

KIITOS ILMOITTAUTUMISESTA KANTOLIINAYHDISTYKSEN TUKIHENKILÖLISTALLE!

Kantoliinatukihenkilöt tekevät arvokasta työtä tarjoamalla perheille konkreettista apua kantovälineiden käyttämiseen. Kiitos, että haluat olla omalta osaltasi edistämässä ergonomista kantamista Suomessa!

Perehdythän huolella tämän oppaan ohjeisiin sekä Kantoliinayhdistyksen nettisivuihin.

Seuraavalta sivulta löydät Kantoliinayhdistyksen tukihenkilön periaatteet, joihin sitoudut antamalla tietosi tukihenkilölistalle.

Tukihenkilötoiminta on täysin vapaaehtoista, ja kukin auttaa omien kykyjensä ja resurssiensa mukaan. Kaikilla tukihenkilöillä ei tarvitse olla kokemusta kaikista kantovälineistä tai asiantuntemusta avustaa kaikissa ongelmatilanteissa.

Sähköpostiosoitteesi lisätään Kantoliinayhdistyksen tukihenkilöiden sähköpostilistalle, jonka kautta saat jatkossa ajankohtaista tietoa tukihenkilötoimintaan liittyen sekä tietoa Kantoliinayhdistyksen järjestämistä koulutuksista kantoliinatukihenkilöille.

Pidäthän kirjaa tukihenkilötapaamistesi määrästä, sillä niistä lähetetään vuosittain kysely kaikille tukihenkilöille.

Jos haluat muuttaa tukihenkilölistalla olevia tietojasi, lähetä sähköpostia osoitteeseen tukihenkilotKLY@gmail.com.

LISÄTIETOA JA TUKEA KANTOLIINATUKIHENKILÖILLE

- Mikäli sinulla on mitä tahansa kysyttävää tukihenkilötoimintaan liittyen, ota yhteyttä Kantoliinayhdistyksen tukihenkilövastaavaan: tukihenkilotKLY@gmail.com
- Facebookista löydät tukihenkilöiden oman [vertaistukiryhmän](#).

KANTOLIINAYHDISTYKSEN TUKIHENKILÖNÄ TOIMIMINEN

KANTOLIINAYHDISTYKSEN TUKIHENKILÖ

1. on perehtynyt ergonomiseen kantamiseen sekä Kantoliinayhdistyksen toiminnan periaatteisiin ja tavoitteisiin (www.kantoliinayhdistys.fi)
2. osaa käyttää yhtä tai useampaa ergonomista kantovälinettä
3. puhuu ergonomisen kantamisen puolesta
4. opastaa oman osaamisensa rajoissa ja ohjaa tarvittaessa opastettavan eteenpäin toiselle tukihenkilölle
5. sitoutuu vastaamaan yhteydenottoihin
6. kohtelee opastettavaa kunnioittavasti
7. kuuntelee opastettavan tarpeita
8. rakentaa opastuksen opastettavan tarpeiden pohjalta
9. ei ota kantaa lääketieteellisiin seikkoihin
10. toimii vapaaehtoisena vertaistukihenkilönä oman elämäntilanteensa rajoissa
11. ei ota maksua opastuksesta
12. kirjaa opastustensa määrän ja raportoi sen Kantoliinayhdistykselle
13. sitoutuu siihen, että opastuskeskustelut ovat luottamuksellisia
14. on Kantoliinayhdistyksen jäsen

VINKKEJÄ SUJUVAAN KANTOLIINAOPASTUKSEEN

VALMISTAUDU ETUKÄTEEN

- Varaa aikaa rauhalliseen yhteydenottokeskusteluun - sovi toinen aika, jos olet kiireinen.
- Kysy pohjatietoja (sovella listaa tarvittaessa itsellesi sopivaksi):
 - kantajan ja kannettavan nimet
 - kannettavan ikä ja koko
 - mitä toiveita opastettavalla on
 - mitä osaa ennestään, mitä haluaisi oppia
 - mitä kantovälineitä on, mitä haluaisi nähdä/kokeilla
- Sovi tapaamisen yksityiskohdista
 - aika: mikä on itsellesi paras aika opastukselle?
 - paikka: missä haluat opastaa? omassa kodissasi vai mieluummin opastettavan kotona?
 - ajankäyttö: varaa opastukselle riittävästi aikaa, yleensä noin 1-2 tuntia on sopiva aika
 - kulujen korvaaminen: opastuksesta ei peritä rahaa, mutta voit sopia opastettavan kanssa etukäteen matkakulujen korvaamisesta, jos matkustat esimerkiksi omalla autollasi opastettavan kotiin.

