



Кроха просится на ручки, и вы уже торопитесь взять и прижать его к себе, приласкать, утешить, покормить, укачать. А еще ведь малыша надо искупать, переодеть, собрать на прогулку... Когда весь день проходит в черед забот, к вечеру мамина спина болит от усталости. Чтобы облегчить уход за ребенком и сохранить вашу спину здоровой, на помощь приходят полезные и удобные вещи-помощники. Боль в спине мамы: поможет специальная детская кроватка

Ухаживая за ребенком, старайтесь как можно меньше напрягать спину. Подберите для детской комнаты мебель, которая будет удобна обоим – и малышу, и вам. Так, среди полезных опций детской кроватки стоит обратить внимание на возможность установки

спального места на нескольких уровнях высоты. Для новорожденного предназначено самое верхнее положение – маме не придется наклоняться к ребенку слишком низко, кроху можно и укладывать, и доставать с «верхнего этажа» кровати, не перегружая свою спину. Когда малыш подрастет, дно кровати нужно будет опустить на самый нижний уровень, чтобы непоседа не смог выпасть, перевесившись через бортик.

Электронные колыбельки, качели и кресла-шезлонги укачивают ребенка в автоматическом режиме. Одни модели раскачиваются из стороны в сторону, так же как кровати на полозьях-качалках, другие – мягко вибрируют, третьи могут совершать повороты, имитирующие движение мамы во время укачивания на руках. Хорошо, когда в одной модели есть несколько режимов укачивания – малышу понравится такое разнообразие ощущений. Маме нужно только лишь выбрать режим укачивания, его интенсивность и время, звуковое сопровождение.

Пеленальный столик против боли в спине

Пеленальный столик – еще одна вещь, которую вы, наверняка, оцените по достоинству. Он поднимает малыша на удобную для мамы высоту, поэтому она спокойно может не только переодеть ребенка, собрать его на прогулку, обработать после ванны, но и провести ему сеанс массажа, сделать с ним зарядку, поиграть. И при этом не стоять согнувшись.

К тому же на пеленальном столике все под рукой и в полном порядке – очень удобно, так как не надо никуда тянуться и отвлекаться на поиски какой-нибудь нужной мелочи. На полках и в выдвижных ящиках располагаются принадлежности, необходимые для ежедневных гигиенических процедур. Для испачканных подгузников поставьте рядом утилизатор или мусорную корзину, а для использованных влажных салфеток, ватных дисков и т.п. подойдет настольный контейнер для мелкого мусора. Когда малыш на пеленальном столе, даже на секунду нельзя от него отлучаться.

Вы можете выбрать пеленальный столик лаконичного дизайна или купить вместительный пеленальный комод – главное, чтобы он подходил под ваш рост и был устойчивым. Если в комнате совсем мало места, выручит пеленальная доска. Она кладется поперек кровати на ее бортики, чтобы кроха был на удобном для вас уровне. Повесьте на стенку кровати органайзер с карманами – вот у вас и появились дополнительные места для хранения. После использования доска снимается и не мешает.

Комфортное кормление облегчит боль в спине

Если во время кормления вы испытываете дискомфорт, в спине и шее ощущается напряжение, и руки устают под тяжестью малыша – не надо это терпеть.

Подушка для кормления поможет вам принять удобную позу, снимет нагрузку со спины и рук. Сядьте поудобнее, закрепите подушку вокруг талии, уложите на нее малыша. Его лицо окажется как раз у вашей груди, и при этом вам не нужно его держать – никакой

боли и дискомфорта в спине и шее, руки свободны. Кормите малыша лежа? С подушкой делать это будет сподручнее.

В стандартном исполнении подушки для кормления имеют С-образную форму, они компактны. Если у вас широкая кровать, и пока вы еще только ожидаете ребенка, можно выбрать большую (с ваш рост) U-образную подушку. Она обеспечивает поддержку тела с обеих сторон, поэтому будет удобно и животу, и спине, а значит, сон на боку будет крепче.

Кресло-качалка для кормления – королевский подарок молодой маме. Упругое широкое сиденье, в котором маме с малышом на руках будет уютно, высокая спинка с регулируемым наклоном, мягкие подлокотники снимут напряжение с рук. Благодаря маятниковому механизму, кресло плавно и бесшумно скользит вперед-назад, раскачивая маму и малыша. Под рукой находится блокиратор, поэтому в любой момент вы можете заблокировать раскачивание и сделать кресло неподвижным – встать с кресла с ребенком на руках будет легче.

