

1. Które wiązanie jest najłatwiejsze?

Wiązanie jest to kwestia indywidualna rodzica. Są 2 podstawowe wiązania kangur i kieszonka, a każde z nich ma swoich zwolenników jak i przeciwników. Kangur jest idealnym wiązaniem już dla takiego kilkudniowego noworodka. Kieszonka sprawdzi się przy bardziej aktywnym maluszk. Czasem jest tak że rodzic lepiej się czuje z kieszonką, gdyż dziecko od samego początku jest bardziej przytulone do niego przy wiązaniu (tutaj jest większy komfort psychiczny rodzica).

2. Jaką chustę na początek Pani poleca?

Na początek sprawdzi się chusta dwukolorowa(taka co ma widoczne 2 różne krawędzie) co ułatwia naukę wiązania. Sprawdzą się chusty cienkie (gramatura od 190 – 230 gsm, splot skośno-krzyżowy), albo średniej grubości, równie miękkie i przyjemne w wiązaniu jodełki (np. od LennyLamb; gramatura od 240 do 260 gsm).

3. Od którego momentu mogę nosić w chuście noworodka?

Noworodka można nosić już od pierwszych dni życia. Tak naprawdę mama zaczyna nosić jak się dobrze czuje po porodzie. Na początku jest 6 tygodni połogu i świetnie by było jakby, każda mama w tym okresie jak najwięcej odpoczywała. Jest to też związane z tym , że po porodzie mama ma mniej siły (one wracając w okresie połogu lub trochę po), ale dość szybko się męczymy i takie motanie na konsultacji może być po prostu męczące . Więc zależy od samopoczucia mamy. Tata natomiast może nosić już od samego początku, już od 1 dni za pomocą chusty może budować więź z maluszkiem.

4. Jaka powinna być długość chusty?

Długość chusty dobieramy pod wiązanie jak i pod rodzica. Także biorąc pod uwagę wiązanie „kangurek” spokojnie rozmiar 4,2 m chusty wystarczy, ale jak będziemy chcieli w przyszłości motać w kieszonkę to już lepiej zainwestować w dłuższą chustę i tutaj od 4,6 – 5,2 metra w zależności od gabarytów rodzica. Więcej informacji na ten temat tutaj: <https://przytobie.com/jak-wybrac-pierwsza-chuste>. Jak jeszcze masz wątpliwości napisz do mnie: kontakt.okupna@gmail.com.

5. Jaki materiał najlepiej wybrać?

Najlepszym rozwiązaniem na początek jest chusta bawełniana. Bez problemu da się ją wyprać z ciuszkami maluszka (nie używamy tylko płynu do płukania i suszarki bębnowej) i nie uczula delikatnej skóry maluszka.

6. Chustonoszenie wcześniaków, czy najpierw powinienam skonsultować te decyzje z lekarzem/fizjoterapeutą? Czy są przeciwwskazania?

Jeśli jest wcześniak z problemami rozwojowymi pod opieką konkretnych specjalistów warto zapytać przed konsultacją o zalecenia pielęgnacyjne dziecka oraz ew o przeciwwskazania do noszenia. Ale generalnie nie ma przeciwwskazań do noszenia wcześniaków z tym zastrzeżeniem, że trzeba to zrobić

dobrze (tzn nauczyć się dobrze dociągnąć chustę już od samego początku aby jak najlepiej wspierać rozwój maluszka poprzez noszenie w chuście – i tutaj przyda się spotkanie z doświadczonym doradcą).

7. Czy są przeciwwskazania po CC do chustonoszenia od pierwszych dni życia?

Nie ma przeciwwskazań. Jeśli występują bóle podbrzusza, jest rozejście kresy, wybieramy w tym wypadku wiązanie kangurek (ono nie uciska brzucha i najlepiej się sprawdzi w takiej sytuacji) jak jest duża potrzeba noszenia.

8. Jak długo można nosić w chuście?

Na początku nie da się nosić maluszka dłużej niż 2-3 h , ponieważ będzie wymagał aby go nakarmić oraz przewinąć. Generalnie z chustą to tak jak z fotelikiem samochodowym, po 2 h ciągłej jazdy, czyli mniej więcej po 2-3 h noszenia powinno się zmienić pozycję maluszka , w tym wypadku staramy się o inne aktywności poza chustą.

