

# SLING: BENEFÍCIOS, MODELOS E TIPOS DE AMARRAÇÕES

Ângela Kemel Zanella  
Melissa Medeiros Braz  
Amanda dos Santos Candido  
Bianca Borba Gomes  
Júlia Gomes Rangel  
Pâmela Meline Ludwig  
Rafaela Anversa Schreiner



# SLING: BENEFÍCIOS, MODELOS E TIPOS DE AMARRAÇÕES

Ângela Kemel Zanella  
Melissa Medeiros Braz  
Amanda dos Santos Candido  
Bianca Borba Gomes  
Júlia Gomes Rangel  
Pâmela Meline Ludwig  
Rafaela Anversa Schreiner

1.<sup>a</sup> Edição



Santa Maria  
Pró-Reitoria de Extensão - UFSM  
2022

**Reitor**

Luciano Schuch

**Vice-Reitora**

Martha Bohrer Adaime

**Pró-Reitor de Extensão**

Flavi Ferreira Lisboa Filho

**Pró-Reitora de Extensão Substituta  
Cultura e Arte**

Vera Lucia Portinho Vianna

**Desenvolvimento Regional e Cidadania**

Jaciele Carine Sell

**Articulação e Fomento à Extensão**

Rudiney Soares Pereira

**Subdivisão de Apoio a Projetos de Extensão**

Alice Moro Neocatto

Táís Drehmer Stein

Vinícius Lüdke Nicolini

**Subdivisão de Divulgação e Eventos**

Aline Berneira Saldanha

**Revisão Textual**

Camila Steinhorst

**Projeto Gráfico e Diagramação**

Reginaldo Martins Barbosa Júnior

Mariana de Vargas Reis

S633 Sling [recurso eletrônico] : benefícios, modelos e tipos de amarrações /  
Ângela Kemel Zanella ... [et al.] (orgs.). – 1. ed. – Santa Maria, RS :  
UFSM, Pró-Reitoria de Extensão, 2022.  
1 e-book : il. – (Série Extensão)

