

CARTILHA: BEM CARREGAR PARA TODOS



PROJETO: BEM CARREGAR PARA TODOS

AGO/ 2017
VOLUME I, EDIÇÃO I

Nesta cartilha você poderá encontrar informações básicas de como carregar seu bebê/ criança com segurança e conforto, utilizando Carregadores/ Porta Bebês.

A Segurança no Bem Carregar

Para um Bem Carregar é necessário nos atentarmos a algumas orientações sobre a segurança.

- 1- **Sempre confie no seu bom senso.** Como pais/ cuidadores, somos responsáveis pelos nossos filhos e temos que nos informar sempre sobre as melhores práticas acerca dos cuidados do bebê/ criança.
- 2- **Mantenha sempre seu bebê/ criança com as vias aéreas livres.** Não importa qual o tipo de Carregador/ Porta-Bebê escolhido, deve-se sempre manter o bebê/ criança na posição vertical e com as vias aéreas livres.
- 3- **Certifique-se que seu carregador está em perfeitas condições de uso.** A cada uso, verifique possíveis danos/ avarias. Certifique-se que tal condição não interfere na segurança do Carregador/ Porta-Bebê.
- 4- **Use o Carregador/ Porta-Bebê para o fim que se destina.** Os fabricantes costumam informar limites de peso/ idade recomendadas para o uso de seus produtos, assim como dicas e informações básicas de uso e cuidados gerais. Siga-as sempre e em caso de dúvida, entre em contato com o fabricante para maiores esclarecimentos.
- 5- **Verifique sempre os objetos que seu bebê/ criança segura durante a amarração.** Objetos pontiagudos, cortantes, que podem pressioná-lo, apertá-lo, restringir seus movimentos ou incomodá-lo de qualquer forma devem ser evitados enquanto é carregado.
- 6- **Evite atividades que chacoalhem ou ocasionem movimentos bruscos enquanto carrega.** O pescoço e coluna do bebê (principalmente recém-nascidos) são extremamente delicados e precisam de suporte constante.
- 7- **Não carregue enquanto opera máquinas, é passageiro ou dirige um veículo ou passeia em uma bicicleta.** Os Carregadores/ Porta-Bebês são projetados para carregar bebês/ crianças em situações que normalmente você os levaria em seu colo, facilitando e garantindo conforto. Porém, não são recomendados como itens de segurança para as atividades que exigem equipamentos de segurança adequados para seu transporte.
- 8- **Procure a ajuda de um profissional em Bem Carregar.** Existem profissionais capacitados para auxiliar em caso de dúvidas, dificuldades ou interesse no uso de Carregadores/ Porta-Bebês. Também há grupos de apoio que oferecem encontros e suporte de forma gratuita. Informe-se em sua cidade.

Fisiologia e Ergonomia ao Carregar

Entende-se por posição fisiológica do bebê, aquela que ele apresenta desde seu nascimento e evolui conforme o seu crescimento, conforme apresentado nas Figuras 1 e 2.

Esta posição é a que desejamos manter durante o carregar e, por esse motivo é recomendado o uso de Carregadores/ Porta-Bebês ergonômicos. Ou seja, que preservem a posição fisiológica do bebê/ criança desde o seu nascimento e enquanto for carregada.

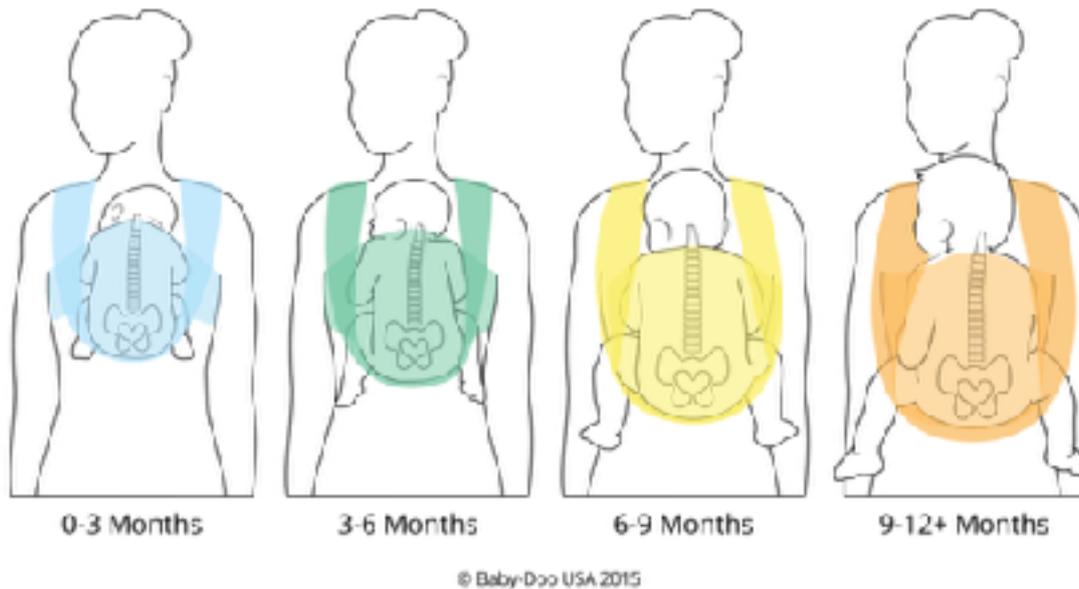


Figura 1: Visão frontal da posição fisiológica do bebê conforme seu crescimento. Fonte: <http://www.babydoousa.com/babywearing-in-the-first-year/>

