**Aga Oleszczuk-Kalkhoff - certyfikowany doradca noszenia dzieci w chustach i nosidłach**

24hugs – al. Waszyngtona 22 w Warszawie

[www.24hugs.pl](http://www.24hugs.pl) | [aga@24hugs.pl](mailto:aga@24hugs.pl) | 507 157 051

[www.facebook.com/24hugs](http://www.facebook.com/24hugs)

[www.instagram.com/24hugs](http://www.instagram.com/24hugs)

[www.facebook.com/groups/chustyinosidla](http://www.facebook.com/groups/chustyinosidla)

KOD RABATOWY: SWIADOMAMAMA = -10% na [www.24hugs.pl](http://www.24hugs.pl)

**----------------------------------**

**Kiedy zacząć nosić?**

W chuście można nosić maluszka od urodzenia, jeśli nie ma przeciwwskazań lub specjalistycznych zaleceń pielęgnacyjnych oraz o ile mama czuje się na siłach (warto pamiętać o połogu i dać sobie chwilę wytchnienia w pierwszych dniach po porodzie).

Pierwsze tygodnie po narodzinach są dla dziecka trudne, maluch wtedy najbardziej potrzebuje bliskości rodzica, zapewnienia poczucia bezpieczeństwa – dlatego często nie daje się odłożyć do łóżeczka, dużo czasu chce spędzać przy piersi, śpi najchętniej na ciele rodzica. Chusta może być wtedy narzędziem, które pomoże mamie/tacie odpowiedzieć na potrzeby dziecka oraz zapewni mu wolne ręce, swobodę, możliwość działania, sprawczość.

Z nosidłami warto wstrzymać się aż dziecko będzie nieco starsze, bardziej kontrolujące swoje ciało, dojrzałe. Kiedyś umiejętność samodzielnego siadania była granicą czasową, która pozwalała na użycie nosidła ergonomicznego. Aktualnie ta sztywna granica zdaje się zacierać. Moim zdaniem – jako mamy i oraz doradcy noszenia, praktyka – jeśli potrzebujemy sięgnąć po nosidło zanim dziecko samodzielnie usiądzie, warto skonsultować się z doradcą noszenia, który sprawdzi na rodzicach i dziecku różne modele, pomoże dopasować model nosidła, który zapewni możliwie najlepszą pozycję maluchowi oraz komfort noszenia rodzicowi, nauczy prawidłowego pozycjonowania i użycia nosidła.

**Jaka chusta jest najlepsza?**

Nie ma jednej chusty, która zasłużyłaby na miano tej najlepszej ;)

Natomiast, jeśli miałabym wskazać chusty o najlepszych parametrach, to polecałabym skupić się na chustach tkanych (splotami: skośno-krzyżowym, jodełkowym, serduszkowym, żakardowym), które fajnie pracują i zapewnią stabilność zarówno pozycji dziecka, jak i komfortu noszenia przez rodzica. Trudno wskazać czy lepsza jest chusta długa czy kółkowa, bo tu wiele zależy od potrzeb, pomysłu na noszenie, itd. Jeśli planujemy nosić podczas drzemek, na spacerach, jeśli mają to być dłuższe formy noszenia lub jeśli dziecko czy rodzic mają choćby problemy z kręgosłupem, asymetrią, wzmożonym/obniżonym napięciem mięśniowym, zdecydowanie lepszą opcją będzie chusta długa, która pozwoli na wykonanie wiązań symetrycznych. Jeśli chusta ma być wsparciem na tzw. krótkie, szybkie akcje, np. zejście po schodach, bo nie ma windy, wyskoczenie do sklepu pod blokiem, itp. dobrą opcją może być chusta kółkowa, którą „montujemy” na jednym barku, więc zapewnimy sobie asymetryczne obciążenie ciała.

Kolejne kwestie to gramatura, domieszki, wzory i kolorystyka :) Dla osób początkujących lepsze mogą okazać się chusty cieńsze, z bawełny lub z tzw. pralkopiernymi domieszkami (np. len, bambus, tencel) i z zaznaczoną innym kolorem krawędzią.

Jeśli rodzice planują uczyć się chustonoszenia pod okiem doradcy noszenia, warto podczas spotkania przetestować kilka różnych chust i wybrać najlepszą dla siebie!

**Jak długo dziecko może siedzieć w takiej chuście czy nosidle?**

Nie istnieją sztywne ograniczenia czasowe. Młodsze dziecko będzie potrzebowało zdecydowanie więcej bliskości rodzica, więc i czas spędzony w chuście, częstotliwość użycia chusty może być większa. Dziecko coraz bardziej ciekawe świata, bardziej dojrzałe emocjonalnie i motorycznie będzie coraz rzadziej i krócej wybierało pobyt w chuście lub nosidle.

