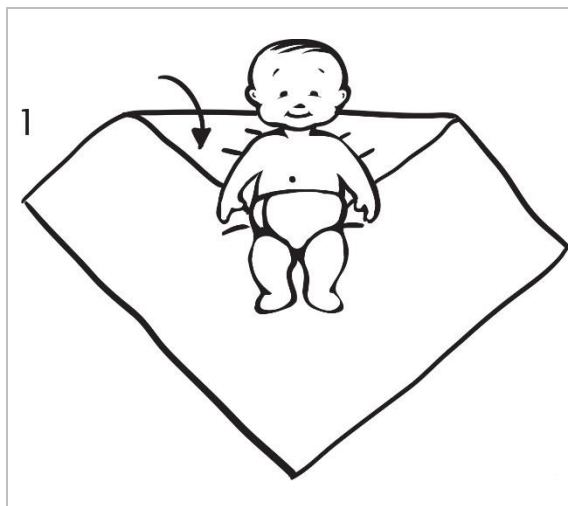


Повиване тип „Надолу-нагоре-надолу-нагоре”



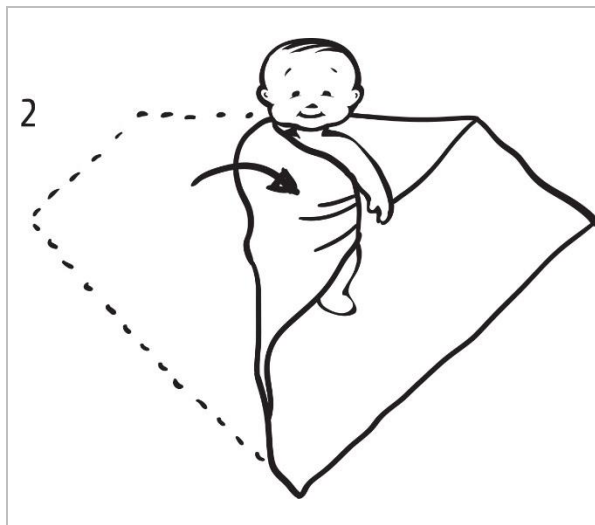
1) Подготовка за повиване



Когато първоначално се учите да повивате се упражнявайте с кукла или с бебето, когато то е спокойно

- 1) Поставете пелената на леглото, под формата на диамант (ромб).
- 2) Сгънете горния ъгъл надолу, така че горната точка да докосва центъра на пелената.
- 3) Сложете бебето върху пелената, така че врата да е върху горния ръб.
- 4) Задръжте дясната ръка на бебето надолу, отстрани на тялото. Ако се съпротивлява, бъдете търпеливи. Приложете лек натиск и след миг-два бебето ще изправи ръката.

2) Надолу



Точно както повиването е основата за успокояването, така и първото „надолу” е основата на повиването. Това трябва да се направи добре или бебето ще се развие.

Задръжте дясната ръка на бебето право надолу, хванете пелената на 5-6 см от дясното рамо и я издърпайте надолу, много плътно, надолу и през тялото (трябва да изглежда като една от страните на V-образно деколтe на пуловер).

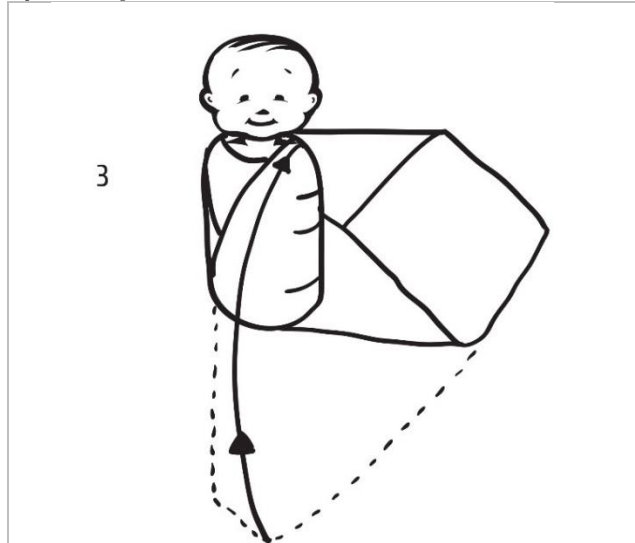
Подпъхване – Продължете да придърпвате пелената по целия път надолу и я подпъхнете под гръбчето и дупето. Това закотвя повиването.