9. Na co powinnam zwrócić uwagę wybierając nosidło/chustę hybrydowe? Takie najważniejsze aspekty do wzięcia pod uwagę?

Dobre nosidło powinno podpirać miednicę dziecka od dołu do dołu podkolanowego oraz wspierać dziecko na plecach do karku (bez stymulacji tego karku) Najlepiej wybrać nosidło regulowane. Jest mnóstwo modeli na rynku i każdy z Nas jest inny, dlatego polecam przymierzyć się do kilku modeli na początek, aby sprawdzić pozycję dziecka w danym nosidle (ważne jest aby dopasować nosidło pod dany moment rozwoju dziecka) i żeby rodzicowi było wygodnie (tutaj też jest różnie).

Dodam jeszcze, aby nosić w jakimkolwiek nosidle dziecko powinno stabilnie ruszać główką, i nosimy w takim nosidle doraźnie. Tak naprawdę nosidło jest idealnym rozwiązaniem dla dzieci już samodzielnie siadających.

10. Do jakiego wieku/wagi można nosić dziecko w chuście?

Tyle ile wasze kręgosłupy dadzą radę (cienkie chusty mają atest na 80 kg). Z mojego doświadczenia komfortowo nosidłem jeszcze 2,5 letnie dziecko (do takich około 15 kg) ale to już maluch chodzący, więc noszenie jest już sporadyczne. Plus jest taki, że z takiej chusty można zrobić hamak później ;)

11. Czy w okresie kiedy nosimy kurtki, płaszcze chustę zawiązywać dla bezpieczeństwa maluszka na kurtkę czy pod?

Wygląda to tak że malucha, który jeszcze samodzielnie nie siedzi , ubieramy tak samo jak siebie, wiążemy w chustę (to jest ta dodatkowa warstwa) i ubieramy kurtkę na sienie i dziecko już razem związanych. Sprawdzą się tutaj np. kurtki lub płaszcze oversize. Są też inne rozwiązania jak kurtki dla dwojga, osłonki , więcej informacji tutaj: https://przytobie.com/jesien_w_chuscie

12. Kiedy jest dobry moment na to, by zmienić chustę na nosidło?

Idealny moment na nosidło jest wtedy, gdy dziecko samodzielnie siada lub jak zaczyna już raczkować czyli ma podpór wysoki i zaczyna ruszać pupką ;)

13. Czy plusy z chusty a nosidełka (szelki) są takie same?

Jeśli chodzi o aspekt noszenia i budowania więzi to niezależnie jak i w czym nosimy dziecko będzie miało pozytywny wpływ.

Ale tutaj patrzymy na rozwój dziecka, dokładnie jego mięśni i kręgosłup i tu ma ogromny wpływ. Dla takiego noworodka, który jeszcze nie trzyma głowy idealna na początek jest chusta, gdyż to ona dostosuje się bez problemu do ciała dziecka i będzie wspierać jego rozwój. Z nosidłem nawet hybrydowym jest różnie. Poza tym każde nosidło niezależnie jakie ma pas biodrowy, który pomimo wszelkich starań, powoduje że nóżki dziecka są szeroko, co dopóki dziecko jeszcze nie raczkuje, nie jest pozycją wspierającą malucha (zbyt duże odwiedzenie nóg, czyli nogi szeroko rozłożone, powodują że maluch się odgina, działamy niekorzystnie na obręcz barkową takiego dziecka, a tego nie chcemy na tym etapie rozwoju) Także wracając do pytania powyżej: "Idealny moment na nosidło jest wtedy, gdy dziecko samodzielnie siada lub jak zaczyna już raczkować czyli ma podpór wysoki i zaczyna ruszać pupką ;)".

14. Czy dziecko noszone w chuście nie ma problemów z kręgosłupem?

Dziecko noszone w prawidłowo zawiązanej chuście nie ma problemów z kręgosłupem. Noszenie w chuście wspiera rozwój dziecka (można porównać do malucha, który rozwija się na powierzchni płaskiej położonym na brzuszku,) Także wspiera rozwój mięśni i kręgosłupa. Noszenie w chuście pozwala nawet wyjść z wyzwań rozwojowych jak np. asymetria.

15. Jaki jest koszt takiej chusty?

Cienkie chusty są już od 250 zł mniej więcej do tutaj nie ma górnej granicy, cena rośnie wraz z długością, domieszką w chuście czy wzorem. Śmiało mogę powiedzieć że do 300 zł można kupić chustę, która wystarczy na cały okres noszenia malucha :)

16. Za 4 miesiące chciałabym zacząć używać nosidła na wakacjach, czy warto już teraz zacząć przyzwyczajać dziecko do noszenia np. w chuście?