ISBN 978-65-87668-94-9

1. Saúde materna 2. Sling 3. Maternidade 4. Babywearing I. Zanella,  
Ângela Kemel

CDU 159.922.7

## CONSELHO EDITORIAL

**Prof<sup>ª</sup>. Adriana dos Santos Marmorí Lima**

Universidade do Estado da Bahia - UNEB

**Prof<sup>ª</sup>. Olgamir Amancia Ferreira**

Universidade de Brasília - UnB

**Prof<sup>ª</sup>. Lucilene Maria de Sousa**

Universidade Federal de Goiás - UFG

**Prof. José Pereira da Silva**

Universidade Estadual da Paraíba - UEPB

**Prof<sup>ª</sup>. Maria Santana Ferreira dos Santos Milhomem**

Universidade Federal do Tocantins - UFT

**Prof. Olney Vieira da Motta**

Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy  
Ribeiro - UENF

**Prof. Leonardo José Steil**

Universidade Federal do ABC - UFABC

**Prof<sup>ª</sup>. Simone Cristina Castanho Sabaini de Melo**

Universidade Estadual do Norte do Paraná - UENP

**Prof<sup>ª</sup>. Tatiana Ribeiro Velloso**

Universidade Federal do Recôncavo da Bahia - UFRB

**Odair França de Carvalho**

Universidade de Pernambuco - UPE

## CÂMARA DE EXTENSÃO

**Flavi Ferreira Lisboa Filho**

Presidente

**Vera Lucia Portinho Vianna**

Vice-Presidenta

**José Orion Martins Ribeiro**

PROPLAN

**Marcia Regina Medeiros Veiga**

PROGRAD

**Denise Teresinha Antonelli da Veiga**

CCS

**Monica Elisa Dias Pons**

CCSH

**Andre Weissheimer de Borba**

CCNE

**Suzimary Specht**

Politécnico

**Marta Rosa Borin**

CE

**Luciane Sanchotene Etchepare Daronco**

CEFD

**Marcia Henke**

CTISM

**Adriano Rudi Maixner**

CCR

**Graciela Rabuske Hendges**

CAL

**Andrea Schwertner Charao**

CT

**Tanea Maria Bisognin Garlet**

Palmeira das Missões

**Fabio Beck**

Cachoeira do Sul

**Evandro Preuss**

Frederico Westphalen

**Regis Moreira Reis**

TAE

**Elisete Kronbauer**

TAE

**Suélen Ghedini Martinelli**

TAVVE

**Isabelle Rossatto Cesa**

DCE

**Daniel Lucas Balin**

DCE

**Jadete Barbosa Lambert**

Sociedade

## PARECERISTA AD HOC

Neila Santini de Souza

Cartilha aprovada em sessão ordinária da Câmara de Extensão no dia 03/09/2021.



# APRESENTAÇÃO

O sling é um tipo de carregador de bebê composto por diferentes tipos de panos e associado a uma maior praticidade e conforto. Além disso, o uso do sling é uma forma de promover o contato pele a pele entre cuidador(a) e filho(a), trazendo benefícios para ambos. Dessa forma, esta cartilha se propõe a orientar os cuidadores em relação aos benefícios da utilização do sling, esclarecendo sobre os tipos de modelos mais comuns, bem como a ensinar como realizar diferentes tipos de amarração com a variedade de sling disponíveis.



# SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>8</b>
<b>1.1 EXTEROGESTAÇÃO/MÉTODO CANGURU.....</b>	<b>8</b>
<b>2. O QUE É SLING E PARA QUE SERVE?.....</b>	<b>9</b>
<b>2.1. BENEFÍCIOS DO USO DO SLING.....</b>	<b>9</b>
<b>2.2. MODELOS DE SLING.....</b>	<b>10</b>
<b>2.3. TIPOS DE AMARRAÇÕES.....</b>	<b>11</b>
<b>3. RECOMENDAÇÕES.....</b>	<b>16</b>

# 1. INTRODUÇÃO

## 1.1 EXTEROGESTAÇÃO/MÉTODO CANGURU

O termo Exterogestação, período de “gestação” do bebê fora do útero, foi criado por Ashley Montagu. Após observar outros mamíferos, o antropólogo constatou que o ser humano é o único que nasce sem estar preparado para viver no mundo externo. Segundo ele, os bebês nascem antes de concluir o tempo de maturação do cérebro; entretanto, se ficassem mais do que 40 semanas no útero materno, seu cérebro continuaria a se desenvolver e crescer, impossibilitando um parto natural.

Dessa forma, por nascermos imaturos, damos continuidade ao nosso desenvolvimento fora da barriga de nossa geradora. Esse período foi popularizado e batizado de quarto trimestre gestacional pelo Dr. Harvey Karp. Em suma, a teoria da exterogestação se baseia na recriação de um ambiente uterino fora do corpo da mãe, através de diferentes maneiras, seja pelo toque, pelo contato pele a pele (CPP), pelo sono, pela amamentação, pela iluminação, por ruídos, pelo banho, pelo transporte, entre outras.

No que diz respeito ao transporte, geralmente se fala sobre o sling por ser uma forma de incentivar o CPP entre os pais e o bebê, podendo se estender do momento pós-parto para dias, semanas e meses, beneficiando todas as partes envolvidas. No caso das mães, existem estudos que asseguram o efeito do CPP prolongado na diminuição dos sintomas de depressão pós-parto e de estresse fisiológico, bem como na duração da amamentação e do sono. Para os bebês, enumera-se uma série de benefícios no decorrer desta cartilha, como o desenvolvimento emocional e postural. Ainda sobre o CPP, recomenda-se que o contato seja atingido de forma gradual, sem muitas interrupções, pois mudanças frequentes podem gerar um desconforto para o bebê.

Nesse sentido, o uso de sling confere não só uma proximidade entre mãe/cuidador e bebê, mas também diminui o risco de doenças, dores e estresse que afetam o recém-nascido e, por conseguinte, os pais. Ademais, confere uma forma viável e fácil de transporte. Assim, o sling representa uma forma de incentivar a criação de laços com os pais desde o nascimento, favorecendo toda a família nesse processo.