OPASTAESSA

- Ole kuuntelemassa tarpeita ja tukemassa siinä, mikä opastettavalle on tärkeää.
- Tunnista ja erota omat tarpeesi hänen tarpeistaan.
- Kerro asioista vähän kerrallaan ja rauhallisesti.
- Varmista kysymällä, pysyykö opastettava mukana.

OPASTUKSEN VAIHEET

1. Kerro perustiedot kantamisesta

- mitä tarkoittaa ergonominen kantaminen
- miksi kantaa ergonomisesti => lapsen selkä, lonkat
- miten kantaa ergonomisesti => kantoasento
- millä kantaa ergonomisesti => kantovälineen valinta

2. Aloita sidonnan opastaminen näyttämällä sidonta itse

- näytä itse sidonta rauhallisesti ja selosta kertomalla sidonnan jokainen vaihe
- opastettava vain katselee vierestä
- tässä kohtaa voit kertoessasi viitata alussa kerrottuun teoriaan, esim. miten ergonominen kantoasento toteutuu

3. Seuraavaksi molemmat voivat tehdä sidonnan yhtä aikaa

- sitokaa vaiheittain, selosta tehdessäsi.
- parasta olisi, jos kumpikin voisi tehdä sidontaa tässä kohtaa harjoitusnuken/pehmolelun/tyynyn/tms. kanssa
- vasta tämän jälkeen opastettava tekee sidonnan lapsen kanssa.

4. Viimeiseksi vielä, jos on aikaa, opastettava voi tehdä sidonnan yksin

- opastaja katsoo vierestä ja on käytettävissä, mutta ei tuputa neuvoja.
- Kun haluat korjata jotain opastettavan sidonnassa, tee se ensisijaisesti näyttämällä kuinka (eikä tekemällä sitä hänelle hänen puolestaan).

LOPUKSI

- Kysy, miltä opastettavasta tuntuu ja miltä sidonta tuntuu.
- Kysy, onko hänellä kysyttävää.
- Kysy, miten opastus hänestä meni. Mikä oli hyvää ja mitä voisit tehdä toisin/ paremmin?
- Tarjoa mahdollisuutta ottaa yhteyttä jälkepäin, jos on kysyttävää.

KANTOVÄLINE-ESITTELYN PITÄMINEN RYHMÄLLE

ESITTELYSTÄ SOPIMINEN

- Kantoväline-esittelyä voi tarjota itse esimerkiksi oman alueen leikkipuistoihin, perhekerhoihin ja neuvoloiden perhevalmennuksiin.
- Esittelylle on hyvä varata aikaa vähintään tunti tai reilusti enemmänkin, jos esittelyn yhteydessä on tarkoitus opastaa osallistujia kantovälineiden käyttämisessä.
- Kantoliinatukihenkilöiden pitämistä esittelyistä ei voi periä maksua, mutta voit yrittää sopia erikseen matkakulujen korvaamisesta.

