

Lekcja 8: Chusty i nosidła: Jak nosić malucha?

W czym nosić malucha, jakie sprzęty najlepiej używać oraz jak te narzędzia mogą wspomóc Twoje rodzicielstwo, odciążyć Cię i jednocześnie zapewnić dziecku bliskość oraz poczucie bezpieczeństwa.

Dlaczego warto nosić malucha?

- **Naturalna potrzeba bliskości:**
Noworodek, potrzebuje być blisko rodzica – przytulanie, noszenie i chustonoszenie uspokajają malucha i pomagają mu regulować napięcie mięśniowe (np. napięcie barków i pleców).
 - **Wsparcie w codziennej opiece:**
Może się zdarzyć, że Twoje dziecko będzie bardziej potrzebowało noszenia niż Ty będziesz miała sił i możliwości czasowych. Wtedy z pomocą przychodzą chusty czy dobrze dobrane nosidła.
 - **Uwolnienie rąk rodzica:**
Dzięki chustom i nosidłom możesz nosić malucha, a Twoje ręce są wolne.
 - **Stabilizacja i bezpieczeństwo dziecka:**
Dobrze wykonane wiązanie chusty lub dobrze dopasowane nosidełko sprawia, że dziecko jest dotulone do ciała rodzica, a ciężar jest równomiernie rozłożony.
 - **Wpływ na napięcie mięśniowe:**
Noszenie dziecka przytulonego do ciała pomaga wyregulować napięcia w okolicach barków i pleców, co wpływa korzystnie na rozwój motoryczny dziecka.
-

Rodzaje chust i nosideł

Na rynku dostępne są trzy główne rodzaje chust:

1. **Chusta elastyczna:**
 - Materiał rozciąga się i dopasowuje do ciała dziecka, co ułatwia jej wiązanie.
 - Plusy:
 - Wiążesz chustę na sobie i później wkładasz dziecko.
 - Umożliwia szybkie wyjmowanie i wkładanie malucha, co jest pomocne podczas wizyt u lekarza czy w sytuacjach awaryjnych.
 - Materiał delikatnie dociśnie malucha, tuląc go do Ciebie.
 - Jest wyrozumiała na drobne błędy wiązania.
 - Minusy:
 - Dziecko może łatwiej przyjmować preferencyjne (asymetryczne) ułożenie, jeśli jedna strona ciała skraca się bardziej niż druga.
 - W miarę wzrostu dziecka, zwiększania masy, chusta może się za bardzo rozciągać. Nie będzie już tak dobrze podtrzymywała ciała

dziecka, a także dla rodzica używanie chusty elastycznej u cięższego dziecka nie będzie wygodne.

- Ograniczenie wagowe u różnych producentów to 8-10kg masy dziecka.

2. Chusta kółkowa:

- Wykonana z materiału tkanej chusty, ale węższa i krótsza – z końcami wykończonymi kółkami.
- Plusy:
 - Prostsze wiązanie – kółka umożliwiają łatwe zaczepienie materiału, co jest szybkie i mniej skomplikowane.
- Minusy:
 - Materiał nie jest rozciągliwy, więc odpowiednie dociągnięcie jest kluczowe.
 - Chusta przebiega skośnie przez ciało rodzica, co może prowadzić do asymetrycznego ułożenia dziecka, jeśli nie zmieniasz regularnie strony.
 - Przez skośny przebieg materiału, obciążenie kręgosłupa rodzica też jest asymetryczne, co może powodować problemy z kręgosłupem i przeciążenia. Pamiętaj o zmianie ramion, przez które przechodzi chusta.

3. Chusta tkana, długa (4–5-metrowa):

- Długi, szeroki fragment materiału, który umożliwia wiązanie dziecka od urodzenia aż do momentu, gdy dziecko lub rodzic zdecydują o końcu chustowej przygody.
 - Plusy:
 - Możliwość modyfikacji sposobu wiązania – wiele dostępnych wariantów, np. wiązanie typu "kieszonka" lub "kangurek", a dla starszych "2x"
 - Dzięki temu że materiał się nie rozciąga, możliwe jest utrzymanie dziecka w symetrycznej pozycji przez wiele godzin.
 - Materiał jest bardzo nośny. Gdy splot i gramatura jest odpowiednia może pomóc w noszeniu nawet bardzo ciężkich dzieci.
 - Minusy:
 - Dla początkujących wiązanie może być trudniejsze, dlatego warto skorzystać z poradnika lub konsultacji u doradcy chustonoszenia.
 - Konieczność precyzyjnego zawiązania i dociągnięcia materiału, aby dziecko było stabilnie ułożone (kręgosłup zaokrąglony, ramię i biodra bez nadmiernego obciążenia).
 - Gdy jest mało czasu lub maluch bardzo płacze ciężiej jest na początek dobrze zawiązać chustę. Dlatego najlepiej najpierw poćwiczyć na spokojnym maluchu.
 - Trochę utrudnione wiązanie w terenie. Na spacerze lub u lekarza, przez długość materiału.
-

Jak poprawnie założyć chustę elastyczną?

