



Käyttöohjeet:

Vanamo kantoliina

Vinkkejä turvalliseen kantoliinailuun

Lapsen kantamisella ja lähellä pitämisellä on monia positiivisia vaikutuksia vauvan kehitykselle ja hyvinvoinnille sekä vauvan ja vanhemman väliselle kiintymyssuhteelle. Kudotun kantoliinan avulla kantaminen on helpompaa, kevyempää - ja myös hauskaa! Jo vastasyntyntä vauvaa voi kantaa kantoliinalla, ja kantamista voi jatkaa niin kauan kuin lapsi sitä tarvitsee. Vielä taaperoikäisenä ja jopa leikki-ikäisenä monet lapset nauttivat päästessään liinakyytiin. Kantoliinan käytölle ei ole minimipainorajaa, ja myös ennenaikaisesti syntyneet vauvat hyötyvät suuresti lähellä pitämisestä. Ennenaikaisesti syntyneen vauvan kantamiseen suosittelemme hakemaan apua vaikkapa kättilöltä tai kokeneelta kantoliinaneuvojalta. Maksimipainoraja Vanamo kantoliinalle on noin 25kg. Kudotuille kantoliinoille on olemassa lukemattomia erilaisia sidontatapoja niin etupuolelle, lonkalle kuin selkäänkin. Hyvä perussidonta pienelle vauvalle on kietausuristi, johon löytyy ohje sivuilta 4-5. Vanamo kantoliinoja valmistetaan eri paksuisina ja erilaisista luonnonmateriaaleista. Ohuet ja keskipaksut liinat sopivat vauvan kantamiseen, ja paksut liinat puolestaan on tarkoitettu painavammille lapsille.

Ennen liinailun aloittamista tutustu huolella kirjallisiin käyttöohjeisiin ja katso netistä ohjevideoita. Monilla paikkakunnilla toimii myös vapaaehtoisia kantoliinatukihenkilöitä, jotka auttavat mielellään alkuun pääsystä. Voit pyytää apua myös kantoliinamyyjältäsi. Harjoittele liinan sitomista ensin vaikka nuken tai pehmonallen kanssa, jotta saat liinan käsitteelyyn rutiinia. Tarkista sidonnan onnistuminen aluksi peilistä. Jos olet epävarma, pyydä toista aikuista avuksi – erityisesti kun harjoittelet selkäsidoittoa. Ensimmäisillä kerroilla laittaessasi vauvaa liinaan, kannattaa vauvan olla kylläinen ja hyväntuulinen. Lähde heti liikkeelle kun olet saanut sidonnan valmiiksi: liikkuminen rauhoittaa.

Suosittellemme kantamaan vauvaa aina pystyasennossa ja vauvan napa kantajaan päin. Kanna pientä vauvaa mahdollisimman korkealla rintaasi vasten niin, että yletyt helposti suukottamaan vauvaa päälle. Vauvan kasvaessa voit siirtää häntä hiukan alemmaksi, jotta lapsen pää ei tule näkökenttäsi eteen. Lapsen jalkojen tulee olla liinassa ns. sammakkoasennossa: reidet ovat avoinna ja polvet samalla tasolla tai mielellään ylempänä kuin peppu. Vastasyntyneellä vauvalla jalkojen haara-asento on kapeampi – reidet avautuvat yleensä noin 4-8 viikon ikäisenä. Vauvan selän tulisi kaartua pyöreään C-asentoon.

Jokaisen sidontaohjeen kohdalla mainitsemme kyseiseen sidontaan sopivat liinan koot. Lyhyin koko sopii pienikokoiselle naiselle, keskimittainen noin M-L kokoiselle naiselle ja pisin koko isokokoisemmalle tai pitkälle vanhemmalle.