ESITTELYYN VALMISTAUTUMINEN

- Pyri ottamaan selvää etukäteen: Millaisia toiveita esittelyyn saapuvilla osallistujilla on? Onko osallistujilla aiempaa kokemusta kantamisesta? Kuinka monta osallistujaa on tulossa paikalle? Minkä ikäisiä lapsia osallistujilla on?
- Luonnostelee itsellesi esittelyn runko valmiiksi. Mistä aiot puhua ja missä järjestyksessä?
- Ota huomioon käytettävissä oleva aika. Esimerkiksi puolituntinen menee hyvin nopeasti, jos sen aikana on tarkoitus vastata kysymyksiin tai opastaa kantovälineiden käyttämisessä. Jos aikaa on rajallisesti, kannattaa suosiolla jättää varsinainen opastus esittelyn ulkopuolelle.
- Pohdi etukäteen valmiiksi vastauksia hankaliin kysymyksiin, esimerkiksi rintareppuihin ja kasvot menosuuntaan kantamiseen liittyen. Miten perustelet omat näkemyksesi?
- Saisitko toisen tukihenkilön mukaan esittelyyn? Esittelyn pitäminen yhdessä saattaa olla mukavampaa ja lieventää jännitystä. Myös opastamiselle jää enemmän aikaa.
- Pohdi, otatko oman lapsen mukaan esittelyyn ja vaikuttaako se omaan keskittymiseesi. Varminta on yleensä huolehtia omalle lapselle hoitaja esittelyn ajaksi.

MITÄ MUKAAN?

- **Kantovälineitä:** Esittelyyn ei kannata ottaa mukaan liikaa kantovälineitä. Muutama tavallisin kantoväline riittää. Voit ottaa mukaan esimerkiksi pari kudottua liinaa, rengasliinan, trikooliinan ja mahdollisuuksien mukaan pari erilaista kantoreppua (esim. Manduca ja Tula). Myös muut kantamisen varusteet, kuten kantosuojat ja -takit saattavat kiinnostaa osallistujia. Kantovälineitä voi kysyä lainaan esittelyitä varten kantovälinelainaamoilta, Kantoliinayhdistykseltä sekä oman paikkakunnan aktiivisilta kantajilta. Voit ottaa yhteyttä myös kantovälineitä myyviin yrityksiin ja pyytää kantovälineitä esittelykäyttöön.
- **Sidontaopastusnukke** on hyvä olla mukana, jos sellainen on saatavilla. Jos et itse omista nukkea, sitä voi kysyä lainaan Kantoliinayhdistykseltä, toisilta tukihenkilöiltä tai lainaamoista. Tavallinen nukke liikkuvilla raajoilla tai vaikka nallekin kelpaa hyvin.
- **Kirjallista materiaalia:** Ota mukaan Kantoliinayhdistyksen esitteitä ja käyntikortteja omilla yhteystiedoillasi varustettuna. Jos paikkakunnalla on kantovälinelainaamo, sen esitteitä on hyvä olla mukana. Kantoliinayhdistyksen sivuilta löytyy myös tulostettavaa materiaalia, jota voit ottaa mukaan. Lisäksi voit koota erilliselle paperille esimerkiksi hyödyllisiä linkkejä kantamisen lisätietoihin, Facebookin ryhmiin sekä kantovälineitä myyviin verkkokauppoihin.
- **Muut havainnollistavat välineet:** voit laatia esimerkiksi kartongille kuvia hyvästä kantoasennosta, erilaisista kantovälineistä jne. Käytä mielikuvitustasi! Kantoliinayhdistykseltä löytyy myös valmis PowerPoint-esitys, jota voi halutessaan hyödyntää. Harkitse kuitenkin tarkkaan, haluatko hyödyntää esitysgrafiikkaa. Etenkin lyhyissä esittelyissä pp-esitys saattaa olla tarpeeton ja käytännössä hankala toteuttaa.

