

Tarvitsetko apua?

Liekku ry tarjoaa Joensuun seudulla maksutonta kantamisopastusta ja vertais-tukea sekä ylläpitää kantovälinevuokraamoja, josta voi vuokrata erilaisia ergonomisia kantoreppuja ja liinoja. Tutustu toimintaan nettisivuillamme ja ota rohkeasti yhteyttä!

www.liekku.net
liekku@gmail.com
liinavuokraus@gmail.com



Kirjallisuutta ja linkkejä:

Kantoliinayhdistys ry: www.kantoliinayhdistys.fi
Kirkilionis, Evelin: *Lapsi kaipaa kantamista*. Phasmascript 2003.
Malherbe, Pauliina: *Vauvan motorisen kehityksen tukeminen ja kantoliinan käyttö*. 2009. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201002081981>
Niemelä, Minni: *Kantoliina ja kestovaippa*. Helmi Kustannus 2007.
Rautaparta, Malla: *Kantamisen kausi*. Tammi 2003.

Oikea kantaminen kannattaa



- Vahvistaa lapsen ja aikuisen välistä läheisyyttä ja kiintymystä
- Auttaa lasta hahmottamaan kehoaan ja kehittää motoriikkaa
- Helpottaa arkea monin tavoin niin kotona kuin kodin ulkopuolellakin

Kanna vauvaa oikein

■ Pienen vauvan selkä on luonnostaan pyöreä, C-kirjaimen muotoinen. Aikuiselle ominainen selkärangan S-muoto eli kaula- ja lannerangan kaaret kehittyvät lopulliseen muotoonsa vasta kun lapsi oppii kävelemään.

■ Vauvan selkää ei pidä pakottaa suoraksi, koska virheellinen selkärangan asento ja alaselkään ja lantioon kohdistuva rasitus voivat aiheuttaa ongelmia selän ja lonkkien kehityksessä.

■ Aina kun vauvaa kannetaan pidempiä aikoja kerrallaan, tulee siis huolehtia, että vauvan selkä on luonnollisessa asennossaan pyöreänä.



Hyvän kantoasennon tuntomerkit

■ Lapsi on ns. **sammakkoasennossa** eli jalat levitettynä ja polvet peppua ylempänä, jolloin selkäranka on pyöreänä ja lonkkien kulma anatomisesti oikea.

■ Kunnollinen kantoreppu tai -liina **tukee lapsen selkää koko matkalta sekä jalkoja polvitaipeesta toiseen**. Pienellä vauvalla on huolehdittava myös pään ja niskan tukemisesta sekä sivusuuntaisesta tuesta.

■ Kantoväline on sidottu tai säädetty **riittävän tiukalle**, jolloin lapsen painopiste on lähellä kantajaa ja asento pysyy hyvänä. Etupuolella kannettaessa lapsen pepun tulisi olla suunnilleen kantajan navan korkeudella.

■ Myös **kantajan ergonomiaan** kannattaa kiinnittää huomiota: huolellinen repun hihnojen säätäminen tai liinan levittäminen varmistaa, että paino jakautuu tasaisesti hartioille sekä vyötärölle/lantiolle.

Jos kantoasento on hyvä, kantamiselle ei ole enimmäisaikaa vaan lasta voi kantaa vaikka jatkuvasti.

Erilaiset kantamistavat

- Lapsen kantaminen kasvot menosuuntaan ei ole suositeltavaa, koska
 - asento ei ole ergonomisesti hyvä lapselle eikä kantajalle
 - lapsi ei pysty halutessaan suojautumaan vastaan tulevalta ärsyketulvalta vaan on sille koko ajan alttiina.
- Lapsi näkee maailmaa myös selkä menosuuntaan matkustaessaan. Tällöin hän voi itse säädellä, kuinka paljon haluaa nähdä, ja näkee lisäksi koko ajan kantajan kasvot.
- Selkä menosuuntaan kantamisen lisäksi lasta voi kantaa myös lonkalla tai selässä, kunhan lapsi osaa kannatella päätään tukevasti.

Ergonomiset kantovälineet

- Lapselle ja kantajalle hyviä kantovälineitä ovat
 - **ergonomiset kantoreput** (esim. Ergo, Manduca, Tula)
 - **erilaiset kantoliinat** oikein sidottuna (esim. pitkät liinat, neliöliinat, rengasliinat).
- Rintareppu ei ole ergonominen sen enempää vauvalle kuin kantajallekaan. Kantoreppu tai -liina on huomattavasti parempi valinta niin kantoasennon, mukavuuden, monipuolisuuden kuin käyttöiänkin kannalta.



Mikä kantoväline mihinkin tarkoitukseen?

- Pienen vauvan kantamiseen: pitkä kantoliina (trikoinen tai kudottu), vauvatuella varustettu kantoreppu.
- Isomman lapsen kantamiseen, myös selässä: kantoreppu, neliöliina, pitkä kantoliina (ei kuitenkaan trikoinen).
- Lonkalla kantamiseen: erityisesti rengasliina, mutta myös pitkä kantoliina ja useimmat kantoreput.