

sestrice[®]
CARRIER



Návod na používanie

Milí rodičia,

ďakujeme, že ste si vybrali **ergonomický nosič Sestrice**. S týmto nosičom máte istotu, že svoje dieťaťko budete nosiť zdravo, bezpečne a pohodlne. Nosič je vyrobený z tých najkvalitnejších materiálov európskeho pôvodu s certifikátom **OEKO-TEX® STANDARD 100** pre deti do troch rokov a jeho bezpečnosť potvrdila aj certifikácia v akreditovanom laboratóriu. Pri vývoji nosiča sme si dali záležať na každom detaile. Preštudujte si pozorne tento návod na použitie, aby ste svoj nosič využili naplno aj so všetkými výhodami, ktoré ponúka. Ak by ste mali akékoľvek otázky, neváhajte sa na nás obrátiť na hello@sestrice.com alebo správou na našej Facebook stránke, kde vám radi poradíme a pomôžeme.

V tomto návode nájdete:

Ako vám nosenie môže pomôcť	4
O nosiči	6
Starostlivosť	8
Nosič a jeho súčasti	10
Ako nosiť v nosiči vpredu	12
Ako vybrať dieťaťko von z nosiča	21
Ako nosiť na chrbte	24
Ako vybrať dieťaťko von z nosiča	34
Pravidlá pre bezpečné nosenie	38
Najčastejšie chyby pri nosení v nosiči a ako ich opraviť	40
Ako dojčiť v nosiči	44
Čo s nosičom, keď práve nenosíte	45
Náš príbeh	46

Ako vám nosenie môže pomôcť

- ✿ Nosenie pomáha rodičom lepšie reagovať na potreby svojho dieťaťa.
- ✿ Bábätká si v tesnom fyzickom kontakte dokážu lepšie regulovať telesnú teplotu, dýchanie a tep srdca. Sú spokojnejšie a menej plačú.
- ✿ Nosenie vo vertikálnej polohe pomáha zmiernovať reflux a prirodzenou masážou bruška aj koliky.
- ✿ Abdukčno-flekčná poloha (kolenka vyššie ako zadoček, nožičky vytvárajú písmeno M, chrbátik je zagulatený a pripomína písmeno C) zabezpečuje správny vývin bedrových kĺbov a chrbtice. Mnohí svetoví ortopédi nosenie v šatke odporúčajú ako prevenciu problémov s bedrovými kĺbmi.
- ✿ Zlepšuje a uľahčuje dojčenie. Dojčenie v šatke alebo nosiči dáva mamičke možnosť

vykonávať počas neho iné aktivity, prípadne sa venovať staršiemu dieťaťu.

- ✿ V čase choroby fyzická blízkosť rodiča zmierňuje nespokojnosť bábätká a kontakt koža na kožu dokáže prirodzene znižovať horúčku.
- ✿ Nosením si dieťaťko dokáže uspokojovať väčšinu svojich potrieb a rodič má dve voľné ruky.
- ✿ S dieťaťkom v šatke či nosiči sa dostanete aj tam, kde je terén pre kočík neschodný.

O nosiči

Výrobca: Sestrice s.r.o.

Nosič pre deti Sestrice Carrier (Sestrice Carrier Plus) je vyrobený podľa modelu z roku 2017 certifikovaného podľa normy EN 13209-2: 2015. Autorkou prvých prototypov nosiča je Mirkine.



Sestrice Carrier

Nosič Sestrice Carrier je určený pre deti od 3. mesiaca ich života. Nosič je certifikovaný pre maximálnu váhu dieťaťa 20 kg. Najmenšia šírka chrbtovej opierky medzi nožičkami je 23 cm, maximálna šírka je 41 cm. Výška chrbtovej opierky je variabilná od 30 do 44 cm.



Sestrice Carrier Plus

Nosič Sestrice Carrier Plus je určený deťom približne od 1 roka. Nosič je certifikovaný pre maximálnu váhu 20 kg. Najmenšia šírka chrbtovej opierky medzi nožičkami je 35 cm, maximálna šírka je 47 cm. Výška chrbtovej opierky je variabilná od 34 po 50 cm.