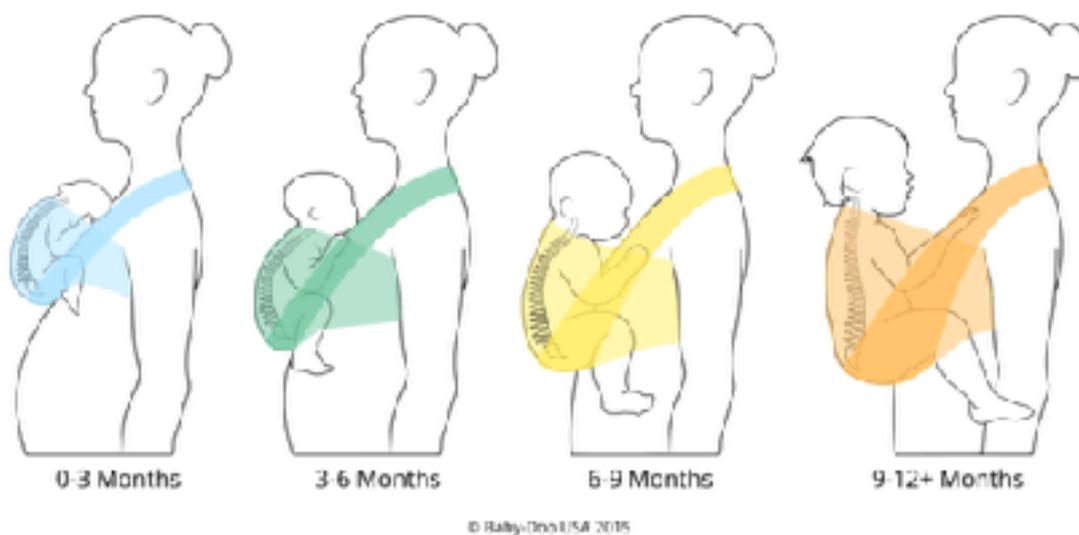


Figura 2: Visão lateral da posição fisiológica do bebê conforme seu desenvolvimento. Fonte: <http://www.babydoousa.com/babywearing-in-the-first-year/>

Bem Carregar para Todos

Se observarmos as Figuras 1 e 2, podemos ver que a coluna mantém um formato acentuado de “C” até por volta dos 6 meses e, vai ficando mais ereta posteriormente. Isso se deve ao agrupamento do recém-nascido e a aquisição do controle cervical e a habilidade de sentar-se sem apoio, conforme seu desenvolvimento.

Podemos notar também o posicionamento das pernas que marcam o formato de um “M” sempre. Os joelhos posicionados sempre acima do bumbum. Isso garante que o peso de seu corpo está adequadamente apoiado em seu bumbum, na posição sentado, não forçando as demais articulações de seu corpo.

A coluna em “C” e os joelhos acima do bumbum, respeitando sempre a abertura de pernas confortável do bebê/ criança carregada são os princípios que norteiam o Bem Carregar.

Como posso começar

A amarração Cruz Envolvente é recomendada tanto para tecidos planos quanto para tecidos elásticos e pode ser usada desde o nascimento do bebê até quando você desejar carregar.

Conforme a Figura 3, podemos seguir as seguintes recomendações:

1- Localize o centro do Wrap (normalmente identificado por uma etiqueta). Apoie o centro do Wrap sobre seu peito.

2 e 3- Cruze as faixas em suas costas, formando um “X”. Atenção para manter as faixas sempre abertas sem torções.

4- Deixe espaço suficiente para seu bebê/ criança na faixa horizontal.

5- Agrupe o tecido de forma organizada.

6- Pegue seu bebê/ criança. Apoiando com uma das mãos sob o bumbum e a outra guiando os pés por dentro do tecido, sente-o sobre a faixa horizontal. Esta faixa deve estar esticada sob os joelhos do bebê/ criança (ela deve sempre ir de joelho a joelho).

7- Perceba o desenho de um “M” que se forma nas pernas/bumbum do bebê/ criança, quando está devidamente posicionado sobre o pano.

8- Perceba o desenho em “C” que a coluna do bebê/ criança adquire quando o bebê está devidamente posicionado.

9- Localize a borda superior do tecido e deslize-a sobre as costas do bebê/ criança até a altura das orelhas para dar suporte adequado a cervical.

10 e 11- Localize a borda inferior da faixa horizontal e puxe-a de forma que o tecido fique entre você e o bebê/ criança, formando um assento profundo.

