🧶 Celosvětový projekt Heart Pillow:

Oficiální návod na Srdce pro Helenku 💖

(návod vychází z Dánského originálu celosvětového projektu Heart Pillow)

Autor originálu: Janet Kramer-Mai (Heart Pillow Project)

Úprava a překlad: Tým Kouzelného Medvídkova



📖 Příběh ukrytý v polštářku: Jak to celé začalo?

Za tímto zvláštním tvarem srdce stojí dojemný příběh jedné úžasné zdravotní sestry. V roce 1999 diagnostikovali lékaři v americkém Nashvillu rakovinu prsu paní Janet Kramer-Mai. Jako specialistka v nemocnici moc dobře věděla, co ji čeká, ale pooperační bolesti v podpaží byly přesto vyčerpávající.

Její tety tehdy sedly k šicímu stroji a vymyslely pro ni speciální polštářek – srdce s hlubokým výřezem a prodlouženými stranami, které přesně zapadlo pod paži, netlačilo na rány a nadlehčovalo ruku. Úleva byla tak okamžitá a zázračná, že Janet po svém uzdravení představila tento střih lékařům v nemocnici. O sedm let později, v roce 2006, jela do Tennessee na návštěvu k rodině dánská zdravotní sestra Nancy Friis-Jensen. Nápad ji natolik chytil za srdce, že střih přivezla do Evropy a v Dánsku založila pod American Women's Club oficiální evropskou odnož Heart Pillow Project.

Přes dánské nemocnice se tento prověřený projekt dostal na onkologické kliniky do evropských zemí včetně Německa, kde se k němu dostala paní Milenka Hellwig. Ta tento lékařsky ověřený vzor srdíčka s láskou předala své blízké kamarádce Helence Smrkovské, která tuto nádhernou myšlenku pomoci přinesla k nám do České republiky. My v Kouzelném Medvídkově s úctou v této tradici pokračujeme. Když toto srdce šijete, stáváte se i vy součástí tohoto silného mezinárodního řetězce lásky a úlevy.

🧶 MATERIÁL

- 🔴 **100% bavlněná látka** (bez elastanu, před šitím důkladně vypraná, aby se nesrazila).
- 🟢 **Výplňový materiál:** Výhradně kuličkové duté vlákno v prvotřídní kvalitě – doporučujeme **Superball** (prémiová výplň do polštářků, PES kuličky z dutého vlákna *virgin HCS* od českého výrobce **Polytex - https://www.polytex.eu**) nebo certifikovaný **Fiberball**. Hmotnost výplně musí být pro naplnění **150 g–170 g**!
- 🔵 **Výztuha:** Malý kousek nažehlovacího vlizelínu nebo pevný šikmý proužek na zpevnění hlubokého horního oblouku.
- 🟣 **Šicí nitě** v barvě látky.
- 🟡 **Špendlíky, krejčovská křída, nůžky a šicí stroj.**

📖 ZKRATKY

- **PS** – lícová strana látky (přední strana)
- **ZS** – rubová strana látky (zadní strana)

✂️ PŘÍPRAVA A STŘÍHÁNÍ

1. Vytiskněte obě strany střihu v měřítku 100 % (přesnost ověřte přiložením platební karty do vyznačeného rámečku) a slepte je k sobě podle šipek.
2. Látku přeložte napůl, lícovou stranou dovnitř (PS k PS).
3. Rovnou hranu střihu s nápisem **ZÁHYB LÁTKY** přiložte přesně na přehyb (přeložku) látky.
4. Střih si k látce našpendlete a **vystřihněte ho přesně podle nakreslené čáry**. Střih již **obsahuje standardní přídavek na švy 0,7 cm** (na šířku přítlačné patky), takže kolem papíru nic nepřidávejte, jinak by polštářek ztratil svůj přesný anatomický tvar a váhu! Vzniknou vám dva identické díly celého srdce.

📝 POSTUP ŠITÍ

1. KROK: Sešpendlení a označení otvoru

Oba vystřižené díly nechte položené na sobě lícovou stranou k lícové straně (PS k PS). Pečlivě je sešpendlete po celém obvodu. Na šikmé spodní straně si krejčovskou křídou označte plnicí otvor (rozsah cca 8–10 cm), který necháte nesešitý.

2. KROK: Sešití obvodu se zpevněním namáhaného místa

Začněte šít u kraje označeného otvoru pro plnění rovným stehem (na šířku patky, tedy 0,7 cm od kraje). Šijte pomalu po celém obvodu srdce až k druhému okraji otvoru.