Tarkkaile liinassa olevaa vauvaa säännöllisesti. Vauvan kasvojen tulisi olla aina näkyvissä, joten älä peitä vauvan kasvoja kantoliinalla tai muulla kankaalla. Vauvan nenä ei saisi painautua kantajaa vasten, joten käännä nukkuvan vauvan poski rintaasi vasten. Huolehdi ettei vauvan leuka pääse painumaan vauvan rintaa vasten, koska tässä asennossa hengittäminen vaikeutuu. Virheellinen asento vältetään kun liina sidotaan riittävän napakasti niin, että vauva tukeutuu tiiviisti kantajan vartaloa vasten ja liinakangas tukee vauvan selkää ja kylkiä koko matkalta. Jos imetät vauvaa liinassa, korjaa vauvan asento imetyksen jälkeen taas ohjeen mukaiseksi, etteivät vauvan kasvot ole sinua vasten.

Tarkista kantoliinan kunto säännöllisesti ja hoida sitä valmistajan ohjeiden mukaan. Älä kannata lasta liinassa jos tasapainosi on heikentynyt esimerkiksi sairauden tai lääkityksen takia. Vauva ei saa altistua liinassa kuumalle, kemikaaleille tai teräville esineille. Kantoliinailu ei sovi harrastuksiin, joissa lapsi voisi vaarantua esimerkiksi pyörällä tai mopolla ajo, ratsastus, luistelu, juoksulenkki tai nopeatempoisen jumppatunti. Kantoliina ei suojaa lasta autossa onnettomuustilanteissa. Älä nuku tai makaa vauva liinassa. Suosittelemme kantamaan vain yhtä vauvaa liinassa kerrallaan.

Lonkkasidonta säädettävällä solmulla

Yksinkertainen lonkkasidonta on nopea ja helppo sitoa, ja lyhyt liina on näppärä ottaa mukaan kassiin. Sidonta sopii niin vastasyntyneelle kuin taaperollekin. Tässä on näytetty säädettävä solmu, mutta voit myös käyttää tavallista tuplasolmua. Liinan koko: 1 tai 2.



1. Aseta liina toiselle hartiallesi.



2. Tuo liinan pidempi pää selkäsi takaa eteen ja tee olkapään eteen säädettävä solmu: Vaihe 1.



3. Vaihe 2.



4. Vaihe 3.



5. Vaihe 4.



6. Vaihe 5.



7. Pidä lasta olkaasi vasten ja liu'uta hänet liinan pussiin. Jalat tulevat ulos liinan alareunasta.



8. Aseta vauva lokalle leveään sammakkoasentoon. Vedä liinan yläreuna vauvan niskaan saakka. Liinan alareunan tulee kulkea polvitaiteesta toiseen. Kerää ylimääräinen kangas pepun alle.



9. Kiristä liinaa vetämällä liinan häntää solmun läpi. Kiristä liinan ylä- ja alareuna vetämällä kyseistä liinan reunaa solmun läpi.



10. Vauvan tulee olla tiiviisti sinua vasten, pää pussausetäisyydellä. Varmista välillä, että vauvan peppu pysyy liinan pussissa ja korjaa sidontaa tarpeen mukaan.

Kietaisuristi

Kietaisuristi on yksi suosituimmista sidonnoista kudotulla kantoliinalla. Se sopii erinomaisesti vastasyntyneelle ja tuntuu tukevalta ja mukavalta myös isomalla vauvalla. Pienellä vauvalla jalkojen sammakkoasento on kapeampi. Liinan koko: 5, 6, 7.



1. Aseta liinan keskimerkki eteesi. Sitoessasi pidä kiinni kantoliinan yläreunasta niin liina ei mene kierteelle selässä.



2. Risti liina selkäsi takana ja tuo liinan päät yksi kerrallaan hartioiden yli eteen.



3. Siirrä smokkivyö sopivalle korkeudelle (liinan alareuna napasi kohdalle) ja tee hiukan tilaa liinaan.



4. Pidä vauvaa olkaasi vasten ja laske hänet smokkivyön muodostamaan napasi pusiin. Jalat tulevat liinan alareunasta läpi.



