

Aga Oleszczuk-Kalkhoff z 24hugs – certyfikowany doradca noszenia w chustach i nosidłach miękkich, uczy młodych rodziców bezpiecznego wiązania chusty oraz dobiera najlepsze nosidła. Prowadzi **24hugs** – specjalistyczny sklep internetowy i stacjonarny z chustami oraz nosidłami przy Al. Waszyngtona 22 w Warszawie. Po więcej informacji i treści nt. dobrego noszenia dzieci zapraszamy:

- blog oraz sklep internetowy z chustami i nosidłami: www.24hugs.pl
 - grupa na Facebooku poświęcona noszeniu dzieci ze wsparciem doradców noszenia: <https://www.facebook.com/groups/chustynosidla>
 - 24hugs na Facebooku: www.facebook.com/24hugs
 - 24hugs na Instagramie: www.instagram.com/24hugs
-

Magda

Czy taka chusta jest odpowiednia od pierwszych dni?

Tak, dziecko w chuście możemy nosić od pierwszych dni. Chusta daje nam możliwość prawidłowego wypozycjonowania ciała dziecka i odpowiedniego zabezpieczenia go przez odpowiednie napięcie chusty.

Nosidła i chusto-nosidła nie są aż tak plastyczne i nie podeprą należycie tak małego i wymagającego ciała noworodka, mimo, że producenci deklarują, że ich produkty są ok od pierwszego dnia życia.

Ewelina

Do jakiego wieku czy kg można nosić dziecko w chuście?

Chusty mają zazwyczaj atesty do 20-25 kg.

W praktyce nosimy do czasu aż dziecko nie zacznie korzystać ze swoich nóżek, także potrzeba noszenia to 1,5-2 rok życia. I dla przykładu, mój 5 latek waży 20 kg, ale już nie potrzebuje noszenia, więc mimo, że mogłabym go jeszcze zawiązać w chustę, ani on, ani ja tego nie potrzebujemy ;)

Agnieszka

Czy lepiej nosić maluszka w chuscie na boku czy na wprost/na brzuchu?

Najmłodsze dzieci zazwyczaj najłatwiej ustabilizować z przodu, czyli na klatce piersiowej rodzica. W chuście kółkowej zazwyczaj nosimy dziecko z boku. Na biodrze możemy wiązać chustę kółkową lub długą i po tę pozycję sięga się najczęściej, gdy maluch kontroluje głowę i chce widzieć więcej 😊

Agnieszka

Od którego dnia życia można używać chustę ?

Jeśli maluch jest zdrowy i nie ma szczególnych zaleceń, to właściwie od pierwszych dni życia 😊 Jednak jeśli jest taka możliwość, te pierwsze dni, tygodnie warto spędzić raczej na leżeniu z maluchem – szczególnie, jeśli chustować chce mama w połogu.

Magda

Do jakiego wieku taka chusta?

W chuście możemy nosić do kiedy chcemy lub do kiedy dziecko nam z chusty lub na jej widok nie ucieka ;) Zazwyczaj dziecko potrzebuje noszenia do czasu aż samodzielnie i stabilnie zacznie chodzić, choć i wtedy małe nóżki potrafią się zmęczyć.

Część rodziców przez cały okres noszenia korzysta z chusty, część po jakimś czasie zmienia chustę na nosidło. Wszystkie chwytaki dozwolone!

Lidia

Na co zwrócić uwagę przy wyborze chusty? Co jest ważne?

Warto pomyśleć o sposobie noszenia, odpowiedzieć sobie na pytanie: do czego przyda mi się chusta? Jeśli chcemy, aby dziecko spędzało w chuście więcej czasu, aby w niej spało, abyśmy chodzili w niej na spacerki czy wędrowki po górach – wtedy zdecydowanie lepsza będzie chusta długa, która da symetryczne obciążenie rodzicowi i podparcie dziecku. Jeśli to ma być tylko na tzw. krótkie, szybkie akcje typu zniesienie dziecka po schodach, przeniesienie dziecka z auta do miejsca docelowego to chusta kółkowa może się okazać lepszym rozwiązaniem.

Ważne, aby chusta miała splot skośno-krzyżowy lub inne podobne (jodełkowy, serduszkowy, żakardowy, itd.). Warto, aby miała certyfikaty OEKO-TEX. Pomocne bywają też krawędzie w różnych kolorach.

