



מיה אלדרור

שינה • נשיאה • היקשרות

לפני שנצלול, אני רוצה רגע לשים כאן את המקום והחשיבות שיש לנו בהקשבה לצרכים של הבייבי ושלנו. לשים לב מה הוא מסמן לנו ומה הוא צריך. בשביל שיתוף פעולה מיטבי ובמיוחד כשזאת פעם ראשונה, נרצה לבדוק שהבייבי נינוח ורגוע, התרוקן לצרכים, אינו בהצפה מאוד גדולה. לפעמים נראה ישר דרישה להנקה (מובן בהתחשב שהוא מונח ממש על החזה שלנו) וכמובן שאפשר להניק במנשא. בדרך בטוחה, לדאוג לנתיב אוויר פתוח סנטר מעט מורמת מעלה. חשוב להיות קשובה לעצמך וליכולתייך הגופניות והריכוזיות. אם מרגישות מעט חשש אפשר תמיד להתאמן על בובה או עם מישהו איתך.

קדימה נצלול- מדריך טכני למנשאי בד ארוג (Woven Wrap)

המנשא הארוג הוא כלי ורסטיילי המאפשר התאמה אישית מלאה.

התאמה לשימוש / מידת הורה	אורך (מטרים)	מידה
קשירות קצרות מאוד על כתף אחת (לא לכולן קשירת גב חופשי TUB-סיומת)	כ-2.7 מ'	מידה 2
קשירות קצרות, קשירות גב פשוטות או צד.	כ-3.2 מ'	מידה 3
קשירות ביניים. נשיאת גב מהירה (Ruck) למידות קטנות.	כ-3.7 מ'	מידה 4
מידת בסיס להורים במידות XS-S.	כ-4.2 מ'	מידה 5
המידה הפופולרית ביותר. מידת בסיס סטנדרטית לרוב הקשירות.	כ-4.6 מ'	מידה 6
מידת בסיס להורים במידות L-XL או קשירות מורכבות.	כ-5.2 מ'	מידה 7
להורים במידות גדולות מאוד או קשירות ארוכות במיוחד.	כ-5.7 מ'	מידה 8

*יש לפעמים שוני בין המידות ובין חברות מסוימות- תמיד לוודא לפני שמזמינות מה האורך של הבד.

הרכבי בדים (Blends):

100% כותנה: הבחירה האופטימלית למתחילים. עמיד, קל לכביסה וסלחני ללמידה.

פשתן / המפ: סיבים חזקים ומאווררים מאוד, מעולים לקיץ הישראלי (דורשים זמן ריכוך).

משי: מעניק גמישות וברק, דורש טיפול עדין.

צמר: מבודד מעולה לחורף ומרפד מאוד את כתפי ההורה.

במבוק / ויסקוזה: בד רך במיוחד, מושלם לעורם העדין של ניו-בורן.

מדד העובי (GSM):

נמוך (מתחת ל-220): בד דק, אידיאלי לקיץ ולתינוקות רכים.

בינוני (220-280): ה-All-around הקלאסי, מתאים לרוב הגילאים ועונות השנה.

גבוה (מעל 300): בד עבה ותומך מאוד, מצוין לנשיאת פעוטות (Toddlers).

כמה דוגמאות לסוגי קשירות:

1. בטן: FWCC (הבסיסית ביותר שאיתה מתאמנים בהתחלה ויודעים לפיה מה המידת בסיס שלך)

2. צד: Robin's (יד חופשית), Poppin's (יציבה מאוד).

3. גב: Ruck (פשוטה כתרמיל), Double Hammock (לחלוקת משקל מקסימלית).

ההמלצה שלנו בגישה של בית הספר @ClauWi היא לשאת שווה בשווה- ולא קשירות אה סימטריות. במיוחד עד גיל שנה. זה אומר אם עושים מעבר אופקי ביחד עם קרוס מקבלים רגל אחת מתחת לבד ורגל שניה עם בד מעליה ורוצים להימנע ממנחים כאלה.

סוגי מעברים ושמות:

1. המעבר האופקי / ערסל (Horizontal Pass / Hammock Pass)

זהו המעבר הבסיסי ביותר, שבו הבד נפרש מצד לצד בצורה אופקית לחלוטין.

- איך זה נראה עם הבד: הבד מונח בצורה ישרה וחלק על הגב או הבטן של התינוק, ונמתח מבית שחי אחד של ההורה לבית השחי השני. הוא יוצר מעין "כיס" או ערסל ישר שמחזיק את התינוק.
- איפה פוגשים אותו: זהו המעבר המרכזי (השכבה הראשונה) בקשירת הבטן המפורסמת FWCC, או בקשירת הגב הבסיסית Ruck.

2. מעבר קרוס / הצלבה (Cross Pass)

מעבר שבו הבד מגיע באלכסון, עובר מעל כתף אחת של ההורה, חוצה את גב/בטן התינוק, וממשיך אל מתחת לרגל הנגדית של התינוק (לכיוון המותן של ההורה).

- איך זה נראה עם הבד: הבד נפרש באלכסון. בקשירות רבות משתמשים בשני מעברי קרוס הפוכים כדי ליצור את ה-X המפורסם (הצלבה) שבו התינוק יושב.

- דגש חשוב: מעבר קרוס תמיד עובר מעל רגל אחת של התינוק (זו שקרובה לכתף שממנה הבד מגיע) ומתחת לרגל השנייה.
- איפה פוגשים אותו: בקשירת FCC (קרוס פנימי) או בחלק השני של קשירת FWCC.

3. מעבר קנגורו (Kangaroo Pass)

דומה מאוד למעבר האופקי, אך השוני הגדול הוא בכתפיים של ההורה.