12- Em suas costas, localize a faixa que passa por debaixo (a primeira que você cruzou pelas costas). Comece a tensionar o tecido por ela, puxando-o na diagonal para cima, no sentido oposto ao seu ombro. A borda externa desta faixa ajustará o assento do bebê/ criança. A borda interna desta faixa ajustará a cervical do bebê/ criança.

13, 14 e 15- Tensione o tecido na vertical, criando pequenas “pregas” para organizá-lo. Segure esta faixa vertical abaixo do bumbum do bebê/ criança.

16, 17 e 18- Repita o processo com a faixa do lado oposto.

19- Com as duas faixas verticais ajustadas, cruze-as abaixo do bumbum do bebê/ criança, formando o desenho de um “U” (que deverá alcançar de joelho a joelho).

20- Passe estas faixas por baixo das pernas do bebê/ criança, levando-as para suas costas.

21 e 22- Faça um duplo nó em suas costas para fixar adequadamente sua amarração.

23- Imagem frontal da Amarração.

24- Imagem lateral da Amarração.

Bem Carregar para Todos

Passo a Passo ilustrado:

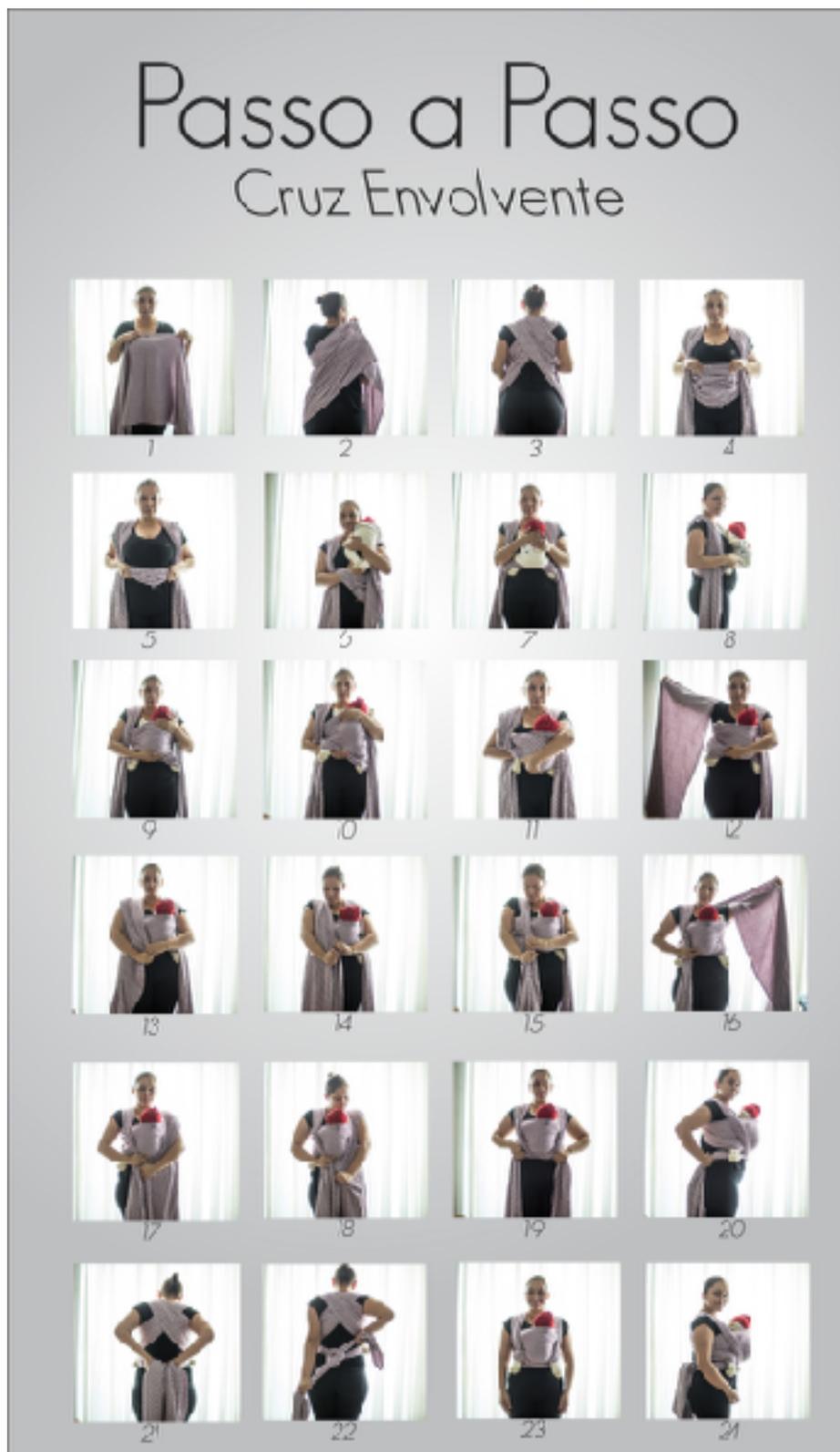


Figura 3: Sequência de fotos de como fazer a amarração Cruz Envolvente.