Por fim, vale ressaltar que a equipe multiprofissional, ou seja, profissionais de diferentes áreas que atuam de forma conjunta no compartilhamento de conhecimentos para a população, podem colaborar de forma significativa no atendimento ao responsável pelo bebê. Desse modo, o conhecimento acerca do uso do sling acontece de forma ampla, englobando todas as profissionais para que haja uma flexibilização e um maior aproveitamento do conhecimento para ser repassado às gestantes.





## 2. O QUE É SLING E PARA QUE SERVE?

O sling é um carregador de bebê, produzido com panos, que representa para muitas famílias um facilitador de colo, pelo fato de promover tanto a aproximação do bebê com a mãe, quanto permitir a adoção de uma posição confortável ao recém-nascido.

Nesse sentido, esse utensílio compreende as necessidades de conforto, praticidade, segurança, bem-estar e ergonomia, ou seja, a distribuição de forma adequada do peso da criança na mãe, equilibrando-se mais entre os ombros e o quadril, o que ameniza as dores nos braços e na coluna. Vale ressaltar que o sling reforça e incentiva não só o vínculo e comunicação maternal, como também paternal, pois pode ser utilizado por todos os membros da família.

Ainda na antiguidade, muitas tribos já faziam o uso de artefatos semelhantes a esse, porém compostos por outros materiais, como peles de animais, a fim de auxiliar as mães nas tarefas diárias. Devido à diversidade cultural, cada país/região adaptou diferentes modelos de sling para atender às especificidades de cada localidade, seja pelo clima ou pela cultura. Assim, formaram-se variações de sling, das quais o mais conhecido é o Ring Sling, ou Sling de argola, inventado por Rayner Garner e confeccionado para que sua esposa pudesse usar com seu bebê. Em 1985, o médico William Sears comprou os direitos autorais e continuou com a criação e difusão do sling. Dessa forma, o “objeto” foi ganhando espaço em diferentes culturas e adotando distintos modelos, representando, hoje, uma prática de locomoção favorável para muitas famílias.

### 2.1 BENEFÍCIOS DO USO DO SLING

A seguir, elenca-se alguns benefícios do uso do sling:

- desenvolvimento postural e emocional do bebê;
- auxílio no Método Mãe Canguru;
- estímulo para o aleitamento materno;
- redução de cólicas;
- ergonomia;
- privacidade e praticidade;
- possibilidade de inserir o pai/outras cuidadores nesse contato;
- proximidade com o bebê;
- facilidade em realizar atividades diárias, uma vez que os braços e mãos ficam livres.



## 2.2 MODELOS DE SLING

Para escolher o modelo ideal, garantindo a segurança do bebê, os responsáveis devem estar atentos a alguns fatores, como:

- **Desenvolvimento do bebê:** até os 3 meses, o mais indicado é usar o sling de tecido, porque garante mais sustento para a cabeça do bebê. Mais tarde, é possível utilizar outros modelos, como o canguru, mas sempre atentando ao fato de que a criança deve ficar com o Joelho flexionado na altura do quadril para evitar problemas quando começar a caminhar.
- **Base do carregador:** a base onde o bebê senta deve ser larga para permitir que ele fique na posição correta.
- **Tempo de uso:** apesar de não haver idade ou tempo limite, é recomendado que os responsáveis não carreguem o bebê por muitas horas quando ele já estiver maior. Além disso, é indicado que se utilize tiras largas que ofereçam melhor apoio aos ombros de quem estiver carregando o bebê.
- **Tipo de tecido:** o tecido de algodão é o mais ideal, pois evita a transpiração e o excesso de calor.