Купание в удовольствии

Малыши любят купаться, и чем старше они становятся, тем дольше плескаются в ванной. А вот для маминой спины ежедневные купания ребенка могут стать настоящим испытанием на прочность, ведь приходится часто наклоняться к малышу, чтобы поддержать, помыть, поиграть с ним.

Для купания самых маленьких можно выбрать ванночку на подставке или ванночку, встроенную в пеленальный столик или комод. Малыш на удобной для мамы высоте, его легко усаживать и доставать из ванночки, и купать кроху можно даже в детской.

И все же проводить водные процедуры в ванной во многом проще – не придется носить ведра с водой, слитой из ванночки, всегда можно быстро поменять воду, отрегулировать ее температуру. А чтобы минимизировать нагрузку на спину, можно купить ванночку, которая устанавливается на бортики взрослой ванны.

Слинг, эргорюкзак или перевязь?

Детям нравится на маминых ручках, им приятно чувствовать ее тепло, особенно когда что-то беспокоит, кроха приболел, устал или у него режутся зубки. Мама, конечно, старается как можно чаще брать малыша на руки. Но он растет, долго носить его становится труднее. А вот с переноской все совсем по-другому. Для ношения самых маленьких больше всего подойдут слинг-перевязь, слинг-шарф, эргорюкзак. Имея в своем арсенале переноску, мама становится мобильнее и свободнее.

Перевязь надевается через плечо, которое защищает от сдавливания мягкая наплечная подушечка. Ребенок в перевязи располагается лежа, его удобно и просто укладывать и вынимать даже спящего, удобно кормить прямо в слинге, не привлекая внимания окружающих.

Слинг-шарф буквально привязывает малыша к маме, позволяя носить его как лежа, так и вертикально не только спереди, но и на боку, и спине. Правда, намотка шарфа и фиксация ребенка требует от мамы определенной сноровки, поэтому сначала нужно будет потренироваться у зеркала.

И в эргорюкзаке, и в кенгуру мамы переносят своих маленьких «пассажиров» вертикально. Но в эргорюкзаке малыш принимает более физиологичное положение – его ножки широко разведены, он ими как бы обнимает маму, таким образом, снижается нагрузка и на его неокрепший позвоночник, и маме не так тяжело. Наличие в рюкзаке поддержки для головы позволяет переносить ребенка (в том числе и спящего) практически с рождения. Широкие мягкие лямки перекрещиваются на спине родителя, и в сочетании с широким поясом разгружают спину и поясницу.

Время расслабиться

День окончен, малыш уснул, и мамина спина тоже требует отдыха. Если дома есть фитбол, сделайте несколько расслабляющих упражнений на мяче. Особенно эффективным в этом плане будет фитбол с массажными пупырышками.

Массажный цилиндр (роллер) компактнее фитбола, но не менее эффективный. Лягте на пол, подложите под спину цилиндр и прокатите его несколько раз под собой – от самой поясницы до шеи и обратно. Вы почувствуете, как уходит накопленное за день напряжение мышц.

Массажные накидки на кресло и массажные подушечки – приборы, работающие от сети. Массажер осуществляет расслабляющий вибромассаж и роликовый массаж, снимая усталость и спазм с мышц спины и шеи, устраняет неприятные ощущения. Накидку можно закреплять на рабочем кресле, чтобы с комфортом работать за компьютером, а также на автомобильном сиденье (подключается к прикуривателю автомобиля), если вам приходится подолгу проводить время за рулем. Кстати, у массажных накидок и подушечек имеются противопоказания. Перед покупкой обязательно ознакомьтесь с инструкцией и при необходимости проконсультируйтесь с врачом.

Бережем нервы

Любящая мама готова посвятить малышу все свое время, но ведь и домашних дел никто не отменял. Даже в небольшой квартире необходимо, например, готовить обед, и в это время малыша не будет слышно из-за льющейся воды.

И тогда простой процесс приготовления еды может показаться спринтерской гонкой, когда постоянно приходится бегать в комнату, проверять, не плачет ли ребенок.

Радио- и видеоняни обеспечат маме спокойствие и уверенность, что с ребенком все в порядке, избавив ее от необходимости бегать в комнату с малышом при каждом подозрительном шорохе, и подарят ей дополнительные минуты отдыха!

Берегите себя! Ведь вашему малышу нужна здоровая и счастливая мама.

Кроха просится на ручки, и вы уже торопитесь взять и прижать его к себе, приласкать, утешить, покормить, укачать. А еще ведь малыша надо искупать, переодеть, собрать на прогулку... Когда весь день проходит в чередѣ забот, к вечеру мамина спина болит от усталости. Чтобы облегчить уход за ребенком и сохранить вашу спину здоровой, на помощь приходят полезные и удобные вещи-помощники.