Lidia

Jaka pierwsza chusta dla początkujących?

Moje top 3 dla początkujących, które najczęściej wybierają rodzice podczas moich lekcji chustowania to:

- chusty cube z Little Frog
- chusty babyheart z EverySlings
- chusty mała jodełka z LennyLamb

Magda

Czy sama ogarnę sposób zakładania chusty czy trzeba skorzystać z porady specjalisty?

To już sama musisz ocenić ☺ Są osoby, które z sukcesem uczą się chustowania na bazie filmów dostępnych w sieci i są rodzice, którzy bez lekcji pod okiem doradcy noszenia nie są w stanie wziąć chusty do ręki (ja byłam taką mamą).

Jeśli masz zapał i odwagę, ucz się samodzielnie, a gdy będziesz miała wątpliwości co do pozycji dziecka lub jakości swoich wiązań, zawsze możesz się umówić z doradcą noszenia na „korki z chustowania” – ja oferuję tego typu kontrolę jakości w wersji online oraz stacjonarnie i to bardzo fajna forma weryfikacji lub udoskonalenia sposobu wiązania chusty.

Ewelina

Czy warto kupić używaną chustę?

Oczywiście, bardzo często można kupić chustę, która była praktycznie nieużywana, bo ktoś ją dostał lub nie pokochał chustowania ;)

Warto poprosić o zdjęcia chusty przed zakupem, aby ocenić jej stan. Zapytać o zwierzęta lub palenie, jeśli macie alergię, itd.

Magda

Z jakiego materiału wybrać chustę?

Na początek najbardziej praktyczna jest bawełna lub bawełna z „pralkopiernymi” domieszkami, np. bambus, tencel, które nadadzą chuście lekkości.

Magda

Czy prać ją w specjalnych płynach dla dzieci?

Chustę dla noworodka warto prać w proszku lub płynie, w którym pierzemy jego ubranka. Do prania chust nie używa się płynu zmiękczającego, bo źle wpływa na kondycję chusty.

Ala

Czy są dla kobiet i mężczyzn inne chusty?

Chusty są uniwersalne, jednej chusty może używać i kobieta, i mężczyzna ☺

Oczywiście mogą być wzory, które panie lub panowie będą wybierać chętniej i długości, które będą lepsze dla drobnych kobiet lub lepsze dla barczystych panów.

Monika

Jak dobierać chustę pod osobę?

Warto wziąć pod uwagę wzrost osoby noszącej, rozmiar noszonych aktualnie ubrań i wiązania, które planuje się wykonywać z chusty ☺

Na stronach internetowych producentów chust są tabelki z podpowiedziami jak dobrać długość chusty do rozmiaru rodzica.

Monika

Jaki wymiar chusty wybrać przy pierwszych krokach z chusta? Dla noworodka?

To zależy od rodzaju wiązania i gabarytów rodzica. Aktualnie najczęściej sprawdzają mi się chusty o długości 4,2 m dla szczupłych i niższych mam lub 4,6 m dla nieco wyższych rodziców lub gdy oboje rodziców chce wiązać chustę.

Natalia

Czy kupując nową chustę mogą się zdarzyć wystające nitki ?

- 1) Zdarza się, że krawcowa nie dotnie nitki, którą obszywa chustę wokół.

- 2) Jeśli nitka wystaje ze środka tkaniny, to warto zrobić zdjęcie i zapytać doradcy, sklepu lub producenta czy to normalne i bezpieczne.
- 3) Zdarzają się wystające nitki, które są niegroźne, bo to zakończenie nitki. Jednak tego typu nitki mogą występować w drugim gatunku chust i producent o nich informuje.
- 4) W chustach o luźniejszym splocie można nitkę zaciągnąć, ale taka nikt nie powinna być przzerwana i da się ją wciągnąć ponownie ☺
- 5) Wszelkie nitki wyglądające na urwane lub ucięte warto poddać naprawie.

Iwona

Jeśli między mną a mężem jest ponad 20cm różnicy wzrostu to lepiej zaopatrzyć się w dwie różne chusty?