Existem diversos modelos de sling, tais como:

- **Sling de argolas:** composto por tecido e por duas argolas grandes que ficam na altura dos ombros, possui fácil ajuste. É usado na lateral do corpo e permite que o bebê fique em diversas posições, inclusive deitado quando recém-nascido. Apesar dos benefícios, esse modelo pode causar sobrecarga no ombro que estiver apoiado, por isso não é recomendado seu uso por longos períodos.
- **Pouch Sling:** semelhante ao anterior, porém não possui argolas que poderiam torná-lo ajustável. Também tem como apoio apenas um ombro, por isso deve ser usado com cuidado para evitar sobrecarga no ombro.
- **Wrap Sling:** formado por um grande pedaço de tecido enrolado ao corpo do cuidador, distribui melhor o peso da criança. Por ser mais demorado para vestir, geralmente é utilizado por mais tempo.
- **Mei Tai:** semelhante ao Wrap Sling, este modelo distribui muito bem o peso nos ombros do carregador. Além disso, o bebê permanece na mesma posição (de frente para os pais, apoiado na cintura ou de costas para os pais); a diferença é que a base que apoia a coluna do bebê é mais larga.
- **Canguru:** consiste em um carregador pronto e não precisa de amarrações, facilitando a vestimenta. Possui regulagem nas alças, travas ajustáveis e encosto acolchoado.

## 2.3 TIPOS DE AMARRAÇÕES

O modelo de amarração varia conforme o tipo de sling utilizado pela mãe. A seguir, demonstra-se como fazer a amarração correta de acordo com os tipos de slings mais utilizados citados anteriormente.

### Wrap Sling:

**1. Amarração Cruz envolvente:** com o tecido em mãos, procure o meio dele e o coloque logo abaixo do peito. Feito isso, as alças são cruzadas nas costas e sobem a ambos os ombros. Em seguida, as alças do tecido são recolhidas em forma de sanfona nos ombros e na cintura, ajustando o sling e deixando espaço para encaixar o bebê. Com o bebê em posição de arrotar, passe a mão por baixo do tecido da cintura e pegue as perninhas da criança colocando por dentro do tecido. Depois, puxe o tecido para envolver o bebê (no caso de recém-nascidos até a cabeça, e de bebês maiores até as costas). Com a sobra de tecido que fica no bumbum do bebê, forma-se um assento, ao se puxar para dentro por debaixo das pernas da criança. Para finalizar o ajuste ao corpo da mãe, puxe as alças, tensionando o tecido – assim, o bebê ficará bem próximo ao corpo da mãe. Por fim, as alças do sling formam um U nas costas do bebê; com uma torção por baixo de suas pernas, cruze as alças e amarre nas costas ou na barriga da mãe com dois nós para garantir a segurança da criança.

Figura 1 – Wrap Sling em amarração cruz envolvente



Fonte: Arquivo pessoal

**2. Amarração Lateral:** com o sling dobrado ao meio, pegue seu centro e leve por cima de um dos ombros formando uma argola. Junte as duas pontas restantes e passe por dentro da argola (esse é o ajuste do sling), deixando o tecido atravessado no seu peito formar uma bolsa lateral, na qual o bebê irá ficar. Coloque o bebê na posição fisiológica correta e ajuste o tecido que formará seu assento. Com as duas tiras de tecido que ainda sobraram, abra as duas pontas, dê a volta no corpo de quem está carregando a criança e forme um “x” embaixo do bumbum do bebê, passando por baixo de suas pernas e amarrando na própria cintura (com nó para maior segurança).

Figura 2 – Wrap Sling em amarração lateral



Fonte: Arquivo pessoal

**Amarração Canguru nas costas:** encontre o meio do tecido e o posicione no pescoço do bebê aproximadamente na altura das orelhas e passe a faixa de tecido esticado pelas costas da criança. Ajuste o tecido por baixo do bumbum do bebê (lembre-se de posicionar suas perninhas corretamente) para formar um assento. Puxe uma das faixas pelo ombro, mantendo ela tensionada. Junte, segure ambas as faixas na parte da frente e rotacione o bebê para trás, girando para o lado. Ao chegar com o bebê em seu braço, passe ele por baixo do membro e imediatamente dê suporte ao bumbum da criança, centralizando-a em suas costas. Após, permaneça em posição inclinada e reta para frente até a finalização dos ajustes. Segurando as duas faixas na mão, abra uma margem no tecido para passar um dos braços por baixo de uma das faixas, posicionando o tecido sobre o ombro. Ajuste tensionando todas as pregas de cada faixa de tecido, sendo uma faixa por vez enquanto a outra deve ser mantida segurada entre os dois joelhos. Após ajustada, passe as faixas por baixo dos seus braços e por cima das perninhas do bebê, cruzando-as no bumbum da criança e passando para frente. Existem duas maneiras de finalizar e prender o sling nesse caso: a primeira é dando um nó duplo no tecido em seu abdômen, e a segunda é cruzando as faixas no peito. Para isso, pegue