5. Aseta vauva sammakkoasentoon. Vedä liinan yläreuna ylös vauvan niskan yli. Liinan alareuna kulkee polvitaiteesta toiseen. Kerää ylimääräinen kangas pepun alle tai niskaan.



6. Kiristä liinan yläreuna vetämällä liinan hännän sisäreunasta. Vedä eteen ja yläviistoon. Tee sama toiselle puolelle.



7. Kiristä myös liinan alareuna vauvan pepun alla ja polvitaiteissa: vedä liinan hännän ulkoreunasta. Tee sama toiselle puolelle. Pitele kiristettyä liinan häntää tiukalla toisessa kädessä.



8. Lopuksi voit vielä vetää molemmista hännistä yläviistoon kiristääkseen koko smokkivyötä. Pidä liinan hännät kireällä ja vie ne vauvan pepun alle.



9. Risti hännät pepun alla.



10. Vie liinan hännät vauvan jalkojen ali taakse.



11. Tee tuplasolmu selkäsi taakse.



12. Saat lisätukea vauvalle levittämällä liinan ristiin menevät osat. Levitä kangas polvitaiteesta toiseen.



13. Aseta liina mukavasti hartioillesi ja levitä selässä.



14. Käännä nukkuvan vauvan poski rintaasi vasten ja varmista, että vauvan on helppo hengittää.



15. Jos kaipaat lisää tukea vauvan niskan taakse, voit tehdä esim. harsorullasta ns. moltonin.



16. Käännä harsorulla liinan yläreunan alle. Moltonin oikea paikka on vauvan niskan takana.

Tuplaristi

Tuplaristi on näppärä sidonta jos vauva täytyy laittaa liinaan ja taas pois, koska sidontaa ei tarvitse välillä purkaa. Sidonta sopii noin 4 kk ikäisestä alkaen. Liinan koko: 5, 6, 7.



1. Aseta liinan keskikohta selkäsi taakse. Pitele sitoessasi liinan yläreunasta, niin liina ei mene kierteelle.



2. Risti liinan hännät rinnan poikki.



3. Vie molemmat liinan hännät hartioiden yli selkäsi taakse.



4. Risti hännät selän takana.



5. Tuo hännät eteen ja tee solmu. Voit tehdä yksinkertaisen solmun tässä vaiheessa niin liinan kiristäminen on helpompaa myöhemmin. Halutessasi voit tehdä myös tuplasolmun jo nyt.



6. Vedä ristissä olevaa liinaa hieman ja tee tilaa vauvalle.



7. Pitele vauvaa olkaasi vasten ja laita toinen jalka sisemmän ristin läpi.



8. Siirrä vauva toisen olkasi puolelle ja laita toinen jalka ulomman ristin läpi. Aseta vauva leveään sammakkoasentoon.



9. Levitä sisempi liinan osa polvitaiteesta toiseen ja leveästi vauvan selän yli.



10. Levitä myös ulompi liinan osa vauvan yli ja polvitaiteesta polvitaiteeseen. Pienellä vauvalla vedä liinaa niskaan saakka. Isompi lapsi voi halutessaan pitää käsiään myös ulkona liinasta.



11. Jos liina on liian löysällä, avaa solmu ja kiristä vetämällä molemmista liinan hännistä. Voit myös hypähtää samalla kevyesti.



12. Voit kiristää myös liina reunoja erikseen, jos jokin kohta tuntuu löysältä. Etsi liinan hännästä oikea reuna ja vedä.



13. Tee tuplasolmu vauvan pepun alle.



14. Levitä liina mukavasti hartiillesi ja selässä.



15. Valmis! Pidä vauvan kasvot näkyvissä. Käännä nukkuvan vauvan poski rintaasi vasten ja varmista, että vauvan on helppo hengittää.

Lonkkaristi

Lonkkaristi on yksinkertainen ja tukeva sidonta, ja se on melko nopea ja helppo tehdä. Lonkkaristi sopii noin 4-6 kk ikäiselle ja sitä vanhemmille kannettaville. Liinan koko: 3, 4, 5.