Jeśli oboje będziecie sporo nosili i dla Ciebie długa chusta będzie niewygodna, to warto aby każdy miał chustę dla siebie. Jednak zdarza się, że trochę dłuższa chusta dla mamy jest akurat dla taty – kwestia sprawdzenia ☺

Agnieszka

Czy można nosić chustę podczas domowych obowiązków jak np. gotowanie, pranie itp?

Oczywiście! Chusta zapewnia maluchowi bliskość i poczucie bezpieczeństwa, a rodzicowi uwalnia ręce, więc jak najbardziej można podczas noszenia dziecka wykonywać prace domowe ☺

Magda

Jak długo jednorazowo dziecko może przebywać w chuście?

Nie ma sztywnych ograniczeń co do czasu, który dziecko powinno spędzać w chuście. Warto pamiętać, aby dziecko miała zapewnioną różnorodność. Nosimy tyle ile potrzebuje dziecko lub rodzic.

Im dziecko młodsze, tym dłużej będzie potrzebowało przebywać przytulone do rodzica, jego czas aktywności też będzie krótszy, więc i chęć drzemania w chuście większa. Im dziecko starsze tym bardziej będzie chciało w chuście poznawać świat, patrzeć na niego z góry, drzemki w chuście będą krótsze i sygnały, że dziecko chce wyjść z chusty będą wyraźniejsze ☺

Staś

Czy są chusty dla bliźniaków bądź dzieci rok po roku

Jedno dziecko zawsze nosimy w jednej chuście. Także, jeśli myślisz o noszeniu bliźniąt jednocześnie, to trzeba mieć dwie chusty i wykonać dwa wiązania (z przodu + na plecach, w chuście kółkowej + na plecach). Choć większości rodziców bliźniąt wystarczy zamotanie w chustę jednego dziecka, aby mieć wolne ręce dla drugiego ☺

W przypadku dzieci rok po roku jest podobnie: jedno dziecko = jedna chusta. Oczywiście tej samej chusty można używać i dla młodszego, i dla starszego dziecka ☺

Agnieszka

Czy w Płocku znajdują się specjaliści chustonoszenia z Państwa polecenia?

Warto sprawdzić listy doradców dostępne na stronach szkół noszenia: ClauWi lub Akademia Noszenia Dzieci. W Płocku mamy zaprzyjaźnioną doradczynię, zapraszamy do kontaktu przez 24hugs – skontaktujemy Was ze sobą ☺

Magda

Ile kosztuje dobra chusta?

Chusta o dobrych parametrach to najczęściej przedział 150-300 zł.

Wiele zależy od tego czy to chusta kółkowa czy długa i jak długa, jaki to splot i gramatura, czy sama bawełna czy z domieszkami. Natomiast do 300 zł można kupić porządną chustę ☺

Monika

Czy podczas spotkania z doradcą można przetestować różne rodzaje chust? Mam nosidło ale dowiedziałam się że je dopiero powyżej poł roku i nie wcześniej a do tego czasu potrzebuje wolnych rąk także żeby móc zająć się starszym synkiem

Tak, doradcy noszenia zazwyczaj mają podczas spotkania kilka różnych chust, aby rodzice mogli poczuć różnice w splotach, gramaturze, długości, rodzajach.

Zgadzam się, nosidło to dobre rozwiązanie dla nieco większego, starszego, bardziej rozwiniętego malucha. Na początek chusta jest lepszym rozwiązaniem ☺

Agnieszka

Czym sugerować się przy wyborze chusty do uniwersalnego noszenia?

Wybrać chustę o najpopularniejszej długości, czyli 4,6 m oraz w średniej gramaturze, czyli 230-280 g/m². Jeśli miałabym polecić coś konkretnie to choćby linie mała jodełka LennyLamb, cube Little Frog, babyheart EverySlings.

Magda

Czy tata też może nosić maluszka w chucie?

Jak najbardziej!

Chustowanie to świetny sposób na budowanie relacji, bliskości z maluchem, także ja zawsze zachęcam tatusiów, aby spróbowali zamotać chustę i poczuli jakie to fajne uczucie <3

Magda

Jaka wielkość chusty jest odpowiednia?

To zależy jakie wiązania chcesz wykonywać z chusty, jaki masz wzrost, rozmiar ubrań, czy chusty będzie używał też tata i jakie ma gabaryty ☺

Najpopularniejsza jest chusta o długości 4,6 m dla osób o standardowej budowie ciała.