uma das faixas e mantenha presa entre as pernas, enquanto cruza a outra faixa ao peito e passa por baixo da alça que está no ombro de fora para dentro. Depois, repita o mesmo procedimento com a outra faixa.

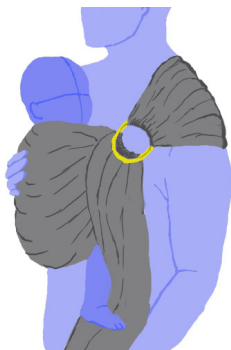
**Figura 3** – Amarração canguru nas costas



**Fonte:** Arquivo pessoal

**Sling de argola:** Coloque a argola em cima de um dos ombros e estique o tecido nas costas. Organize o tecido fazendo preguinhas e puxe para frente por baixo do braço, depois passe a faixa entre as argolas. Abra as argolas e desloque a faixa de tecido no meio das duas. Coloque o bebê no meio ou na lateral, passando seus pés por dentro da faixa de tecido. Ajuste as pernas do bebê, erga a faixa de tecido até o pescoço dele e passe o tecido que sobra por baixo do bumbum dele. Ajuste o tecido ao puxar a faixa presa na argola a fim de manter o bebê preso. Por fim, ajuste no ombro para um maior conforto.

**Figura 4** – Sling de argola



**Fonte:** Arquivo pessoal

## Pouch Sling:

**1. Posição deitado:** vista o pouch sling, mantendo somente uma alça no ombro, formando uma espécie de bolsa. Abra o tecido e coloque o bebê dentro, mantendo-o em uma posição semelhante à de como se estivesse no colo. Ajuste o tecido sobressalente, fazendo uma dobra com ele no ombro.

Figura 5 – Pouch sling em posição deitado



Fonte: Arquivo pessoal

**2. Posição barriga com barriga:** vista o pouch sling, mantenha somente uma alça no ombro, formando uma “bolsa”. Abra o sling e passe o bebê pelo tecido, deixando suas pernas para fora, enquanto o envolve até o pescoço. Ajuste o tecido no bumbum do bebê para fazer um assento. Não esqueça de mantê-lo com os joelhos elevados.

Figura 6 – Posição barriga com barriga



Fonte: Arquivo pessoal

**3. Posição canguru:** vista o pouch sling, mantendo somente uma alça no ombro, formando uma “bolsa”. Abra o sling, pegue o bebê e coloque o bumbum e os pés dele para dentro, conservando o rosto da criança para frente.

**Figura 7** – Posição canguru



**Fonte:** Arquivo pessoal

**4. Posição lateral:** vista o pouch sling e coloque somente uma alça no ombro, formando uma “bolsa”. Posteriormente, posicione o bebê em sua lateral, mantendo os pés dele um para cada lado do corpo, fora do sling (um para frente e o outro para trás). Depois, ajuste o sling, cobrindo as costas da criança. Com o restante do tecido, forme um assento para o bebê.