1. Aseta liina toiselle hartiallesi. Selän takaa tuleva osa saa olla hieman lyhyempi kuin rinnan poikki menevä osa. Risti liina toisella lonkallasi.



2. Tee solmu vastakkaiselle lonkalle. Voit tehdä nyt yksinkertaisen solmun, jotta liinan kiristäminen on myöhemmin helpompaa. Voit myös tehdä tuplasolmun jo nyt. Jätä liinaan hiukan tilaa vauvalle.



3. Pidä vauvaa vapaana olevaa hartiaasi vasten ja laita vauvan jalat liinan ristien läpi yksi kerrallaan.



4. Siirrä vauva toisen hartian puolelle ja laita toinen jalka toisen liinaristin läpi. Aseta vauva leveään sammakko-asentoon lonkalle.



5. Levitä sisempi liinan osa vauvan peupun ja selän yli niskaan saakka, liinan alareuna polvitaiteesta polvitaiteeseen.



6. Levitä liinan ulompi puoli myös vauvan yli ja polvitaiteesta toiseen. Pienellä vauvalla liina saa ulottua niskaan saakka. Isompi matkustaja voi pitää kätensä myös ulkona.



7. Jos liina tuntuu löysältä, voit avata solmun ja kiristää sidontaa.



8. Tee tuplasolmu.



9. Levitä liina mukavasti hartiallesi. Vedä kangasta pois niskan tyvestä, ettei se ala painamaan niskaa.



10. Nosta liinan reuna takaisin hartiallesi, niin liina kiristyy myös vauvan polvitaiteessa.



11. Valmis!

Selkäreppusidonta

Selkäreppu on eräs yksinkertaisimmista selkäsidoista ja siitä on hyvä aloittaa selkäsidotharjoittelut. Jos et ole kokenut liinailija, suosittelemme käyttämään jotain etupuolen tai lonkkasidontaa kunnes vauva on noin 5-6 kk ikäinen. Selässä kantamisella on monia etuja: lapsi ei ole edessäsi ja pystyt liikumaan ja työskentelemään helpommin. Kantaminen tuntuu myös kevyemmältä selässä. Liinan koko: 3, 4, 5. Lapsen voi laittaa selkään monella tyylillä – tässä on esitetty yksi näppärä tapa.



1. Aseta lapsi eteesi istumaan tai seisoamaan ja laita liinan keskikohta vauvan niskan kohdalle. Ota kiinni lapsen käsivarsista ja samalla myös liinan reunasta.



2. Nosta lapsi käsivarsista.



3. Kiepsauta lapsi toisen olkasi yli ja laske hänet selkääsi.



4. Aseta lapsi keskelle yläselkääsi ja levitä liina lapsen yli.



5. Kumarru reilusti eteen niin lapsi pysyy selässäsi paremmin. Kun molemmat liinan päät ovat tiukasti käsissäsi, vauva pysyy selässä.



6. Pidä molempia liinan päitä toisessa kädessäsi tiukalla tai laita ne polviesi väliin. Aseta vauva leveään sammakkoasentoon. Työnnä reilusti liinaa vauvan pepun alle sekä vauvan ja selkäsi väliin. Liina pysyy paremmin paikoillaan.



7. Pidä toinen liinan häntä tiukasti polviesi välissä. Tuo toinen liinan häntä hartiasii yli. Kiristä liinan ylä- ja alareuna. Lapsen tulisi olla tiiviisti selkääsi vasten.



8. Vaihda polvien väliin äsken kiristetty häntä. Tuo myös toinen liinan häntä hartian yli ja kiristä ylä ja alareunaa.



9. Varmista että lapsen pepun alla on edelleen reippaasi liinakangasta ja liina kulkee polvitaiteesta toiseen. Lapsen pepun tulisi olla syvällä liinan muodostamassa pussissa.