To zależy jaką masz potrzebę noszenia teraz? Jeśli ona występuje teraz, to tak warto. Jeśli teraz nie widzisz potrzeby noszenia, a dopiero za 4 miesiące to od razu idziemy w dobór nosidła, a wystarczy że będziesz nosić maluszka przodem do siebie z podwiniętą miednicą, tak aby swobodnie leżał na twojej klatce piersiowej :) Tutaj warto zwrócić uwagę na przyjazną pielęgnację dziecka, czyli jak podnosić i nosić malucha by wspierać go w życiu codziennym na różnych etapach rozwoju (tego też uczę na spotkaniach z pielęgnacji dziecka, jest to część informacji na konsultacji chustowej na prośbę rodzica)

17. A co w sytuacji, gdzie maluch na początku nie chce współpracować? Czy są jakieś przyjemne sposoby, żeby dziecko zachęcić?

Tak przyjazna pielęgnacja dziecka, czyli noszenie i podnoszenie malucha przepieranie itp. kwestie pielęgnacji wspierające rozwój dziecka.

Poza tym jeśli maluch nie chce współpracować i w określony sposób zachowuje się na konsultacji, mówię z czym to może być związane, głównie jest to prawidłowy rozwój malucha i jego potrzeba ruchu, ale czasem też maluch boryka się z wyzwaniami rozwojowymi. Więc da się nosić uwzględniając zalecenia pielęgnacyjne od specjalisty, a wiązanie czy rodzaj chusty dobierany jest indywidualnie.

18. Jaką przyjąć postawę podczas noszenia?

Naturalną ;) Chodzi o to by być wyprostowanym i trzymać prostu miednicę (można sobie poć na początku wciągając brzuch ;). Generalnie na początku rodzicielskiej drogi będziecie dużo się odchyłać i wypychać biodra nosząc malucha z trocki o wasz komfort... często słyszę „bo ta główka jest niestabilna” (i w takiej sytuacji odcinek lędźwiowy kręgosłupa będzie dokuczliwy) Także nie wypychamy bioderek, i trzymamy plecy prosto (dobrze związana chusta będzie wspierać naszą prawidłową pozycję, wymusi na nas prostowanie się).

19. Czy można korzystać z używanej chusty?

Jasne, nie ma żadnych przeciwwskazań. Kupując używaną chustę patrzymy na sploty (często są sprzedawane chusty ze splotem tzn „prostym” i z taką chusta baaardzo ciężko się pracuje, nie warto)

20. Czy trzeba podtrzymywać główkę dziecku podczas noszenia? Czy główkę można zabezpieczyć gdy się przechylamy?

Prawidłowa pozycja dziecka w chuście oraz jej dobre dociągnięcie, daje nam taki komfort że, ono samo kładzie się nam na klatce piersiowej bez konieczności trzymania główki. Jak się schylamy to przytrzymujemy główkę, dlatego w chuście zalecane jest stosowanie przysiadów i podnoszenie czegoś z ziemi niż schylanie.

21. Czy można samej się zdrzemnąć, położyć, gdy nosimy dziecko w chuście?

Generalnie nie powinno się spać w chuście z dzieckiem, najlepiej odłożyć je do łóżeczka i położyć się bez lub obok. Natomiast jak jest potrzeba usiąść lub się wygodnie umiejscowić np. na kanapie lub fotelu to ok, warto podłożyć poduszkę pod lędźwia, aby być wyprostowanym i nie obciążać pleców.

22. Czy tata powinien mieć swoją, a mama swoją chustę?

Nie ma takiej potrzeby. Dobieramy chustę pod rodzica który jest większy gabarytowo i wtedy macie wspólną chustę.

23. W okresie letnim warto zmienić chustę na bardziej przewiewny materiał?

W okresie letnim może sprawdzić się chusta z domieszka lnu, jest bardziej przewiewna. Ale niezależnie jakie cudo będziecie mieć na pleckach dziecka, między wami będziecie się grzać, każde z Was to takie 36,6 C. Także lepiej zainwestować w jakąś pieluszkę tetrową lub bambusową i położyć między Was. Obowiązkowo nosimy bluzki na zmianę dla dziecka i siebie. Tutaj bardziej bym poszła w zmianę wiania na kangurek (ono jest najbardziej przewiewnym wiązaniem i świetnie sprawdzi się latem).