VINKKEJÄ KANTOVÄLINE-ESITTELYYN

- **Saavu paikalle hyvissä ajoin**, jotta voit asetella rauhassa mukana olevat materiaalit esille ja rentoutua ennen esittelyn alkua.
- Varaa itsellesi juotavaa ja kello, josta voit seurata ajankulua.
- Voit ottaa itsellesi esimerkiksi opastusnuken valmiiksi kantovälineen kyytiin.
- Tervehdi osallistujia ja esitele itsesi.
- **Esittäytyminen:** kerro lyhyesti itsestäsi ja omasta kantamishistoriastasi. Älä kuitenkaan jää liian pitkäksi aikaa puhumaan itsestäsi ja omista kokemuksistasi.
- **Esittäytymiskierros:** pyydä osallistujia esittäytymään lyhyesti. Voit esimerkiksi pyytää kertomaan, millaisia toiveita osallistujilla on esittelyn suhteen tai millaisia ennakkokäsityksiä heillä on erilaisista kantovälineistä.
- **Kantamisen hyödyt:** Miksi kantaa kantovälineellä? Kerro lyhyesti, millaista apua kantovälineen käyttämisestä voi olla lapsiperheessä.
- **Perustietoa ergonomisesta kantamisesta:** Kerro lyhyesti ergonomisen kantamisen perusasiat ja esitele hyvä kantoasento. Jos mahdollista, havainnollista opastusnukella tai kuvan avulla.
- **Erilaiset kantovälineet:** Kerro erilaisista kantovälineistä ja niiden käyttämisestä. Anna osallistujille mahdollisuus tutustua mukana oleviin kantovälineisiin.
- **Osallistujien kysymyksiin vastaaminen:** Esittelyissä on tärkeää antaa tilaa osallistujille jakaa omia kokemuksiaan ja esittää omia kysymyksiään. Jos et tiedä vastausta johonkin kysymykseen, kerro ottavasi selvää ja palaavasi asiaan myöhemmin esimerkiksi sähköpostitse.
- **Sidontaopastus:** Yleensä esittelyissä ei ole aikaa varsinaiselle sidontaopastukselle ja mieluummin kannattaakin suositella, että kiinnostuneet sopivat henkilökohtaisesta opastuksesta. Jos aikaa jää, voit toki esitellä myös kantovälineiden käyttöä tarkemmin osallistujien toiveiden mukaisesti. Monesti osallistujilla on omia kantovälineitä mukana, joiden käyttämisessä he kaipaavat apua. Jos et osaa käyttää osallistujan kantovälinettä, voi olla parempi olla neuvomatta sen käytössä.
- **Mistä lisätietoa:** Kerro aina lopuksi, mistä osallistujat löytävät lisätietoa, mistä kantovälineitä voi ostaa ja mistä saa apua kantovälineiden käyttämiseen (tukihenkilöt ja lainaamot).
- **Lopetuskierrros:** Voit lopettaa esittelyn esimerkiksi pyytämällä osallistujilta jonkin tunnelman tai kommentin kantamiseen liittyen ja samalla ojentaa osallistujille mukana olevat esitteet.
- Tiedustelee vielä, voitko jättää esitteitä ym. materiaalia paikan päälle esimerkiksi ilmoitustaululle.

Ole aina ystävällinen ja kunnioittava osallistujia kohtaan.

Kuuntele aktiivisesti osallistujia ja heidän toiveitaan.

Pyri sopeuttamaan esitys vastaamaan osallistujien tarpeita.

Kerro kantamisesta positiivisin esimerkein.

Puhu ergonomisen kantamisen puolesta perustelemalla sen hyötyjä niin kantajalle kuin kannettavalle.

Pyri suhtautumaan epäergonomisiin kantovälineisiin mahdollisimman neutraalisti korostamatta niiden huonoja puolia ja ottamatta kantaa niiden mahdollisiin haittoihin. Kerro sen sijaan ergonomisten kantovälineiden hyvistä puolista.

MITEN SUHTAUDUN RINTAREPPUIHIN KANTOLIINATUKIHENKILÖNÄ?

Kantoliinatukihenkilön työ on ennen kaikkea ihmisten kohtaamista.

- Tärkeintä perheiden kanssa työskentelemisessä on vanhempien tunteiden kunnioittaminen, herkkyys ymmärtää perheiden yksilöllisiä tilanteita sekä kyky tukea ja rohkaista perheitä heidän omassa vanhemmuudessaan.
- Matkan varrella saattaa tulla vastaan kohtaamisia vanhempien kanssa, joiden tekemistä valinnoista olet itse henkilökohtaisesti eri mieltä. “Epäergonomisiin” kantovälineisiin, kuten rintareppuihin, törmääminen on yksi hyvä esimerkki haasteellisista viestintätilanteista, joihin useimmat tukihenkilöt joutuvat ennemmin tai myöhemmin.
- Viestintätaidot ovat tukihenkilölle oleellisen tärkeitä. Viestintätilanteita voi ja kannattaa harjoitella etukäteen.
- Kun olet pohtinut valmiiksi omaa suhtautumistapaasi esimerkiksi rintareppuihin sekä syitä omien ajatustesi taustalla, on helpompaa esittää oma mielipide loukkaamatta ketään, mutta siten, että oma asiantunteva näkökulmasi tulee kuulluksi.