Zapraszam do mnie na 24hugs z dodatkowymi informacjami, pomogę Wam dobrać odpowiednią chustę dla Was ☺

Magda

Jeżeli dziecko będzie płakało w chuście to znaczy że źle małeństwo zawiązałam?

Najczęściej dziecko jest niespokojne w czasie wiązania chusty, bo czuje, że rodzic się stara, spina, stresuje. Zazwyczaj po zawiązaniu chusty, gdy rodzic odetchnie, zacznie chodzić, uspokoi się to i dziecko się wyciszy, zaśnie ☺ Im więcej wiążemy, tym sprawniej, szybciej i spokojniej to robimy, dlatego warto się nie poddawać i trenować!

Czasami maluch płaczem alarmuje, że chusta jest za luźno zawiązana i nie czuje się w niej wystarczająco stabilnie. Czasami jest głodne, ma pełną pieluszkę lub po prostu chce przebywać w innej pozycji.

Zawsze przypominam rodzicom, że jeśli chcą użyć chusty, aby dziecko uspokoić... to znaczy, że zanim w ich życiu pojawiła się chusta, to był już powód, który wywoływał płacz malucha.

Monika

Jak to jest z bioderkami u maluszka w chuście, czy są bezpieczne?

Tak, prawidłowo związana chusta wspiera prawidłowy rozwój stawów biodrowych.

Coraz więcej ortopedów zaleca rodzicom chustowanie nawet w przypadku, gdy stawy biodrowe maluszka mają jakiś niedorozwój. Także chusty i bioderka to dobry duet ☺

Magda

Czy są dzieci co nie lubią być w chuście ?

Zdarza się, że maluchy nie przepadają za chustą.

Czasami to kwestia tego, że rodzice stresują się wiązaniem, ciągle nie są pewni czy pozycja dziecka jest dobra i chusta odpowiednio zawiązana – i ten stres przekłada się na dziecko. To dość naturalne, gdy mamy w rękach pierwsze dziecko, jeszcze nie wszystko jest dla nas naturalne i intuicyjne oraz gdy chusta ma być remedium na jakiś płacz maluszka. Dlatego zawsze podczas lekcji chustowania przypominam rodzicom, aby oddychali i ruszali się w czasie wiązania chusty, aby postawa ich ciała nie prezentowała przerażenia, które dziecko szybko poczuje.

Czasami „nielubienie” chusty to kwestia wzmożonego napięcia mięśniowego malucha lub zaburzenia sensoryczne, ale żeby to stwierdzić należałoby poobserwować proces wiązania chusty, dziecko w zawiązanej chuście i skonsultować ze specjalistą, jeśli będą przesłanki ☺

Magda Bukowska-Skwarek

Czy chusty działają uspokajająco?

Tak, bliskość rodzica, jego ciepło, głos, oddech, bicie serca działają na maluszka uspokajająco. Dobrze napięta chusta na ciele dziecka również powoduje, że maluszek się rozluźnia i relaksuje. Oczywiście pod warunkiem, że ma pod sobą spokojnego rodzica ☺

Agnieszka

Jak ułożyć malca żeby kręgosłup był w literkę C? Która jest zalecana przez pediatrów zęby na wyrost nie prostować kręgosłupa dziecka

Prawidłowa pozycja dziecka w chuście to właśnie dążenie do lekkiego zaokrąglenia kręgosłupa, czyli wspomniane C. Aby ją osiągnąć należy wprowadzić dziecko w tzw. pozycję zgięciowo-odwiedzeniową, czyli w czasie motania chusty podwinąć miednicę dziecka tj. ułożyć uda dziecka w niewielkim odwiedzeniu (rozkroku max. 90 stopni) i głębokim zgięciu w stawach biodrowych. Wtedy kręgosłup się zaokrągla, a dziecko aktywność mięśniową i swój ciężar przenosi do przodu, czyli na ciało rodzica.

Lidia

Czy mogą być jakieś przeciwwskazania do noszenia dziecka w chuście?

Tak, najczęściej, gdy dziecko wymaga fizjoterapii w ramach cyklicznej pracy z fizjoterapeutą, lub ma zaleconą szczególną pielęgnację, to chusta może być czasowo niewskazana.