Starostlivosť

Nosič pred prvým použitím operte rozbaľte, uvoľníte posťahované miesta, zapnite pracky a v práčke pri 40 stupňoch s jemným a šetrným pracím gélom bez optických zosvetľovačov pri čo najnižších otáčkach (ideálne 400). Nepoužívajte aviváž. Nosič sušte voľne rozprestretý alebo zavesený, nie na priamom slnku ani v blízkosti zdrojov tepelného žiarenia. Pred práním zapnite všetky spony na nosiči. Nosič perte samostatne. Pri používaní nosič perte podľa potreby. Pre šetrnejšie pranie ho môžete vložiť do samostatného vrečka na jemnú bielizeň (alebo do obliečky na vankúš).

V prípade žehlenia sa vyhnite miestam s výplňou a popruhom, žehlite na stupni pre bavlnu. Nosič však nie je potrebné žehliť.

DÔLEŽITÉ!

**STAROSTLIVO SI PREČÍTAJTE
A USCHOVAJTE NA POUŽITIE
V BUDÚCNOSTI.**

Upozornenie

- ✿ Vašu rovnováhu môžu nepriaznivo ovplyvňovať vaše pohyby a pohyby vášho dieťaťa.
- ✿ Dávajte pozor pri ohýbaní a skláňaní sa dopredu.
- ✿ Tento nosič nie je vhodný na používanie pri športových činnostiach.

Počas nosenia svojho dieťaťa buďte obzvlášť opatrní a priebežne kontrolujte svoje dieťaťko. Tiež buďte opatrní pri všetkých činnostiach, ktoré robíte vonku alebo vnútri. Vyhnite sa manipulovaniu s chemikáliami, ostrými predmetmi, horúcimi predmetmi a tekutinami alebo inak nebezpečným situáciám. Pred každým použitím skontrolujte vizuálne a hmatom všetky časti nosiča. Ak niektorá z nich vykazuje známky opotrebenia alebo poškodenia, nosič nepoužívajte.

**NIKDY NEROZOPÍNAJTE BEDROVÚ
SPONU, KÝM JE DIEŤATKO V NOSIČI!**

Nosič a jeho súčasti

- A: bedrový pás
- B: spona bedrového pásu
- C: chrbtová opierka
- D: zužovanie šírky chrbtovej opierky
- E: skracovanie výšky chrbtovej opierky
- F: ramenný popruh
- G: skracovanie ramenného popruhu pri chrbtovej opierke
- H: skracovanie ramenného popruhu pod ramenom
- I: kapucňa
- J: háčik na upevnenie kapucne
- K: hrudná spona
- L: koľajničky na posúvanie hrudnej spony
- M: ochranný obal na ramenný popruh - slintáčik

Všetky návody na používanie sú spracované aj vo forme videa na našej stránke www.sestrice.com.



AKO NOSIŤ V NOSIČI VPREDU

1. Pomocou horizontálnych popruhov na chrbtovej opierke nosiča nastavte jeho šírku tak, aby po vložení dieťaťa bola šírka nosiča od jednej kolennej jamky po druhú (dieťaťko je schopné voľne hýbať nožičkami).



2. Zapnite si bedrový pás okolo svojho pásu. Sponu a voľnú časť popruhu prevlečte vždy cez poistnú gumičku. Pri správnom zapnutí počujete cvaknutie spony. Bedrový pás patrí aj napriek svojmu názvu skutočne na váš pás, aby dieťaťko bolo dostatočne vysoko, mohli ste ho kontrolovať a nosenie bolo pohodlné.





3. Otočte nosič okolo pásu tak, aby chrbtová opierka visela vpredu a utiahnite bedrový pás pomocou popruhu tak, aby vás pevne obopínal.



4. Zoberte dieťa a uložte si ho na svoj hrudník tvárou k vám tak, aby vás nohami obopínalo. Ak dieťa ešte nedrží bezpečne hlavičku, istite mu ju svojou rukou. Jeho zadoček je v úrovni bedrového pásu - pred bedrovým pásom (nesedí priamo nad ním).

5. Jednou rukou stále istite dieťaťko, zatiaľ čo druhou rukou priložíte chrbtovú opierku na chrbátik dieťaťa.



6. Navlečte si jednu ruku do ramenného popruhu, pritom druhou rukou stále istite dieťaťko.





7. Vystriedajte ruky – tou, ktorú už máte v ramennom popruhu, istíte chrbátik a druhú navlečte do druhého ramenného popruhu.

8. Zapnite si hrudnú sponu na svojom chrbte. Spona je magnetická, stačí obe časti priložiť k sebe a spona sa zapne sama. Pri zapínaní počujete cvaknutie spony. Ak si na sponu nedočiahnete, uvoľnite popruhy pod ramenom, čím sa spona dostane bližšie ku krku a bude ľahko dostupná.