1. Znajdź środek chusty (zazwyczaj oznaczony metką) i umieść go na środku klatki piersiowej.
2. Skrzyżuj końce chusty na plecach, tak aby jedna część materiału przechodziła na dole, a druga na górze i przełóż je na ramiona.
3. Przeprowadź końce chusty pod pasem materiału na brzuchu i skrzyżuj je na wysokości bioder.
4. Zawiąż końce chusty na plecach lub jeszcze raz obwiąż materiał wokół bioder i zawiąż z przodu.
5. Po zawiązaniu chusty możesz już umieścić dziecko – najlepiej umieść malucha na barku, a następnie wsuń jego nogi pod materiał.
6. Włóż dziecko do powstałego „krzyża”, układając jego nóżki w pozycji żabki.
7. Naciągnij na ciało dziecka jeden materiał przebiegający skośnie pod spodem, drugi przebiegający skośnie zewnętrznie. Materiał (obie części) powinien być rozciągnięty od kolanka do kolanka
8. Przełóż nóżki dziecka przez przebiegający poprzecznie pas z metką od którego zaczynałaś wiązanie i jako 3 warstwę naciągnij ten poprzeczny materiał gładko na ciało dziecka.
9. Dobrze dopasowana chusta powinna utrzymywać dziecko w symetrycznej pozycji, w której kręgosłup jest zaokrąglony (tzw. "pozycja fasolki").

Jak zawiązać chustę tkaną?

1. Znajdź środek chusty i umieść go na klatce piersiowej.
2. Skrzyżuj końce chusty na plecach i przełóż je na ramiona.
3. Upewnij się, że materiał przebiega gładko, bez skręceń – pomocne mogą być różne oznaczenia kolorystyczne (np. inny kolor górnej i dolnej krawędzi).
4. Włóż dziecko do powstałej kieszonki.
5. Dociągnij wszystkie pasma chusty, szczególnie zwróć uwagę na górną krawędź - musi być mocno otulająca malucha aby jego ciało było dobrze stabilizowane i zaokrąglone.
6. Skrzyżuj końce chusty pod pupą dziecka, końce poprowadź pod nóżkami malucha i zawiąż je na swoich plecach. Podwójny węzeł.
7. Jeśli zauważysz, że dziecko nie jest symetrycznie ułożone (np. jedna nóżka jest niżej niż druga), skoryguj wiązanie, np. używając kciuków do przyciśnięcia kolan do brzucha.

Nosidła – czy są odpowiednie dla noworodków?

Dobre nosidło ergonomiczne może być używane już od pierwszych tygodni życia dziecka, ale musi spełniać kilka warunków:

- **Regulowany panel pod pupą dziecka** – powinien sięgać od jednego dołu podkolanowego do drugiego, ustawiając biodra w kształcie litery M (kolana powyżej linii pupy)

- **Regulowany panel na plecach dziecka** – dostosowuje się do jego wzrostu. Powinien sięgać do szyi dziecka. Panel nie powinien być za duży, aby dziecko było otulone i dociśnięte do rodzica a nie wpadało w nosidło tracąc pozycję.
- **Miękki, dopasowujący się materiał** – aby stabilizować dziecko bez nadmiernego napięcia mięśniowego.
- **Brak sztywnej konstrukcji** – nosidło powinno umożliwiać przytulenie dziecka do ciała rodzica.

Dziecko powinno być noszone zawsze **brzuchem do brzucha**, nigdy przodem do świata. Tylko taka pozycja zapewnia mu odpowiednie podparcie i komfort.

Jak zadbać o kręgosłup rodzica?

- **Prawidłowe dopasowanie pasa biodrowego** – ciężar dziecka powinien być równomiernie rozłożony na biodra, a nie tylko na ramiona.
- **Unikanie wyginania pleców** – zamiast tego warto wykonywać delikatne przysiady przy uspokajaniu dziecka. Lub rozkrok przy wkładaniu dziecka do chusty lub nosidła.
- **Zmiana stron noszenia** – w przypadku chusty kółkowej warto regularnie zmieniać ramię, na którym nosimy dziecko.

Podsumowanie

Noszenie dziecka w chuście lub nosidle to doskonały sposób na zapewnienie mu bliskości i komfortu, jednocześnie odciążając rodzica. Warto dobrać odpowiedni sprzęt do swoich potrzeb i nauczyć się poprawnych technik wiązania, aby zarówno dziecko, jak i rodzice czuli się komfortowo.