Miten suhtaudut tilanteisiin, joissa sinulla on eriävä näkemys opastettavan vanhemman valitsemaan kantovälineeseen liittyen?

Harjoittele pohtimalla seuraavia kysymyksiä.

- Miten olet muodostanut oman mielipiteesi?
- Miten perustelet oman mielipiteesi? Mihin tietolähteisiin nojaat?
- Pystytkö erottamaan mielipiteestäsi tietoon ja toisaalta tunteisiin perustuvat näkökulmat?
- Miksi asia on itsellesi tärkeä?
- Miten ilmaiset oman mielipiteesi säilyttäen kunnioittavan ja luottamuksellisen ilmapiirin?
- Millaisessa tilanteessa on sopivaa esittää oma mielipide?
- Millaisia seurauksia erilaisista viestintätavoista voi olla?
- Miten toivoisit, että sinuun ja omiin valintoihisi suhtaudutaan, jos niistä ei olla kanssasi samaa mieltä?

Joitakin hyväksi havaittuja vinkkejä

- **Suosi positiivista lähestymistapaa.** Ergonomisen kantamisen edistäminen toimii parhaiten puhumalla ergonomisten kantovälineiden hyvistä ominaisuuksista. *“Kantoliinalla kantaminen on kevyttä ja mukavaa”.*
- **Ystävällinen ja suvaitseva ilmapiiri** on hedelmällinen maaperä levittää tietoa ergonomisesta kantamisesta. Vaikka et välitä vanhemman kantovälinevalinnasta, voit silti sanoa positiivisia asioita. *“Kuinka ihanaa nähdä toinen kantaja”, “Onpa suloinen lapsi, minkä ikäinen hän on?”*
- **Vältä vastakkainasettelua.** Kun kerrot eroista rintareppujen ja ergonomisten kantovälineiden välillä, pyri olemaan korostamatta niiden keskinäistä paremmuutta/huonommuutta. Kerro neutraalisti olennaisimmat erot niiden välillä. Vältä negatiivisia ilmauksia, kuten *“Rintarepussa on huono kantoasento”* ja käytä puheessasi sen sijaan positiivisia ja neutraaleja ilmauksia, esimerkiksi *“Rintarepulla voi kantaa lasta lyhyitä aikoja”* tai *“Manducalla monet jaksavat kantaa lasta useammankin tunnin kerrallaan”.*
- **Kuuntele aktiivisesti,** miksi opastettava vanhempi on päättänyt rintareppuun ja kysele, mihin sen ominaisuuksiin hän on tyytyväinen tai tyytymätön. Jos kasvot menosuuntaan kantaminen on opastettavalle tärkeää, voit kertoa lonkalla ja selässä kantamisen hyödyistä. Jos rintarepulla kantaminen on tuntunut raskaalta, kerro ergonomisten kantovälineiden mukavuudesta. Tarjoa mahdollisuutta kokeilla!
- **Hanki tietoa.** Kun luet aiheesta, pohdi, mitkä ovat kirjoittajan tarkoitusperät ja onko lähde luotettava. Esimerkiksi Evelin Kirkilioniksen kirjasta “Lapsi kaipaa kantamista” saat hyvät perustiedot ergonomisen kantamisen hyödyistä puhumiseen. Vältä puhumasta lääketieteellisistä kysymyksistä, jos sinulla ei ole riittävästi tietoa aiheesta.
- **Älä ota omille harteillesi painotaakkaa toisten valinnoista.** Tukihenkilönä tehtäväsi on jakaa tietoa ja olla omien tietojesi tai taitojesi puitteissa avuksi. Vanhemmat tekevät itse omat päätöksensä lastenhoitoon liittyen ja kantavat vastuun omista päätöksistään. Vaikka olisit tehnyt parhaasi, joskus voit tukihenkilönä tyytyä vain hyväksymään erilaisetkin valinnat.
- **Tarjoa apua sitä pyydettyä ja varmista, että tietoa ergonomisesta kantamisesta on saatavilla.** Teet arvokasta työtä kantoliinatukihenkilönä olemalla perheiden käytettävissä, kun he tarvitsevat apua kantovälineiden käyttämisessä. Keskitä energiasi positiiviseen työhön ja tunnista tuulimyllyt, joita vastaan ei kannata taistella. Jos haluat tehdä enemmän ergonomisen kantamisen edistämiseksi, voit tarjota esimerkiksi kantoväline-esittelyä paikkakuntasi perhekerhoihin, leikkipuistoihin tai neuvoloihin, perustaa kantovälinelainaamon tai vaikka levittää Kantoliinayhdistyksen esitteitä paikkakunnallasi.
- **Parhaiten tieto ergonomisesta kantamisesta leviää suusta suuhun, positiivisten kokemusten myötä! Tehdään tätä työtä yhdessä!**