16

9. Pomocou popruhu, ktorý je na hrudnej spone, si stiahnite ramenné popruhy bližšie k sebe.



10. Stiahnutím skracovania pod ramenami si stiahnete nosič tak, aby bolo dieťaťko dostatočne pritiahnuté k vášmu telu. Týmto sa hrudná spona dostane nižšie na váš chrbát. Pri dofahovaní popruhov si vždy nadľahčujte dieťaťko druhou rukou.



17



11. Ak je dieťaťko príliš podsadené (chrbtová opierka sa vám zdá krátka, dieťa príveľmi prekrýva bedrový pás, pásovina z ramenných popruhov sa dotýka stehienok dieťaťka), chyťte nosič za chrbtovú opierku pri tváričke dieťaťka v mieste, kde sú prišité ramenné popruhy a ťahajte nahor pri súčasnom pohupovaní. Dieťaťko takto lepšie zapadne do nosiča a podsadenie bude správne.



12. Ak potrebujete ešte utiahnuť dieťaťko bližšie k vám, zatiahnite skracovanie ramenných popruhov nad chrbtovou opierkou dohora.



13. Vertikálnymi popruhmi na chrbtovej opierke môžete teraz nastaviť jej výšku primerane k veľkosti dieťaťka.



14. V prípade, že dieťaťko zaspí, zaistíte mu hlavičku pomocou kapucne. U detí, ktoré bezpečne nedržia svoju hlavičku, ju zaistíte kapučnou vždy.



15. Visiace popruhy zrolujte a zaistite pomocou gumičiek na ich koncoch.

16. Želáme vám príjemné a pohodlné nosenie!



AKO VYBRAŤ
DIEŤATKO VON
Z NOSIČA



1. Rozopnite hrudnú sponu na chrbte. Ak na ňu nedočiahnete rukou zhora ani zdola, uvoľnite popruhy pod ramenom, čím sa spona dostane vyššie a môžete ju ľahko rozopnúť.



2. Jednou rukou istite dieťaťko, druhú si vyvlečte z ramenného popruhu. Vystriedajte ruky, pričom stále istíte dieťaťko.

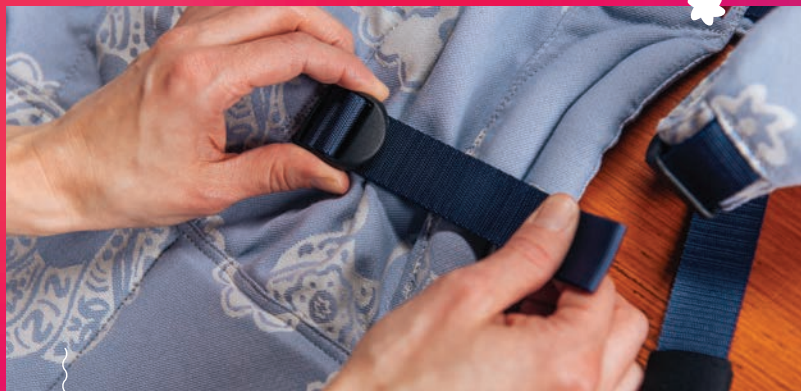
3. Položte dieťaťko na bezpečné miesto.



4. Bedrovú sponu rozopnite súčasným stlačením poistného bodu a bokov spony. Vytiahnite časť spony z poistnej gumičky.

AKO NOSIŤ NA CHRBTĚ

Návod je určený rodičom, ktorých deti sa už samostatne posadia. Ak s nosením na chrbte začínate, požiadajte ďalšiu dospelú osobu o asistenciu alebo dieťaťko skúšajte dávať do nosiča nad mäkkou podložkou, napríklad posteľou.



1. Pomocou horizontálnych popruhov na chrbtovej opierke nosiča nastavte jeho šírku tak, aby po vložení dieťaťka bola šírka nosiča od jednej kolennej jamky po druhú (dieťaťko je schopné voľne hýbať nožičkami).

2. Stiahnutím popruhov nad chrbtovou opierkou zabezpečíte, že dieťaťko bude vyššie a bude mať dobrý výhľad spoza vášho chrbta.



3. Zapnite si bedrový pás okolo svojho pásu. Sponu a voľnú časť popruhu prevlečte vždy cez poistnú gumičku. Pri správnom zapnutí počujete cvaknutie spony.