Agnieszka

Czy można maluszka nosić w chuście na dworze? Bez obaw ze się przeziębi? Czy raczej tylko w domu?

Oczywiście, że można!

Tzn. jeśli warunki atmosferycznie nie sprzyjają (jest skrajnie zimno lub gorąco, wiatr urywa głowę, itd.), to pewnie warto zostać w domu, bo co to za przyjemność spacerowania... Natomiast dla większości maluchów spacer na zewnątrz jest bardziej interesujący niż noszenie się w domu. Na dworze coś się dzieje, można poobserwować świat i rodzic się miarowo porusza, więc łatwiej się uspokoić, najczęściej też zasnąć ;)

Warto pamiętać o dostosowaniu ubioru do pory roku, aby się nie przegrzać, ale też z dzieckiem w chuście na swoim ciele łatwiej to kontrolować.

Magda

Czy noszenie w chuście może mieć jakieś skutki uboczne dla maluszka?

Dla zdrowego, dobrze rozwijającego się dziecka prawidłowo zawiązana chusta będzie wsparciem w rozwoju. Oczywiście noszenie w chuście powinno być jedną z wielu aktywności dziecka, aby maluch mógł się rozwijać harmonijnie na różnych płaszczyznach w różnych okolicznościach ☺

Trudno mi wskazać możliwe skutki uboczne, musiałabym znać kontekst, aby „gdybać” co by to mogło być. Zazwyczaj podczas lekcji chustowania uczulam rodziców, aby zwracali uwagę na pozycję dziecka w chuście, symetrię, dobre napięcie chusty, gdy maluch ma asymetrię, wzmożone lub obniżone napięcie mięśniowe, żeby dziecko w chuście nie utrzymywało tych wyzwań rozwojowych. Natomiast bardzo często pozycja w chuście np. malucha z asymetrią jest lepsza niż podczas długotrwałego noszenia na rękach.

Iwona

Czy kikut pępowiny nie będzie przeszkadzał w noszeniu w chuście?

Nie. Dziecko ułożone w prawidłowej pozycji w chuście nie styka się z ciałem rodzica brzuszkiem, więc kikut nie powinien przeszkadzać w noszeniu ☺

Natalia

Do jakiej wagi dziecka można nosić w kieszonce (chusta długa tkana 4.6)?

Nie istnieją sztywne ograniczenia co do wagi w poszczególnych wiązaniach. W kieszonce można nosić do kiedy jest nam wygodnie, do kiedy widzimy drogę nad głowę dziecka lub do kiedy dziecko toleruje tę pozycję ☺

Oczywiście im większe, cięższe i bardziej ciekawe świata dziecko, tym bardziej warto je wiązać na plecach (w plecak prosty lub plecak z koszulką, itd.) lub przełożyć do nosidła.

Jeśli mama odczuwa dyskomfort podczas noszenia dziecka w kieszonce lub ma problemy z mięśniami dna miednicy, przebieg chusty po ciele osoby noszącej może potęgować dolegliwości – wtedy warto zmienić wiązanie na inne (np. kangurek, plecak prosty)

Iwona

Czy będzie można otrzymać porównanie materiałów na chusty na maila?

Niestety nie mam technicznej możliwości, aby rozesłać maile...

Zapraszam do zaobserwowania 24hugs, gdzie w najbliższym czasie będę publikowała treści nt. mojej osobistej pierwszej chusty, zestawienie najlepszych chust na start oraz porównanie chust, które pokazywałam podczas konferencji. W moich kanałach na bieżąco pojawiają się odpowiedzi na pytania rodziców o początki noszenia dzieci. Znajdziecie mnie tu:

- blog oraz sklep internetowy z chustami i nosidłami: www.24hugs.pl
- grupa na Facebooku po święconą noszeniu dzieci ze wsparciem doradców noszenia: <https://www.facebook.com/groups/chustyinosidla>
- 24hugs na Facebooku: www.facebook.com/24hugs
- 24hugs na Instagramie: www.instagram.com/24hugs

Agnieszka

Jak wygląda sytuacja z noszeniem w chuście zimą? gruba kurtka u rodzica, kombinezonie u malucha, jak to wszystko zmieścić?