Подпъхване - Докато държите здраво пелената към лявото бедро, издърпайте пелената много плътно и придърпайте допълнително, за да премахнете всякакви гънки.

След това първо „надолу” бебето не трябва да може да сгъне ръката си, дори ако пуснете пелената.

Моля, не се учудвайте, ако бебето ви изведнъж започне да плаче по-силно когато придърпате плътно пелената. Вие не го наранявате. Плачът му обикновено означава, че вече е изгубило самоконтрол, но то е на секунди от щастието. Още малко търпение.

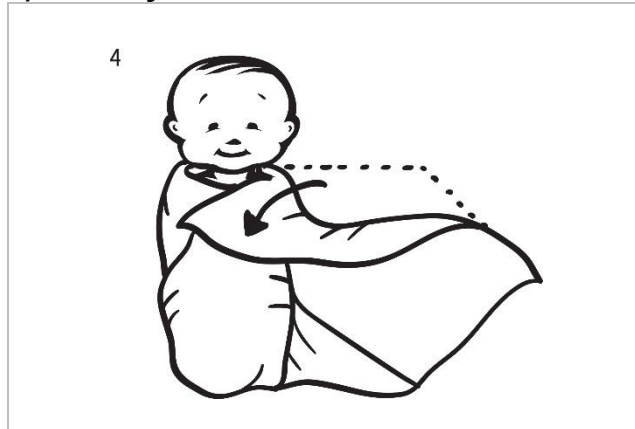
3) Нагоре



Сега, изпънете лявата ръка на бебето от страни, хванете долния ъгъл на пелената и го подпъхнете под лявото рамо. Не е проблем ако краката са сгънати, но трябва да се уверите, че ръцете са изправени.

Подпъхване - Подпъхнете този ъгъл изцяло под лявата ръка, като я притискате леко към тялото, с дясната си ръка. Докато лявата Ви ръка, все още придържа лявата ръка на бебето надолу, с дясната си ръка, хванете пелената на около 5-6 cm от лявото му рамо и придърпайте продължително (опънете до колкото е възможно). Това премахва всякакви гънки.

4) Надолу



Докато все още придържате пелената на около 6-7 cm от лявото рамо на бебето, издърпайте пелената надолу, но съвсем мъничко.

Мъничко – Това „надолу“ трябва да придърпа плата върху лявото рамо на бебето до горната част на гърдите, като втората част на V-образното деколте. (Грешка, която родителите често допускат при тази стъпка е да издърпат пелената до долу ... не забравяйте само мъничко надолу).

Придържане – Като използвате лявата си ръка, задръжте прегънатата пелената, като притискате лекичко към гръдната кост, както придържате когато правите фльонга.

5) Нагоре



Докато лявата Ви ръка придържа това сгъване, хванете последния свободен край на пелената, с дясната си ръка и издърпайте много плътно и направо на дясно. Така ще премахнете всякакви гънки. Сега без да отпускате, повдигнете този ъгъл с плавно движение нагоре и по диагонал и го завийте, като колан през кръста. Този колан трябва да преминава изцяло през подлакътниците, придържайки ръцете надолу.

Подпъхване – последната стъпка е да подпъхнете колана, като за последно издърпате и оберете всякакви гънки и го подпъхнете в цялата пелена. Това последно придърпване и подпъхване придържа цялото повиване да не се разтвори. Сега сте готови да приложите останалите 4 стъпки – странична/коремна позиция, шъткане, люлеене и сучене. Лека нощ!