W każdym razie, czas spędzony w chuście czy nosidle będzie dyktowany życiem, czyli przerwy na jedzenie czy toaletę będą organizowały naturalne przerwy, które warto wydłużać i rekompensować czas spędzony w chuście czy nosidle aktywnością na macie, zapewnieniem dziecku możliwości swobodnego ruchu.

**Brzydka pogoda - jak sobie poradzić z noszeniem w chuście?**

Idealnie będzie włożyć dziecko do chusty i okryć się wspólną odzieżą, od bluz czy kurtek oversize, przez odzież męża/dziadka, po dedykowaną odzież do noszenia dla dwojga (np. Fun2bemum, Greyse, Mabibi, LennyLamb) lub specjalnych osłonek softshell lub z polaru (np. Kavka, Fun2bemum, Mabibi, LittleFrog, LennyLamb)

**Jakie są zalety noszenia dziecka w chuście?**

Wymieniając dosłownie kilka z bogatego repertuaru:

* zapewnienie dziecku bliskości, budowanie poczucia bezpieczeństwa
* łatwiejsza adaptacja malucha do warunków panujących poza brzuchem mamy
* remedium na bolący brzuszek, kolki, niepokój, płaczliwość, nieodkładalność
* wspieranie prawidłowego rozwoju stawów biodrowych
* odcięcie dziecka od nadmiaru bodźców
* uczenie się świata z reakcji, zachowań i ciała rodzica
* możliwość wychodzenia na spacery, gdy dziecko nie toleruje wózka
* wolne ręce, swoboda działania, sprawczość rodzica

**W jaki sposób dobieramy chustę?**

Najlepiej zawiązać kilka różnych chust na sobie i sprawdzić, która najlepiej z nami współgra, ale zazwyczaj bierzemy pod uwagę: rodzaj wykonywanych wiązań, wzrost i gabaryt rodzica/rodziców, czasami porę roku.

**Jak wygląda spotkanie z doradcą chustonoszenia?**

Doradca noszenia powinien być wyposażony w różne chusty oraz profesjonalne lalki treningowe przypominające maluszka. Zazwyczaj przed spotkaniem doradca zbiera wywiad nt. potrzeb rodziny, ograniczeń i wyzwań, jeśli taki istnieją. Spotkanie rozpoczyna się od wprowadzenia teoretycznego, czyli omówienia jak zmienia się ciało i kręgosłup dziecka w pierwszym 1,5 roku życia, pokazania prawidłowej pozycji dziecka, zależności w ułożeniu kręgosłupa i głowy wynikającej z prawidłowej pozycji miednicy, itp. Następnie doradca prezentuje dostępne rodzaje wiązań i przechodzi do wspólnego treningu z rodzicami – najczęściej na początek na lalach treningowych, następnie na maluszku. Dalszy przebieg spotkania zależy od formy dziecka i rodziców, nastawienia na naukę kilku bądź tylko jednego wiązania, sił i chęci do wykonania jak największej liczby powtórzeń wiązań.

Zazwyczaj po spotkaniu doradca pozostaje do dyspozycji rodziców (online).

**Czy trzeba nosić dziecko w chuście? Czy coś tracimy?**

Nie trzeba nosić. Można nosić ☺ Bliskość z maluchem, budowanie jego poczucia bezpieczeństwa, cieszenie się jego obecnością, dawanie swojej uwagi i dostępności może się odbywać na wiele sposobów – chusta jest jednym z narzędzi, które przy okazji dają wolne ręce, swobodę.

**Czy będą rabaty od Agi??**

Jasne! Na hasło: SWIADOMAMAMA obowiązuje rabat w wysokości 10% na zakup chust, nosideł, akcesoriów i odzieży do noszenia w sklepie [www.24hugs.pl](http://www.24hugs.pl) ☺

**Dlaczego w Wielkiej Brytanii nosi się dzieci w chuście przodem?**

Trudno jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie, ale to prawda, że tzw. świat zachodni prefereuje noszenie dzieci przodem do świata w chustach i nosidłach – możemy to obserwować w filmach i serialach…

Dlaczego tak się dzieje? Nie wiem, może rodzice chcą pokazywać dzieciom świat nie zważając na to, że pozycja przodem do świata nadmiernie obciąża kręgosłup maluszka lub powoduje przebodźcowanie?

W Polsce kiedyś też noszono w nosidłach przodem do świata. Na szczęście ta moda zanika i jest wypierana przez noszenie ergonomiczne, przodem do rodzica lub na jego plecach. Wiele się u nas mówi o prawidłowym rozwoju, świadomość rodziców i specjalistów jest coraz większa, dlatego też coraz chętniej sięgamy po narzędzia, które wspierają prawidłowy rozwój dziecka niż te, które bywają dyskusyjne…