Боль в спине мамы: поможет специальная детская кроватка

Ухаживая за ребенком, старайтесь как можно меньше напрягать спину. Подберите для детской комнаты мебель, которая будет удобна обоим – и малышу, и вам. Так, среди полезных опций детской кроватки стоит обратить внимание на возможность установки спального места на нескольких уровнях высоты. Для новорожденного предназначено самое верхнее положение – маме не придется наклоняться к ребенку слишком низко, кроху можно и укладывать, и доставать с «верхнего этажа» кроватки, не перегружая свою спину. Когда малыш подрастет, дно кроватки нужно будет опустить на самый нижний уровень, чтобы непоседа не смог выпасть, перевесившись через бортик.

Электронные колыбельки, качели и кресла-шезлонги укачивают ребенка в автоматическом режиме. Одни модели раскачиваются из стороны в сторону, так же как кроватки на полозьях-качалках, другие – мягко вибрируют, третьи могут совершать

повороты, имитирующие движение мамы во время укачивания на руках. Хорошо, когда в одной модели есть несколько режимов укачивания – малышу понравится такое разнообразие ощущений. Маме нужно только лишь выбрать режим укачивания, его интенсивность и время, звуковое сопровождение.

Пеленальный столик против боли в спине

Пеленальный столик – еще одна вещь, которую вы, наверняка, оцените по достоинству. Он поднимает малыша на удобную для мамы высоту, поэтому она спокойно может не только переодеть ребенка, собрать его на прогулку, обработать после ванны, но и провести ему сеанс массажа, сделать с ним зарядку, поиграть. И при этом не стоять согнувшись.

К тому же на пеленальном столике все под рукой и в полном порядке – очень удобно, так как не надо никуда тянуться и отвлекаться на поиски какой-нибудь нужной мелочи. На полках и в выдвижных ящиках располагаются принадлежности, необходимые для ежедневных гигиенических процедур. Для испачканных подгузников поставьте рядом утилизатор или мусорную корзину, а для использованных влажных салфеток, ватных дисков и т.п. подойдет настольный контейнер для мелкого мусора. Когда малыш на пеленальном столе, даже на секунду нельзя от него отлучаться.

Вы можете выбрать пеленальный столик лаконичного дизайна или купить

вместительный пеленальный комод – главное, чтобы он подходил под ваш рост и был устойчивым. Если в комнате совсем мало места, выручит пеленальная доска. Она кладется поперек кровати на ее бортики, чтобы кроха был на удобном для вас уровне. Повесьте на стенку кровати органайзер с карманами – вот у вас и появились дополнительные места для хранения. После использования доска снимается и не мешает.

Комфортное кормление облегчит боль в спине

Если во время кормления вы испытываете дискомфорт, в спине и шее ощущается напряжение, и руки устают под тяжестью малыша – не надо это терпеть.

Подушка для кормления поможет вам принять удобную позу, снимет нагрузку со спины и рук. Сядьте поудобнее, закрепите подушку вокруг талии, уложите на нее малыша. Его лицо окажется как раз у вашей груди, и при этом вам не нужно его держать – никакой боли и дискомфорта в спине и шее, руки свободны. Кормите малыша лежа? С подушкой делать это будет сподручнее.

В стандартном исполнении подушки для кормления имеют С-образную форму, они компактны. Если у вас широкая кровать, и пока вы еще только ожидаете ребенка, можно выбрать большую (с ваш рост) U-образную подушку. Она обеспечивает поддержку тела с обеих сторон, поэтому будет удобно и животу, и спине, а значит, сон на боку будет

крепче.

Кресло-качалка для кормления – королевский подарок молодой маме. Упругое широкое сиденье, в котором маме с малышом на руках будет уютно, высокая спинка с регулируемым наклоном, мягкие подлокотники снимут напряжение с рук. Благодаря маятниковому механизму, кресло плавно и бесшумно скользит вперед-назад, раскачивая маму и малыша. Под рукой находится блокиратор, поэтому в любой момент вы можете заблокировать раскачивание и сделать кресло неподвижным – встать с кресла с ребенком на руках будет легче.

Купание в удовольствии

Малыши любят купаться, и чем старше они становятся, тем дольше плескаются в ванной. А вот для маминой спины ежедневные купания ребенка могут стать настоящим испытанием на прочность, ведь приходится часто наклоняться к малышу, чтобы поддержать, помыть, поиграть с ним.

