

Instruções para usar o seu pano nas várias posições

Instruções Básicas



1. Coloque o meio do pano ao longo da cintura.



2. Cruze as duas pontas nas costas e passe por cima dos ombros, de trás para a frente.



3. Passe uma das pontas do pano por baixo da faixa transversal, de cima para baixo.



4. Faça o mesmo à outra ponta.



5. Cruze as duas pontas na frente e puxe-as para trás das costas.



6. Nas costas pode dar um nó e apertar.



7. Se houver pano suficiente, pode trazer as pontas para a frente e dar um nó duplo.



8. Abra o tecido nos ombros e costas de modo a sentir-se confortável.

Posição do Abraço



1. Identifique qual a parte do pano sobre os ombros que está mais encostada ao corpo.



2. Enquanto segura o bebé contra o seu ombro oposto, cuidadosamente passe a 1ª perna do bebé por baixo do pano do ombro.



3. Abra o pano por baixo das nádegas do bebé e sobre o ombro.



4. Passe a 2ª perna do bebé por baixo do pano do ombro oposto, enquanto segura o bebé pela parte superior do corpo.



5. Abra a 2ª parte do pano por baixo das nádegas do bebé e sobre o ombro.



6. Passe suavemente as pernas do bebé por baixo da parte transversa do pano.



7. Puxe e abra o resto do tecido sobre o bebê.



8. A cabeça do bebê poderá ser colocada por baixo de uma das partes de tecido dos ombros, para lhe dar mais apoio.

Posição do Abraço



1. Coloque o meio do pano ao longo da cintura.



2. Cruze as duas pontas nas costas e passe por cima dos ombros, de trás para a frente.



3. Passe uma das pontas do pano por baixo da faixa transversal, de cima para baixo.



4. Faça o mesmo à outra ponta.



5. Cruze as duas pontas na frente e puxe-as para trás das costas.



6. Nas costas pode dar um nó e apertar.



7. Se houver pano suficiente, pode trazer as pontas para a frente e dar um nó duplo.



8. Abra o tecido nos ombros e costas de modo a sentir-se confortável.

Berço



1. Dobre o pano que está sobre os ombros a meio, ficando um bolso em cada ombro.



2. Cuidadosamente coloque a parte superior do corpo do bebé, no bolso que está mais próximo do seu corpo.



3. Abra o tecido sobre o dorso e nádegas do bebé, segurando no bebé com o outro braço.



4. Coloque as pernas do bebé no bolso oposto e espalhe o restante pano sobre as pernas, nádegas e dorso do bebé.



5. Segure na faixa central de pano e suavemente puxe-a esticando-a sobre o bebé.



6. Abra o restante pano sobre os ombros de forma a ficar mais confortável.

Posição Cavalitas



1. Com a ajuda de outra pessoa, coloque o bebê sobre as costas, certificando-se de que o pano está bem aberto sobre as nádegas do bebê. Incline-se para a frente para facilitar o posicionamento do bebê nas costas.



2. Passe uma das pontas do pano sobre o braço até ao ombro oposto.



3. Abra o pano sobre as costas do bebê, assegurando-se de que aperta bem o pano enquanto segura no bebê com a outra mão.



4. Passe o pano por baixo da perna do bebê e deixe essa ponta à frente.



5. Cruze a outra ponta do pano sobre o



6. Puxe a 2ª parte do pano para

ombro oposto e costas do bebê. Ambas as partes do pano estão cruzadas sobre o seu peito.



7. Puxe e aperte as duas partes do pano e escolha se quer dar o nó à frente ou atrás das costas.

a frente, passando-a por baixo da perna do bebê e segure e aperte bem as duas pontas do pano.



8. Solicite ajuda de outra pessoa e faça-o sobre superfícies suaves.

Posição Canguru



1. Com a ajuda de uma pessoa estique a parte central do pano sobre as costas do bebé.



2. Enquanto segura o bebé cruze as pontas nas costas e passe-as por cima dos ombros.



3. Segurando bem o bebé contra o peito, abra uma das partes do pano sobre o dorso do bebé e puxe até à anca oposta.



4. Faça o mesmo com a outra ponta e espalhe o tecido sobre o dorso do bebé, assegurando-se enquanto isso de que mantém as pontas esticadas.



5. Pode dar o nó atrás ou trazer as pontas para a frente e atá-las aí.



6. Abra o pano e coloque a cabeça do bebé por baixo do pano, para maior conforto.

Posição Recém-nascido



1. Identifique qual a parte do pano sobre os ombros que está mais encostada ao corpo.



3. Faça deslizar o bebê sobre o seu peito para a porção de pano que está mais próxima do seu corpo. As pernas do bebê vão manter-se na posição fetal/posição de yoga.



5. Abra a outra parte de pano sobre o corpo do bebê.



2. Coloque o bebê no ombro oposto.



4. Abra o pano sobre o corpo do bebê até aos seus ombros.



6. Para maior segurança, estique a parte transversal do pano sobre o corpo do bebê.

Posição de Yoga



1. Segure bem o seu bebê, passe a perna dele pela parte do pano que está mais perto do seu corpo.



2. Passe a outra perna por baixo da outra parte do pano.



3. Espalhe o tecido sobre o abdômen do bebê.



4. Abra a outra parte do pano sobre o tronco do bebê.



5.

Abra a parte transversa do pano e puxe-o sobre as pernas do bebê, criando um bolso.



6. Pode também puxar as pernas do bebê por baixo do pano transversal, ficando este totalmente sobre o abdômen do bebê.

Lateral na anca



1. Coloque o pano sobre o ombro oposto à anca onde vai transportar o bebé.



2. Cruze a parte da frente do pano com a de trás sobre o corpo em direcção à anca.



3. Junte as pontas no lado oposto da anca, cruze-as e dê-lhes um nó.



4. Enquanto segura o bebé, passe uma perna pela parte da frente do pano.



5. Passe a outra perna pela parte do pano que vem das costas. O bebé ficará sentado no "X".



6. Abra o tecido sobre as nádegas do bebé, começando pela parte do pano que está mais próxima do bebé.



7. Faça o mesmo com a outra parte do pano. Abra bem o tecido para uma boa distribuição do peso do bebê.



8. Certifique-se de que o pano está bem aberto sobre o tronco do bebê. Poderá alternar esta posição em ambos os lados da anca.