

Kasia

Kiedy po porodzie można zacząć chustonoszenie?

Dzieci można nosić od pierwszych dni życia. Pozycja jaką przyjmuje maluch jest naturalna i fizjologiczna, wspierająca harmonijny rozwój dziecka. Ważne jednak, żeby mama czuła się na siłach. Nauka chustowania wymaga różnych ruchów, wielu podnoszeń, może powodować także stres, a każda kobieta różnie dochodzi do siebie po porodzie i nie zawsze lekko znosi połóg. W zależności od tego jaki był poród warto wybrać wiązanie, które będzie dla mamy wygodne. Ważne, aby kobieta słuchała swojego ciała i postępowała zgodnie ze swoimi potrzebami, w myśl zasady, że jeśli potrzebuje dużo nosić, to noszenie w chuście zawsze będzie lepsze niż na rękach. Dlatego nie ma idealnej zasady kiedy można zacząć chustować, czy po 3-, 6-tygodniach, czy jak już maluch trzyma główkę, wszystko zależy od potrzeb rodzica.

Beata

Czy już w ciąży warto nauczyć się wiązania chusty?

W ciąży warto interesować się tematem, czytać, rozmawiać z koleżankami, które noszą. Jednakże polecam uczyć się chustowania dopiero kiedy maluszek już jest po drugiej stronie brzuszka. Po pierwsze dlatego, że brzuch nie będzie przeszkadzał w nauce. Po drugie, sam koniec ciąży i poród to tak potężne wydarzenie, budzące tyle emocji, że można wszystko zapomnieć, zanim zaczniemy nosić dziecko. Po trzecie, jeśli będziemy uczyć się wiązać po porodzie – ćwiczymy od razu na naszym maluchu. Jeśli zdecydujemy się na naukę z doradcą, oceni on pozycję dziecka, a także na co zwracać uwagę podczas wiązania i noszenia tego konkretnego malucha. Po czwarte, najważniejsze, po konsultacji od razu można cieszyć się spacerami i tuleniem w chuście.

Zuzanna

Z jakiego materiału najlepiej wybrać chustę na lato?

Z chustami, jak z ubraniami, ważne, żeby były wykonane z naturalnych materiałów i były przewiewne. Świetnie sprawdzi się zarówno cienka bawełna w splocie skośno-krzyżowym (gramatura 190-210 gsm) jak i domieszki: tencel, len, bambus, merino, jedwabie..., tu wyższa gramatura nie będzie miała wpływu na przepuszczanie powietrza.

Zuzanna

Co najlepiej ubrać dziecku pod chustę gdy jest 25 plus stopni?

Przy wyższych temperaturach na zewnątrz warto zakładać maluchowi jak najmniej – cienkie body plus spodenki lub rampers. Chusta jest dodatkową warstwą, a noszenie brzuszkiem do brzucha, powoduje iż wspólne będziemy się grzać. Warto zwrócić uwagę na materiał ubrań maluszka oraz naszych i wybierać tylko te pochodzenia naturalnego, bez sztucznych domieszek.

Dla podniesienia komfortu noszenia latem można położyć między siebie a dziecko pieluszkę bambusową – nie będziemy się tak pocić. :-)

Weronika

Jakie są przeciwwskazania do noszenia w chuście?

Nie ma zbyt wielu przeciwwskazań do noszenia w chuście – skrajne wcześniactwo, różnego rodzaju niepełnosprawności, czy ortezy, choć nie wszystkie. Jeśli zaś chodzi o problemy rozwojowe, jakim są wzmożone/obniżone napięcie mięśniowe czy asymetrie, to same w sobie nie są przeciwwskazaniem do chustowania o ile maluch się dobrze układa w chuście. W sytuacji kiedy maluch ma kłopoty z napięciem lub asymetrią, ważne aby zwrócić uwagę na jego pozycję, kontrolować ją i poprawiać. Jeśli dziecko wchodzi w tzw. pozycję zgięciowo-odwiedzeniową, potrafi ułożyć się symetrycznie, chustonoszenie może nawet pomóc wyprowadzić te problemy.

Chusta dodatkowo świetnie działa jako profilaktyka dysplazji, gdyż wspiera prawidłowy rozwój bioderek, a także nie przeciąża delikatnego kręgosłupa dziecka.

Ola

Czy trzeba się najpierw skonsultować z lekarzem żeby móc nosić dziecko w chuście?

Jeśli maluch w naszej ocenie rozwija się prawidłowo, nie ma potrzeby konsultacji z ortopedą, fizjoterapeutą czy innym lekarzem bezpośrednio przed nauką chustowania. Jednakże jeśli coś rodzica martwi, zawsze warto spotkać się ze specjalistą.

Iza

Bezpieczniej jest noszenie w chuście na plecach czy z przodu?

Wszystko zależy od potrzeb, sytuacji w jakich będziemy nosić, wieku malucha oraz wspólnej gotowości rodzica i dziecka. Im maluch większy, tym swobodniej czujemy się mając go na plecach, choć ze względu na pozycję jaką przyjmuje możemy nosić w plecaku prostym nawet noworodki. Wiązania chusty z przodu jak na i plecach zostały tak zaprojektowane by były bezpieczne. Nawet nosząc dziecko w plecaku rodzic nie ma problemu z kontrolą oddechu malucha, a wykorzystując lusterko czy tryb selfie w telefonie można sprawdzić czy dziecko śpi i czy wciąż ma czapeczkę :-).

Oczywiście są sytuacje, gdzie faktycznie lepiej mieć dziecko z przodu, np. w komunikacji miejskiej, schodząc z góry lub na plecach, np. gotując, chodząc po schodach, idąc pod górę.

Ula

Czy chusta kółkowa będzie dobra na początek?

Nie ma zasady czy lepiej zaczynać od chusty długiej czy kółkowej, wszystko zależy od wygody, potrzeb rodzica oraz sytuacji, w których będzie ta chusta używana. Warto podkreślić jedynie, że ze względu na pozycję malucha, wiązanie chusty kółkowej (z odwróconą krawędzią) jest symetryczne, niesymetryczne zaś jest dla noszącego, gdyż obciąża jeden bark. Stąd w trosce o kręgosłup dorosłego, zaleca się nosić krótko na tzw. „szybkie akcje” lub zamiennie – raz na prawym ramieniu, raz na lewym.

Edyta Oracz

Certyfikowany Doradca Noszenia ClauWi®

@paniodchust