KANTOVÄLINELAINAAMON PYÖRITTÄMINEN LYHYESTI

Miksi Kantoliinayhdistyksellä on lainaamoita?

- Kantovälinelainaamotoiminta on Kantoliinayhdistyksen keskeisimpiä toimintoja. Ne ovat oiva kanava levittää tietoa ergonomisesta kantamisesta ja auttaa vanhempia kantamisaiheissa kysymyksissä ja pulmatilanteissa.
- Lainaamotoiminta on lisäksi yksi Kantoliinayhdistyksen tärkeimpiä tulonlähteitä. Vaikka Kantoliinayhdistyksen tavoitteiden eteen tehtävä työ on vapaaehtoistyötä, täytyy käytettävissä olla varoja erilaisten kustannusten kattamiseen. Kantoliinayhdistys on esimerkiksi teettänyt esitteen, käyntikortteja tukihenkilöille, osallistunut sidontaharjoitusnukkejen yhteistilauksen kustannuksiin ja osallistunut useille messuille ja muihin tapahtumiin. Lainaamonpitäjät siis tekevät Kantoliinayhdistyksen tavoitteiden ja toiminnan eteen uskomattoman arvokasta työtä.

Lainaamon perustaminen

- Perustamiseen riittää halu ryhtyä lainaamon vastuuhenkilöksi ja halu tukea Kantoliinayhdistyksen toimintaa ja tavoitteita.
- Lainaamon vastuuhenkilön tulee vastuusyistä olla Kantoliinayhdistyksen jäsen.
- Kantovälineet ja muut tarvikkeet saat yhdistykseltä.
- Lainaamonpitäjä ostaa tarvittavat pesuaineet, paperit ja tarjoaa paikan lainaamolle (yleensä lainaamonpitäjän koti). Lainaamonpitäjä saa näistä korvauksen (1,5e/lainaus tai kuittien mukaan pesuaineet ja paperit).
- Lainaamonpitäjä tekee jokaiselle kantovälineelle lainauskansion, ellei saa sellaista kantovälineen mukana. Kansiot ym. saa yhdistykseltä.
- Kantoliinayhdistyksellä on kirjallinen kattava ohjeistus lainaamonpitoon ja kaikkeen siihen liittyvään.
- Kantoliinayhdistyksen lainaamovastaava auttaa kaikissa kysymyksissä.

Mitä lainaamotoiminta on

- Kantovälineiden esittelyä, opastusta, sopivan välineen valinnassa auttamista, vuokrausta ja huoltoa.
- Ihmisten kohtaamista, perheen tukemista.
- Kantoliinayhdistyksen vapaaehtoistoimintaa ja toiminnan ja tavoitteiden tukemista.