**Figura 8** – Posição lateral



**Fonte:** Arquivo pessoal

## RECOMENDAÇÕES

A seguir, sintetiza-se algumas recomendações:

- o sling deve respeitar a posição fisiológica, ou seja: as pernas devem permanecer em forma de M com os joelhos mais altos que o bumbum e o tronco para a frente, mantendo a coluna arredondada, principalmente em bebês que ainda não têm total controle da coluna;
- a abertura fisiológica das pernas do bebê varia de acordo com o seu crescimento, por isso não é recomendado que se force a sua abertura;
- a ergonomia do corpo humano possibilita carregar o bebê na posição fisiológica, tanto na frente como no quadril e costas;
- o pano do sling se adapta ao corpo do bebê, e não o contrário;
- o sling precisa ser adequado de acordo com a idade e o peso do bebê, portanto, deve-se dar atenção ao formato, à largura e ao tipo de tecido usado;
- o sling deve permitir que o peso do bebê seja transferido sempre em direção ao bumbum, em um assento profundo, tendo tecido suficiente para chegar por trás de um joelho até o outro, levantando ambos;
- não é recomendado colocar o bebê na posição horizontal, pois o pano pode levar a cabecinha do bebê para a frente, fazendo com que o queixo encoste no seu próprio peito, o que pode acarretar no fechamento das vias respiratórias;
- não é recomendado que os bebês sejam carregados de frente para o mundo, porque isso impede a posição fisiológica, além de ser desconfortável tanto para o bebê quanto para quem o carrega. Isso leva ao deslocamento do centro de gravidade e equilíbrio e, conseqüentemente, a uma anteriorização do corpo para compensar o deslocamento, podendo acarretar em dores musculares e desconfortos. Outro ponto é que, ao ficar virado para a frente, o bebê acaba sendo muito estimulado pelo externo e pouco estimulado pelo contato com a mãe/pai, ou seja, sem aconchego, olho no olho ou um colo para repousar a cabecinha;
- os pés do bebê devem ficar fora do sling. Ao deixar os pés dentro do pano, as articulações irão responder ao estímulo de reflexo da marcha, pois terão a pressão do tecido sempre fazendo esse estímulo, o que deixa o bebê cansado e irritado por tentar vencê-los sempre.







## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. F. de; LOPES, M. T. O sling como objeto mediador da relação mãe e filho sob a ótica do design emocional. *Facit Business and Technology Journal*. 2018. Disponível em: <<https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/31487/1/ALMEIDA%2c%20Marianne%20Freitas%20de.pdf>>. Acesso em: 6 maio 2021.

DOURADO, C. M. et al. Exterogestação e empatia com recém nascidos. *Bebê no pano*. 2017. Disponível em: <[http://bebenopano.com/wp-content/uploads/2018/10/Projeto\\_Exterogesta%C3%A7%C3%A3o.pdf](http://bebenopano.com/wp-content/uploads/2018/10/Projeto_Exterogesta%C3%A7%C3%A3o.pdf)>. Acesso em: 6 maio 2021.

FIRMINO, C.; RÔLA, E.; MORAIS, T.; MOTINHO, T. Amamentação e o babywearing. *Bebê no pano*, 2017. Disponível em: <<http://bebenopano.com/projeto-amamentacao-e-babywearing/>>. Acesso em: 6 maio 2021.

GUEVARA, A. Gestação para além do útero. *Revista Viva Saúde*. Junho/2020. disponível em: <<https://www.spsp.org.br/PDF/Materia-exterogestacao.pdf>>. Acesso em: 6 maio 2021.

MASSA, L. Slings para bebês, as diferenças e como usá-los. *Bebê.com.br*, 2017. Disponível em: <[bebe.abril.com.br/familia/slings-para-bebes-as-diferencas-entre-os-modelos-e-como-usar-cada-um-deles/](http://bebe.abril.com.br/familia/slings-para-bebes-as-diferencas-entre-os-modelos-e-como-usar-cada-um-deles/)>. Acesso em: 7 maio 2021.

Bem Carregar Bebê Brasil. Recomendações. 2021. Disponível em: <<http://bemcarregar.com.br/recomendacoes/>>. Acesso em: 11 maio 2021.

OLIVEIRA, E. R. A. et al. Interdisciplinaridade, trabalho em equipe e multiprofissionalismo: concepções dos acadêmicos de enfermagem. *Rev Bras Pesqui Saúde*, 2011, v.13, n. 4, p. 28-34.



UFSCAR  
PRE