- איך זה נראה עם הבד: הבד עוטף את התינוק בצורה אופקית, אבל במקום להמשיך ישר מתחת לבתי השחי של ההורה, הבד עולה לכתפיים ומבצע שם היפוך (Flip) – החלק החיצוני של הבד הופך לפנימי. זה יוצר מעין "שרוול" שמתלבש על הכתף של ההורה ומעניק תמיכה מצוינת.
- איפה פוגשים אותו: בקשירת קנגורו המסורתית (Kangaroo Carry).

4. מעבר טורסו / בטן (Torso Pass)

מעבר שבו הבד עוקף לחלוטין את הכתפיים של ההורה ומתרכז רק סביב פלג הגוף העליון (הטורסו).

- איך זה נראה עם הבד: הבד נמתח בצורה אופקית על התינוק, ועובר מתחת לשתי בתי השחי של ההורה, בלי לעלות לכתפיים בכלל. המשקל מתחלק על בית החזה או המותניים של ההורה.
- איפה פוגשים אותו: בקשירות ללא כתפיים (כמו Torso Carry, פופולרי מאוד באפריקה) או כתוספת תמיכה בקשירות גב מורכבות.

5. מעבר חיזוק / מעבר צד (Reinforced Pass)

שילוב חכם בין מעבר אופקי למעבר קרוס.

- איך זה נראה עם הבד: הבד מגיע מתחת לבית השחי של ההורה (או מהכתף), נפרש לרוחב הגב של התינוק באלכסון קל, ועולה מעל הכתף הנגדית של ההורה (ולא מתחת לבית השחי). הוא מעניק "חיזוק" של שכבה נוספת ומחלק את המשקל בצורה מעולה על הכתפיים.
- איפה פוגשים אותו: בקשירות רב-שכבתיות כמו Double Hammock (קשירת גב פופולרית מאוד לפעוטות).

איך מבינים את המידות?

היחס בין תינוק להורה, ואורך הבד

ככל שהתינוק גדל, וככל שמידת הגוף של ההורה גדולה יותר, צריך יותר אורך בד כדי לעטוף בבטחה ובנוחות. אורכי בדים מסומנים במספרים (בדרך כלל 2 עד 8), כשכל מספר מוסיף כ-45 עד 50 ס"מ

מידת בסיס היא האורך המינימלי שמאפשר לבצע קשירה בסיסית שלמה (כמו קשירה קדמית Fwcc), עם קשירה מלאה סביב הגוף, בלי בד חסר ובלי עודף מיותר.

איך יודעים מה מידת הבסיס שלך: זה תלוי במידת הגוף/הבגדים שלך. חברות הבדים מפרסמות טבלאות מידה שמתאימות מידת חולצה למספר בד מומלץ. תמיד הכי מדויק לבדוק מול טבלת המידות הספציפית של החברה שממנה רוכשים, כי יש הבדלים קלים בין חברה לחברה.

לרוב מידה M תהיה מידת בסיס 6 באורך של הבד.

מידה S תהיה מידה 5

מידה L תהיה מידה 7

הממוצע לרוב הוא סביב מידה 6 (אורך הבד 4.6 מטר)

הכי מומלץ להתחיל איתו

בלנד: 100% כותנה

אריגה: אלכסונים (טוויל) אני אוהבת גם מעויינים או פרימה

השילוב הזה הוא הכי נגיש למתחילות: לא חלקלק מדי, לא קשיח מדי, ונותן מספיק "גמישות" כדי שיהיה נוח להדק את הקשירה, אבל עדיין מספיק יציב כדי להרגיש בטוח. מומלץ להימנע בהתחלה מבלנדים עם משי או צמר (יכולים להיות חלקלקים יותר), ומאריגות מורכבות מדי שעלולות להרגיש עבות וקשיחות למי שרק מתחילה.

סיכום וטיפים אחרונים

המסע לנשיאה טובה יותר, היא לא דרך מאבקים. דווקא דרך מענה לצרכים של התינוק במהלך היום שלו ועם ביטחון ורוגע מצדך, הנשיאה תאפשר לך בדיוק מענה לצרכי וויסות הרגעה וקרבה וגם ידיים פנויות 😊

הדרכות ארוג ארוג

אני מקיימת לרוב אחת לחודש סדנא קבוצתית לנשיאת ארוג ארוך בעמק חפר. ניתן לרכוש מנשאים בהדרכה. בנוסף, אפשר לתאם איתי הדרכה פרטית האתר שלי:



קבוצת נשיאה שלי כולל עדכונים על הדרכות

<https://chat.whatsapp.com/IIZOatMcInd3L740SJ4XKB?s=cl&p=i&mlu=4>

אתר למציאת קשירות לפי מידות

The Wrapping Gallery 🌐

אתרים לקניית מנשא:

אתר טופה טופ - קוד קופון: 5 אחוז הנחה mayaeldror

חברות ותיקות ומומלצות:
דידימוס (Didymos) קוד הנחה MAYAELDROR
גירסול (Girasol), יארו (Yaro)

חברות יוקרתיות יותר: אושה (Oscha), מוקוש (Mokosh), לולונה

סלינגומאמא - 🌐 Slingomama web shop אתר עם מחירים שפויים

שי, מייבאת מאירופה - יד שנייה, "גשם של מנשאים"

Wraptrack 🌐 - אתר רשת חברתית-למנשאים- שם רואות לרוב חוות דעת ופירוט על בדים, ישנה אופציות למכירה ורכישה

[מיה אלדרור- עמוד אינסטגרם](#)

יוטיוב שלי 📺 מיה אלדרור\ שרגאי