Lainaamon talousasiat ja vastuut

- Lainaamonpitäjä on vastuussa lainaamon toiminnasta sekä oman lainaamonsa osalta Kantoliinayhdistyksen talousasioista.
- Näitä ovat mm. lainaussopimusten ja kuittien kirjoittaminen, vuokrien ja panttien veloittaminen asiakkaalta, panttimaksujen säilyttäminen ja palauttaminen asiakkaalle, vuokrien säilyttäminen sekä tilittäminen Kantoliinayhdistykselle.
- Kantovälineiden vuokra on 5e/viikko, tavallinen laina-aika on 2 viikkoa.
- Lainaamotuotot tilitetään 2 kertaa vuodessa. Samalla vähennetään kulukorvaukset tai omat ostot.

Mikäli lainaamotoiminta tai lainaamon perustaminen kiinnostaa, voit kysyä siitä Kantoliinayhdistyksen lainaamovastaavalta sähköpostitse: lainaamovastaava@kantoliinayhdistys.fi

Vaikka yhdistyksellä on jo useita lainaamoita ympäri Suomen, on myös monta paikkakuntaa, jolle lainaamo vielä hyvin mahtuisi. Kantovälineitä on tällä hetkellä vapaana mukava määrä, joten lainaamotoiminnan saa käynnistettyä vaikka heti.

TRIKOOLIINA JA VASTASYNTYNEEN KANTAMINEN

VASTASYNTYNEEN VAUVAN KANTAMINEN

- Vauvan pää on tulee olla hyvin tuettu kantovälineessä ja pään tulee olla pussausetäisyydellä.
- Vauvan selkärankaan ei tulisi kohdistua painetta, vaan vauvan selän tulee antaa olla pyöreänä.
- Kantovälineen tulee tukea vauvaa koko selän pituudelta, myös sivuttaissuunnassa, niin tiukasti, ettei vauva pääse lysähtämään kasaan.

PYSTYASENTO VAI KEHTOASENTO?

- Pystyasento on suositeltava kantoasento vastasyntyneestä alkaen, vaikka monen trikooliinavalmistajan ohjeissa neuvotaan kantaminen kehtoasennossa.
- Pystyasento on suotuisa niin vauvan hengityksen kuin lonkkanivelten kehityksen kannalta.
- Kehtoasennossa vauva on melko passiivisessa makaavassa asennossa, eikä voi myötäillä kehollaan kantajan liikkeitä. Vauvan asento ei ole symmetrinen, vaan hän on liinassa hieman taipuneena kaarelle. Vauvan jalat ovat kiinni toisissaan, eikä niiden vapaa liike polvista alaspäin ole mahdollinen. Vauvan leuka voi kehtoasennossa painua lähemmäs hänen rintaansa, mikä saattaa ahtauttaa hengitysteitä. Liina saattaa estää vauvan luonnollisia pään liikkeitä.
- Etenkin kantopusseissa, joissa vauvaa kannetaan melko alhaalla, saattaa vauvan voinnin tarkkailu kantaessa olla hankalaa.

JALAT SYKKYRÄSSÄ VAI SAMMAKKOASENNOSSA?

- Vastasyntynyt vauva asetellaan kantovälineeseen kunnioittaen vauvan luonnollista asentoa.
- Aivan pienet vastasyntyneet pitävät usein jalkojaan yhdessä kippura-asennossa syntymän jälkeen. Tällöin vauvan jalat laitetaan kantovälineessä syvään ja kapeaan kyykkyasentoon, polvet kantajan vatsaa vasten. Reppua ja vauvatukea käytettäessä sääret jäävät repun sisälle, mutta liinalla kannettaessa sääret otetaan liinasta ulos.
- Vauvan lonkkien auetessa jalat asettuvat pikkuhiljaa leveämpään kyykkyasentoon. Tavallisesti vauvan lonkat aukeavat n. 2-5 viikon iässä. Joillakin vauvoilla lonkat voivat olla auenneet jo heti syntymän jälkeen.
- Kannattaa yhdessä opastettavan kanssa tutkia lonkkien tilanne asettamalla vauva selinmakuulle. Jalkojen tulisi olla kantovälineen kyydissä suunnilleen saman levyisessä asennossa kuin mihin ne selinmakuullakin avautuvat.