4. Otočte nosič okolo pásu tak, aby chrbtová opierka visela vpredu a utiahnite bedrový pás pomocou popruhu tak, aby ste si ho dokázali otáčať okolo trupu, nie úplne pevne. Pri nosení na chrbte odporúčame dať bedrový pás čo najvyššie (kludne až pod prsia), aby dieťaťko malo dobrý výhľad.

5. Zoberte dieťa a uložte si ho na svoj hrudník tvárou k vám tak, aby vás nohami obopínalo. Jeho zadoček je v úrovni bedrového pásu – pred bedrovým pásom (nesedí priamo nad ním).





6. Vytiahnite chrbtovú opierku na chrbátik dieťaťa.

7. Začnite si dieťaťko spolu s nosičom obtáčať okolo seba popod rameno smerom dozadu. Pritom neustále istíte dieťaťko jednou rukou. Pri tomto manévri sa postupne predkloníte a zostaňte v predklone.



28

8. Keď je dieťaťko na chrbte, stále ste v predklone a istíte ho jednou rukou. Druhú voľnú ruku si navlečte do ramenného popruhu.



9. Vystriedajte si ruky a aj druhú navlečte do ramenného popruhu.



29



10. Zapnite si magnetickú hrudnú sponu. Stačí priložiť obe časti k sebe a spona sa zapne sama. Pri zapnutí počujete cvaknutie spony.



12. Popruhmi pod ramenami si stiahnite nosič tak, aby bolo dieťa dostatočne pritiažené k vášmu telu.

11. Pomocou popruhu, ktorý je na hrudnej spone, si stiahnite ramenné popruhy tak, aby nosenie bolo pohodlné.

13. Posuňte si bedrový pás ešte vyššie pod prsia a utiahnite. Týmto zabezpečíte, že je dieťa dostatočne vysoko. Teraz sa už môžete vystrief.





14. V prípade, že dieťaťko zaspí, zaistíte mu hlavičku pomocou kapuce.

15. Visiace popruhy zrolujte a zaistíte pomocou gumičiek na ich koncoch.



16. Ubezpečte sa pomocou zrkadla, že je dieťaťko správne a dobre usadené v nosiči, má voľnú tváričku a prísun vzduchu. Želáme vám príjemné a pohodlné nosenie!



AKO VYBRAŤ DIEŤATKO VON Z NOSIČA



1. Rozopnite hrudnú sponu.

2. Jemne povolte ramenné
popruhy a bedrový pás
(nerozopínajte ho!).





3. Predkloňte sa, postupne
vyvlečte obe ruky
z ramenných popruhov,
pričom stále istite dieťaťko
jednou rukou.

4. Stále istiac svoje dieťaťko ho pomaly obtáčajte
popod svoje rameno dopredu a súčasne
sa narovnávaťe.



5. Položte dieťaťko na bezpečné miesto.

6. Bedrovú sponu rozopnite súčasným stlačením
poistného bodu a bokov spony. Vytiahnite časť spony
z poistnej gumičky.



Pravidlá pre bezpečné nosenie

1. Dieťaťo má hlavičku uloženú nabok, nemá zaborený noštek do vášho tela. Pri malých deťoch odporúčame striedať tieto strany.
2. Ak dieťaťo ešte nedrží hlavičku, vždy ju zaistíte kapucňou.
3. Dieťaťo má voľný prísun čerstvého vzduchu a voľné dýchacie cesty.
4. Pri dýchaní nepočujete chrapčanie.
5. Jeho chrbátik je mierne zagulatený.
6. Nožičky sú v pozícii M (kolenka vyššie ako zadoček).
7. Dieťaťo je dostatočne vysoko tak, aby ste mu mohli dať pusu na hlavičku.



Najčastejšie chyby pri nosení v nosiči a ako ich opraviť

Nosenie by malo byť pohodlné nielen pre dieťa, ale aj pre rodiča. Pri vývoji nosiča sme si dali záležať na každom detaile. Ak pocítujete počas nosenia nepohodlie, pozrite si náš prehľad najčastejších chýb pri nosení v nosiči a spôsobov, ako ich odstrániť. Pre detailnejší návod, ako odstrániť chyby pri nosení, si pozrite video na našej stránke www.sestrice.com.