- 🧸 **Zpevnění v oblouku:** Místo ve vnitřním hlubokém oblouku (mezi horními zaoblenými křídly srdce) je při nošení pod paží pod obrovským tlakem. Proto v tomto místě pod šev podložte šikmý proužek nebo jej z rubu zpevněte nažehleným vlizelínem a toto kritické místo prošijte pro jistotu **dvakrát až třikrát**, aby nitě nepraskly.
- 📌 **Tip:** Začátek a konec celého švu u plnicího otvoru několikrát pevně zapošijte (zpětným chodem stroje).

3. KROK: Nastřižení švových přídavků (nástřihy do švu)

Aby srdce po otočení netáhlo, perfektně se rozevřelo a drželo správný lékařský tvar, musíte upravit švové přídavky:

- V hlubokém horním oblouku a na všech zaoblených hranách udělejte nůžkami **opatrné kolmé nástřihy těsně ke švu** (cca každých 1–1,5 cm). Pozor, ať nepřestřihnete nit!
- Švový přídavek ve spodní ostré špičce srdce sestřihněte šikmo těsně k nitím, aby tam látka po otočení nedělala bouli.

4. KROK: Protočení a plnění

Připraveným otvorem celé srdce otočte lícem ven. Oblouky a švy prsty pěkně vytvarujte a celý polštářek pečlivě vyžehlete. Následně otvorem naplňte **150 g až 170 g** doporučeného kuličkového dutého vlákna. Výplň postupně, po menších částech, rovnoměrně rozveďte do obou horních křídel i do spodní špičky polštářku.

🧸 **Dokončení:**

Okraje plnicího otvoru zahněte čistě o 0,7 cm dovnitř (v linii švu), srovnejte, zašpendlete a otvůrek zašijte v ruce skrytým matracovým (leiterovým) stehem. Na závěr polštářek jemně proklepejte v dlaních, aby se kuličky uvnitř ideálně usadily.

🧸 RADA Z KOUZELNÉHO MEDVÍDKOVA:

Proč je přesný postup tak důležitý?

Víme, že spousta šikovných tvořilek šije polštářky s obrovskou láskou a v dobré víře je podšívá vatelínem, protože jim to třeba někdo poradil pro udržení hezkého tvaru. U těchto terapeutických srdíček ale prosím klasický vatelín v rounu vynechte a polštářky nepodšívejte.

Přesná data z klinického projektu Heart Pillow jasně potvrzují, že správně ušitý a nepodšitý polštářek prokazatelně snižuje pooperační bolesti, zamezuje tvorbě lymfatických otoků a snižuje potřebu léků proti bolesti. Má to tyto zásadní důvody:

- **Terapeutický tlak:** Váha 150 g až 170 g prvotřídního kuličkového vlákna je zcela klíčová. Pokud je výplně méně nebo více, polštářek nedokáže správně rozložit tlak a ruku v podpaží optimálně odlehčit, rozmezí gramů je uvedeno proto, že každému vyhovuje jiná tvrdost, ale hmotnost výplně by se měla pohybovat v uvedeném rozmezí. Podšití vatelínem způsobuje nadměrnou tvrdost a polštářek pak pacientky tlačí. Navíc se jím často jen maskuje nekvalitní vnitřní výplň, která se po prvním vyprání slepí do chuchvalců. Námi doporučované certifikované kuličky drží tvar i bez podšívání.
- **Hygiena a hojení ran:** Tyto polštářky je potřeba kvůli přísné nemocniční hygieně pravidelně prát na vysokou teplotu (60 °C až 95 °C) nejméně však na 40 °C, ale při této teplotě již nedochází k tak účinné desinfekci. Vatelín uvnitř velmi špatně schne, drží se v něm vlhkost a pot, což by mohlo ohrozit hojící se operační ránu. Čisté kuličkové duté vlákno bez podšití krásně dýchá, perfektně se vyvaří, rychle proschne a polštářek tak zůstane pro pacientky naprosto bezpečný, měkký a nadýchaný.

Když se spojí lidská srdce, dokážou zahojit i ta nejhlubší zranění.

Tým Kouzelného Medvídkova

www.kouzelnymedvidkov.cz

Chceš nás podpořit?

QR Platba- ❤ 0 Kč ❤

💖 💖 💖

Děkujeme, že jsi součástí kouzla.