HYVÄ MUISTAA TRIKOOIINAN OPASTUKSESSA

- Trikooliina vaatii aina kolme kerrosta kangasta lapsen päälle. Vaikka on olemassa myös tukevampia trikooliinoja ja nk. hybridiliinoja (esim. Mam Eco ja JMBB), tukihenkilönä kannattaa aina suositella ensisijaisesti pystyasennossa kantamista **kietaisuristi2-sidonnalla**.
- Opastettavalle on hyvä kertoa kudotun liinan ja trikoisen liinan eroista ja siitä, että kudotulla liinalla on enemmän vaihtoehtoja sidontojen suhteen. Muista myös mainita, ettei trikooliinalla saa turvallisuussyistä kantaa lasta koskaan selkäpuolella.
- Useimmiten ongelmat trikooliinan kanssa johtuvat siitä, ettei liinaa ole sidottu riittävän tiukalle. Trikooliina tulee kiristää ennen vauvan kyytiin laittamista napakasti vartalonmyötäiseksi, sillä joustava trikoo antaa periksi, kun lapsi laitetaan liinan kyytiin.
- Eri valmistajien trikooliinoissa on eroja, joten oikean kireyden oppii testaamalla. Liina on sopivan kireällä, kun vauvan peppu on kantajan navan korkeudella ja sidonta tuntuu tukevalta. Jos kantajalla on tarve tukea vauvaa käsin, sidonta on todennäköisesti liian löysä. Mikäli vauvan pää nousee liian ylös kantajan leuan korkeudelle, on sidonta liian tiukka.
- Lapsen kasvaessa trikooliinalla kantaminen alkaa yleensä hiljalleen tuntua epämukavalta ja voi aiheuttaa kantajalle niska- ja selkäsärkyä. Riippuen trikooliinan tukevuudesta, kudottuun liinaan tai kantoreppuun siirtymistä kannattaa kokeilla lapsen ollessa noin 7-8-kiloinen.
- Joskus trikooliinat menettävät elastisuutensa eli "lörpähtävät" useiden pesujen jälkeen. Tällaisen trikooliinan sitominen on hankalaa ja uuden liinan hankkiminen voi olla paikallaan.
- Trikooliinan kanssa ei välttämättä tarvita niskatueksi nk. moltonia. Jos opastat moltonin käytön trikooliinan kanssa, tarkista aina, että opastettavan trikooliina on riittävän leveä sen käyttämiseen. Esimerkiksi Hug-a-bub on niin kapea, ettei sen kanssa voi käyttää moltonia, sillä liinaa ei tällöin riitä riittävästi kunnollisen peppupussin muodostamiseen.

SELKÄSIDONTOJEN OPASTAMINEN

- Opastustilanteen on hyvä olla rauhallinen ja opastettavalle luonteva.
- Varsinkin ensikertalainen voi hermoilla selkäsidoja kovastikin.
- Ole itse rauhallinen ja varma asiastasi.
- On hyvä, jos opastettavan lapselle olisi apuhoitaja paikalla.
- Etenkin selkäsidoja opetellessa sidontaharjoitusnukke on suuresti hyödyksi. Nuken sijasta voi käyttää myös soveltuvaa pehmolelua (huomaa riittävä koko!) tai vaikkapa tyynyä.
- Etenkin silloin, jos kyseessä on ensikertalainen selkäsidojen opettelija, ohjaa vanhempi harjoittelemaan ilman lasta (nuken kanssa tai jopa tyhjällä liinalla pelkkää sidonnan tekniikkaa) kunnes hänellä on riittävästi itseluottamusta kokeilla samaa lapsen kanssa.
 - Näytä tekniikka ensin itse hitaasti ja rauhallisesti. Selitä miksi teet mitään.
 - Tee sitten sidonta yhdessä opastettavan kanssa riittävän rauhalliseen tahtiin. Selitä edelleen kaikki vaiheet ja miksi teet mitään. Toista tämä vaihe riittävän useasti.
 - Anna opastettavan tehdä sidonta yksin, mutta ohjaa ja opasta sanallisesti. Toista tarvittaessa.
 - Vasta nyt opastettava tekee sidonnan oman lapsensa kanssa.
 - Muista opastaa yhtä rauhallisesti ja huolellisesti myös lapsen ottaminen pois sidonnasta.