1. Hrudná pracka je príliš vysoko na krku a nosenie je nepohodlné. Nastavte popruhy tak, aby bola hrudná pracka v úrovni vašich lopatiek.



2. Ramenné popruhy sú príliš ďaleko od seba. Váha dieťaťa spočíva len na pleciach. Povoľte ramenné popruhy a dotiahnite popruh hrudnej spony.



3. Dieťaťko je priveľmi podsadené a zakrýva veľkú časť bedrového pásu. Jeho ťažisko je nízko a nosenie tak môže byť nepohodlné. Potiahnite chrbtovú opierku vyššie, dieťaťko sa v nej lepšie usadí a následne dotiahnite ramenné popruhy.



dobře podsadené. Ak je to potrebné, utiahnite ramenné popruhy a zafixujte dieťaťko v tejto polohe.



4. Dieťaťko je málo podsadené, sedí na bedrovom páse a deformuje ho. Bedrový pás je príliš nízko. Nadvihnite dieťaťko aj s nosičom vyššie a utiahnite bedrový pás na vašom páse. Vsuňte ruky do nosiča a usadte dieťaťko hlbšie do chrbtovej opierky tak, aby zadočkom zakrývalo časť bedrového pásu a bolo



5. Popruhy sa nedajú dotahovať. Ťahajte popruhy v smere, v akom sú ušité.

Ako dojčiť v nosiči

1. Uvoľnite bedrový pás, sťahovanie ramenných popruhov pri chrbtovej opierke a pod ramenami tak, aby sa hlavička dieťaťa dostala do úrovne prs.
2. Posuňte dieťaťko mierne na stranu aj s celým nosičom, aby bolo v jednej línii s prsníkom.
3. Jednou rukou podopierajte hlavičku dieťaťa, najmä ak si ju ešte nedrží samo. Druhou rukou si môžete podoprieť prsník a umožniť dieťaťku prisatie. Vždy dbajte na správne asymetrické prisatie (brada dieťaťa je zaborená v prsníku a noštek je voľný, hlavička mierne zaklonená).
4. Pre viac informácií o dojení navštívte www.mamila.sk, kde nájdete aj zoznam laktičných poradkýň.

Čo s nosičom, keď práve nenosíte

Ak potrebujete mať nosič k dispozícii, ale práve nenosíte, zrolujte ho aj s ramennými popruhmi smerom k sebe a zastrčte za mierne povolený bedrový pás. Taktó vám nebude zavádzať a bude pripravený na použitie.





Náš príbeh

Sme dve sestry, Barbora a Slávka, a náš príbeh Sestríc sa začal v roku 2013, keď sme sa obe stali po prvýkrát mamami. Čoskoro sme objavili čaro nosenia a vzájomného kontaktu s našimi deťmi. V roku 2015 sme začali ponúkať naše šatky ako prvá slovenská značka tkaných šatiek na nosenie detí. Základom našej tvorby sú originálne dizajny a prvotriedne materiály. V našom portfóliu nájdete šatku pre každého. Základné univerzálne bavlnené kusky, mäkučkú merino vlnu, luxusný hodváb, chladivý ľan, bambus, konope a iné. Všetky priadze pochádzajú

z európskych pradiární s dlhoročnými skúsenosťami a sú certifikované pre deti do troch rokov. Spokojné bábätká a ich rodičia sú to, čo nás motivuje do ďalšej práce.

Keďže sa stále chceme posúvať dopredu, takmer dva roky sme vyvíjali nosič, ktorý spĺňa všetky naše predstavy o kvalitnom a pohodlnom rastúcom ergonomickom nosiči. Zužitkovali sme tu nielen skúsenosti s vývojom šatiek, ale aj všetky naše poznatky o nosení. Celá výroba nosičov prebieha v lokálnych a férových podmienkach s tými najkvalitnejšími európskymi komponentmi. Kvalita výrobku je pre nás prvoradá, a preto sa nosiče šijú v profesionálnej šijacej dielni, ktorá zvláda aj tie najnáročnejšie úkony. Vďaka tomu vám môžeme priniesť nosič tej najvyššej kvality.

Želáme vám krásne a pohodlné nosenie! Ak by ste mali akékoľvek otázky, neváhajte sa na nás obrátiť na hello@sestrice.com alebo správou na našej Facebook stránke, kde vám rady poradíme a pomôžeme.

Slávka a Barbora

www.sestrice.com
www.facebook.com/sestricewraps
www.instagram.com/sestrice_wraps