Для купания самых маленьких можно выбрать ванночку на подставке или ванночку, встроенную в пеленальный столик или комод. Малыш на удобной для мамы высоте, его легко усаживать и доставать из ванночки, и купать кроху можно даже в детской.

И все же проводить водные процедуры в ванной во многом проще – не придется носить ведра с водой, слитой из ванночки, всегда можно быстро поменять воду, отрегулировать ее температуру. А чтобы минимизировать нагрузку на спину, можно купить ванночку, которая устанавливается на бортики взрослой ванны.

Слинг, эргорюкзак или перевязь?

Детям нравится на маминых ручках, им приятно чувствовать ее тепло, особенно когда что-то беспокоит, кроха приболел, устал или у него режутся зубки. Мама, конечно, старается как можно чаще брать малыша на руки. Но он растет, долго носить его становится труднее. А вот с переноской все совсем по-другому. Для ношения самых маленьких больше всего подойдут слинг-перевязь, слинг-шарф, эргорюкзак. Имея в своем арсенале переноску, мама становится мобильнее и свободнее.

Перевязь надевается через плечо, которое защищает от сдавливания мягкая наплечная подушечка. Ребенок в перевязи располагается лежа, его удобно и просто укладывать и вынимать даже спящего, удобно кормить прямо в слинге, не привлекая внимания окружающих.

Боль в спине: какие «гаджеты» вам помогут

Автор: Administrator
13.04.2018 09:55 -

Слинг-шарф буквально привязывает малыша к маме, позволяя носить его как лежа, так и вертикально не только спереди, но и на боку, и спине. Правда, намотка шарфа и фиксация ребенка требует от мамы определенной сноровки, поэтому сначала нужно будет потренироваться у зеркала.

И в эргорюкзаке, и в кенгуру мамы переносят своих маленьких «пассажиров» вертикально. Но в эргорюкзаке малыш принимает более физиологичное положение – его ножки широко разведены, он ими как бы обнимает маму, таким образом, снижается нагрузка и на его неокрепший позвоночник, и маме не так тяжело. Наличие в рюкзаке поддержки для головы позволяет переносить ребенка (в том числе и спящего) практически с рождения. Широкие мягкие лямки перекрещиваются на спине родителя, и в сочетании с широким поясом разгружают спину и поясницу.

Время расслабиться

День окончен, малыш уснул, и мамина спина тоже требует отдыха. Если дома есть фитбол, сделайте несколько расслабляющих упражнений на мяче. Особенно эффективным в этом плане будет фитбол с массажными пупырышками.

Массажный цилиндр (роллер) компактнее фитбола, но не менее эффективный. Лягте на пол, подложите под спину цилиндр и прокатите его несколько раз под собой – от самой поясницы до шеи и обратно. Вы почувствуете, как уходит накопленное за день

напряжение мышц.

Массажные накидки на кресло и массажные подушечки – приборы, работающие от сети. Массажер осуществляет расслабляющий вибромассаж и роликовый массаж, снимая усталость и спазм с мышц спины и шеи, устраняет неприятные ощущения. Накидку можно закреплять на рабочем кресле, чтобы с комфортом работать за компьютером, а также на автомобильном сиденье (подключается к прикуривателю автомобиля), если вам приходится подолгу проводить время за рулем. Кстати, у массажных накидок и подушечек имеются противопоказания. Перед покупкой обязательно ознакомьтесь с инструкцией и при необходимости проконсультируйтесь с врачом.

Бережем нервы

Любящая мама готова посвятить малышу все свое время, но ведь и домашних дел никто не отменял. Даже в небольшой квартире необходимо, например, готовить обед, и в это время малыша не будет слышно из-за льющейся воды.

И тогда простой процесс приготовления еды может показаться спринтерской гонкой, когда постоянно приходится бегать в комнату, проверять, не плачет ли ребенок.

Боль в спине: какие «гаджеты» вам помогут

Автор: Administrator
13.04.2018 09:55 -

Радио- и видеоняни обеспечат маме спокойствие и уверенность, что с ребенком все в порядке, избавив ее от необходимости бегать в комнату с малышом при каждом подозрительном шорохе, и подарят ей дополнительные минуты отдыха!

Берегите себя! Ведь вашему малышу нужна здоровая и счастливая мама.

Источник: <https://www.9months.ru/oslojneniaposlerodov/6094/bol-v-spine-kakie-gadzhety-va-m-pomogut>

Обсудить в форуме - <http://www.mal-kuz.ru/forum/viewtopic.php?f=70&t=34289>