Zasada jest taka, że im mniejsze dziecko, tym bliżej ciała rodzica powinno być w chuście. Pozycja najmłodszych maluszków w chuście powinna być bardzo precyzyjna – a gruby i sztywny zimowy kombinezon uniemożliwi nam choćby podwinięcie miednicy, czyli wprowadzenie dziecka w dobrą i bezpieczną pozycję tzw. zgięciowo-odwiedzeniową.

Czyli noworodka, małe niechodzące niemowlę wiążemy ubrane tak jak po domu i zakładamy wspólne okrycie wierzchnie (np. kurtkę dla dwojga ze specjalną wstawką okrywającą dziecko – Fun2bemum, osłonkę na dziecko – Mabibi, luźny płaszcz, większą bluzę, itd.). Im dziecko starsze, np. siadające i noszone już w nosidle, możemy ubierać w dodatkową bluzę, cieńszą kurteczkę, obowiązkowo coś na głowę i nóżki, bo często to czas, gdy w czasie spaceru

przekładamy dziecko z chusty/nosidła do wózka i odwrotnie. Gdy dziecko chodzi i wiemy, że będzie „wychodziło” z chusty/nosidła, to powinno być ubrane stosownie do pogody i temperatury, wtedy też i rodzic może zakładać chustę/nosidło na swoją kurtkę – chociaż wiązanie chusty na kurtce bywa dość karkołomne, bo ogranicza nasze ruchy, lepiej sprawdzają się grubsze bluzy, swetry.

Warto sposób ubierania do chusty dostosować do sytuacji w jakiej będziecie nosili ☺

Lidia

Od urodzenia można dziecko nosić w chuście?

Tak, jeśli maluszek jest zdrowy, nie ma szczególnych zaleceń od lekarzy, to można go chustować od urodzenia. W pierwszych tygodniach życia dziecko potrzebuje dojrzewać na ciele rodzica, więc bliski kontakt, tulenie, noszenie jest dla niego naturalną potrzebą.

Warto też zwracać uwagę na mamę w czasie połogu, bo zdarza się, że w pierwszych dniach lub tygodniach lepszym rozwiązaniem będzie leżenie z maluchem, gdy siły na wiązanie chusty będą się dopiero regenerowały po czasie ciąży i porodu.

Monika

Jak mocno należy obwiązać chustą dziecko ,kiedy wiemy, że wiązanie nie będzie za mocne?

Chusta powinna być dobrze napięta na ciele dziecka i rodzica, jej zadaniem jest ustabilizowanie pozycji, kręgosłupa maluszka na całej jego długości oraz dobre przeniesienie ciężaru dziecka na rodzica. Zbyt luźno zawiązana chusta sprawi, że dziecko nie będzie się czuło pewnie, jego pozycja nie będzie zabezpieczona i rodzic najprawdopodobniej będzie się odchyłał żeby zaasekurować odchylającego się wtedy maluszka.

Z moich doświadczeń w pracy z rodzicami wynika, że większym problemem jest zbyt luźne zawiązanie chusty niż zbyt ciasne. Jeśli rodzice coś wykonują za bardzo, to czasami zbyt nerwowo i drastycznie pociągają brzegi chusty. Najczęściej też polecam poprawienie pierwszych wiązań chusty, aby wytworzyć lepsze, większe napięcie chusty na ciele dziecka ☺

Marta

A czy starszy brat, bardzo odpowiedzialny 12-latek (drobnej budowy ciała) może chwilę ponosić maluszka?

Myślę, że jeśli starszy brat będzie miał ochotę, to można na nim zawiązać chustę z maluchem i pozwolić mu na chwilę noszenia, obfotografować ich na pamiątkę.

Ze względu bezpieczeństwa na pewno warto asekurować lub wykonać takie wiązanie, sprawdzić je i obserwować rodzeństwo podczas tej chwili przytulania w chuście ☺

Parę słów od naszych uczestniczek! <3

Magda

Super, czekałam na to wystąpienie 😊

Ania

Dziękujemy za prelekcje <3

Monika

Super informacje!

Milena

Piękne są te wzory 😊

Monika

Dziękujemy ,perfekcja

Ewa

Chciałabym tak pięknie i szybko wiązać 😊

Agnieszka

Super, dziękuję za wyczerpujące wyjaśnienia 😊