10. Vie ensimmäinen liinan häntä vauvan jalan yli taakse.



11. Vie sitten häntä lapsen pepun alta ja tuo se eteen toisen jalan ali.



12. Vie myös toinen liinan häntä lapsen jalan yli taakse.



13. Ja tuo liinan pää toisen jalan alitakaisin eteen. Liina on nyt ristissä lapsen pepun alla.



14. Voit suoristaa selkäsi. Tee tuplasolmu eteen.



15. Lapsi on nyt tiiviisti selkääsi vasten ja turvallisesti liinan kyydissä. Tarkista aika ajoin, että liina pysyy lapsen pepun alla. Jos lapsi suoristelee jalkojaan liinassa, voi liina karata pepun alta.

Muumio

Muumiosidonta on hyvin tukeva ja mukava isommankin kyytiläisen kantamiseen. Sidonta vaatii hiukan enemmän harjoittelua, mutta tulos on vaivan arvoinen! Liinan koko: 6, 7, 8.



1. Aseta liina lapsen selän päälle ja nosta lapsi selkään kuten "Selkärepusidonnassa".



2. Kumarru eteen päin. Liinan päät tulevat kainaloidesi alta. Jätä toinen liinan hännistä pidemmäksi: keskimerkkin paikka on rinnan päällä keskellä.



3. Aseta lapsi leveään sammakkoasentoon, liina kulkee polvitaiteesta toiseen ja pepun alla on kunnolla kangasta. Voit työntää liinan alareunaa lapsen pepun ja selkäsi väliin.



4. Nosta lyhyempi liinan pää hartian yli ja pidä se tiukalla polvien välissä.



5. Vie pidempi liinan häntä rintasi poikki, pujota se lyhyemmän liinan hännän alta.



6. Vie pidempi liinan häntä kainalon alta selkäsi taakse ja levitä kangas lapsen pepun ja selän yli. Pidä toisella kädellä kiinni liinan yläreunasta ja toisella alareunasta.



7. Tuo liina hartian yli eteen.



8. Kiristä liina huolellisesti vetämällä liinan reunoista. Vartalon poikki kulkevan liinanosan pitäisi kiristyä samalla.



9. Kiristä myös toinen liinan häntä, pidä jo kiristämäsi häntää tiukalla polvien välissä. Varmista että lapsi pysyy hyvässä sammakkoasennossa ja korjaa asentoa tarvittaessa.



10. Vie toinen liinan häntä kainalosi alta taakse, lapsen jalan yli ja pepun alle.



11. Tuo liina vastakkaisen jalan alta takaisin eteen ja laita polvien väliin tiukalle.



12. Vie myös toinen liinan häntä kainalon alta, lapsen jalan yli pepun alle ja vastakkaisen jalan alta takaisin eteen.



13. Tee tuplasolmu.



14. Levitä liina mukavasti hartiollasi ja vartalon poikki.



15. Valmis Muumiosidonta takaa.



16. Ja muumio sivulta.

Kietaisuristireppu

Kietaisuristirepussa lapsen päälle tulee kolme kerrosta liinaa, joten se on erittäin tukeva myös painavan lapsen kantamiseen. Liinan voi sitoa hieman eritavoilla: suorat repunolkaimet, solmu rinnan päällä, twisti keskellä rintaa tai liinan voi ristiä ja levittää rinnan poikki kuten tässä ohjeessa. Liinan koko: 5, 6, 7.



1. Aseta liinan keskikohta lapsen selän yli ja nosta lapsi selkääsi kuten "Selkäreppusidonnessa".



2. Aseta lapsi yläselkääsi.



3. Tuo molemmat liinan päät kainaloidesi alta eteen.



4. Varmista että lapsi on leveässä sammakkoasennossa, liinan alareuna kulkee polvitaiteesta toiseen ja liinaa on kunnolla lapsen pepun alla.



5. Pidä yksi liinan häntä tiukasti polviesi välissä.



6. Vie toinen liinan häntä rinnan poikki ja vastakkaisen hartian yli selkäpuolelle.



7. Pitele toisella kädellä liinan yläreunaa ja toisella alareunaa, levitä liina lapsen selän yli. Varmista että liinan alareuna kulkee polvitaiteesta toiseen.



8. Tuo liinan häntä kainalosi alta eteen ja kiristä liina kunnolla: erityisesti ylä- ja alareuna.



9. Tuo liina lapsen jalan alta eteen ja laita vuorostaan polvien väliin tiukalle.



10. Risti toinen liinan häntä rinnan poikki ja vie se hartian yli taakse.



11. Levitä liina lapsen selän yli. Varmista että alareuna kulkee polvitaiteesta toiseen.



12. Kiristä liina hyvin ja tuo se lapsen jalan alta eteen.



13. Tee tuplasolmu.



14. Levitä liina mukavasti olkapäillesi ja vartalollesi.



15. Valmista! 3 liinakerrosta antaa hyvän tuen lapselle, ja liina jakaa painoa pois hartioilta vartalollesi.

TURVALLINEN KANTAMINEN

Lue ohjeet huolellisesti ennen kantoliinan käytön aloittamista ja noudata ohjeita. Perehdy turvalliseen kantamiseen. Jos lapsesi on syntynyt ennenaikaisesti, kysy neuvoa kätilöiltä tai kokoneelta, koulutetulta kantoliinaneuvojalta. Oikein sidottu kantoliina on turvallinen ja ergonominen niin vauvalle kuin kantajallekin.

Muista nämä:

- * Vauvan kasvot näkyvissä, pää pussausetaisyydellä
- * Vauva tiiviisti kantajan kehoa vasten – liina tukee vauvan selkää, niskaa ja kylkiä
- * Vauvan selkä pyöreänä, jalat sammakkoasennossa ja polvet ylempänä kuin peppu
- * Käännä nukkuvan vauvan poski rintaasi vasten – ilmatiet pysyvät auki

Vanamoliiinan pesu & hoito

Useimmat Vanamo kantoliinat voi pestä pesukoneessa. Käytä nestemäistä pesuainetta. Älä käytä lainkaan huuhteluinetta. Puuvillaiset liinat sekä puuvilla-pellavaliinat pestään 40 asteessa. Useimmat villaa sisältävät Vanamo liinat voi pestä koneessa 30 asteessa ja mielellään villaohjelmalla tai hienopesuohjelmalla. Säädä koneen linkous pienelle esimerkiksi 700 rpm. Silkkivillaliinat pestään käsin ja viileässä vedessä.

Puuvilla- ja pellavaliinat voidaan kuivata kuivausrummussa alhaisessa lämpötilassa mutta muista, että kuivausrumpu kuluttaa kangasta nopeammin. Villaa tai silkkiä sisältävät kantoliinat kuivataan narulla tai lappeellaan. Puuvilla ja pellavaliinat silitetään keskikuumalla, ja höyryn käyttäminen on suositeltavaa erityisesti pellavaliinoille. Höyrysilitys pehmentää liinaa. Villa ja silkkiä sisältävät liinat silitetään alhaisimmalla lämpötilalla.

Vanamo kantoliinojen kutistuminen ensimmäisessä pesussa on normaalia, ja kaikissa liinoissa on kutistumisen varalta ylimääräistä mitta (noin 5-10 %). Liinakangas myös tiivistyy ja saavuttaa optimaalisen tiheyden. Eniten kutistuvia ovat puuvillaiset ja pellavaiset liinat. Kangas kutistuu voimakkaammin jos peset ja kuivaat liinan ohjelämpötilaa kuumemmassa.

Vanamo kantoliinoilla on 12 kuukauden takuu (Liinalapsi Oy). Takuu kattaa materiaaleista ja valmistuksesta koituvat virheet. Väärästä käytöstä tai ohjeiden vastaisesta hoidosta johtuvat virheet eivät kuulu takuun piiriin. Varaudu esittämään ostokuitti tai -tosite.

Liinalapsi Oy

Leipäläntie 49 | 20300 Turku | FINLAND

Tel: +358 44 5943011 | e-mail: niina@liinalapsi.fi
www.vanamowrap.com | www.liinalapsi.fi

