1. Do ilu kg możemy nosić bobasa w chuście?

Nie ma ograniczeń. Dopóki daje się złapać i dopóki jest nam wygodnie – można nosić 😊

1. Jaka chusta na początek? Elastyczna/tkana/kółkowa?

Wszystko zależy od potrzeb.

- Chusta elastyczna to chusta, dla której dedykowane jest konkretne wiązanie. Sprawdzi się przy mniejszych dzieciach, ale powyżej ok 6 kg materiał będzie już sprężynował. Co to znaczy? Chusta nie będzie trzymała napięcia, będzie się rozciągać przez co pozycja dziecka może się rozjeżdżać. Dla nas noszących też nie jest to zbyt wygodne, bo mocno czuć ciężar, a materiał będzie wbijał się w ramiona.

- Chusta kółkowa to chusta tkana, która zakończona jest na jednym końcu dwoma kółkami. Wiązanie jest dość proste i szybkie (chociaż znam wiele chustujących mam, które „nie umieją w kółka”), ale asymetryczne dla noszącego, czyli obciąża jedną stronę naszego kręgosłupa.Z tego powodu raczej nie sprawdzi się przy dłuższym noszeniu, ale to super rozwiązanie na szybkie akcje albo awaryjne sytuacje, np.: zejście na siku z psem, do sklepu po bułki, z samochodu na zakupy czy do pediatry 😊 Dla mnie osobiście must have w wózku – czasami bobas zaczyna płakać w wózku bo chce się przytulić. Wtedy, zamiast pchać wózek z dzieckiem na ręku, wkładamy dzidziusia do chusty kółkowej i spokojnie oraz bezpiecznie idziemy do celu 😊

- Chusta tkana długa daje najwięcej możliwości, jeśli chodzi o wiązania (więc łatwiej wybrać coś, w czym będzie dobrze i nam, i dziecku). Większość wiązań jest symetrycznych dla noszącego (chociaż są również wiązania na biodrze), więc świetnie sprawdzi się na dłuższe spacery, wakacyjne wycieczki itd.

1. Czy chustonoszenie jest bezpieczne dla kręgosłupa i bobasa i mamy?

Nie tylko bezpieczne, ale i zdrowe! Dobrze zawiązana chusta i odpowiednio dobrane wiązanie odciąża kręgosłup mamy, wspomaga regenerację mięśni dna miednicy i wspiera prawidłową postawę.  
Dziecko w chuście ma pozycję fizjologiczną, odpowiednią do jego etapu rozwoju. Jest to pozycja zbliżona do tej, którą ma malec leżąc na brzuszku.

1. Czy chusty kupujemy jedną uniwersalną, czy należy ja wymieniać gdy dziecko rośnie?

Jeśli chcemy nosić w jednym wiązaniu, to raczej zmieniamy chustę w momencie, kiedy przez ciężar dziecka chusta wbija się w nasze ramiona lub nóżki dziecka.

Jestem zdania, że jedna chusta spokojnie starcza do końca noszenia. Jeśli chcemy poprzestać na jednej, zazwyczaj cienkiej chuście, ale wówczas przy cięższym dziecku, należałoby zmienić wiązanie.   
Tylko chusty są tak piękne, że zazwyczaj na jednej się nie kończy 😉

1. Chusta musi być z materiałów, które oddychają?

To jak z ubraniami - nie musi, ale taka z naturalnych materiałów (chociażby bawełny), będzie lepsza niż poliester, szczególnie latem. Są na rynku chusty z syntetycznych tkanin (chociażby chusta elastyczna), ale większość to jednak tkaniny oddychające.

1. Od kiedy po porodzie można korzystać z chusty?

Od pierwszej doby, o ile mama i maluszek czują się dobrze. Oczywiście przez okres połogu najlepiej byłoby jak najmniej nosić dziecko, dużo leżeć i odpoczywać, ale życie pisze różne scenariusze i mało kiedy jest to realne. Jeśli już musimy nosić maleństwo, to lepiej w chuście niż na rękach.

1. Czy przed zastosowaniem chusty udać się do ortopedy zbadać bioderka itd?

Nie ma takiej potrzeby.

1. A co jeśli dziecko nie chce być w chuście - zanim zamotam chustę to już się wierci i płacze. Czy można użyć wtedy nosidła ?

Jeśli bobas w chuście płacze, to najpierw przyjrzałabym się temu, jak jest zawiązane, ewentualnie zaproponowałabym inne wiązanie lub skonsultowała się z fizjoterapeutą dziecięcym.   
Ogólnie przyjmuje się, że nosidła są dla dzieci, które potrafią samodzielnie siadać. Jednak aktualnie rynek jest tak bogaty w różne nosidła, że można dobrać odpowiednie wcześniej. Jeśli dziecko nie siedzi, to warto dobrać nosidło z doradcą, który będzie potrafił pokazać, jak osiągnąć prawidłową pozycję malucha. Czas noszenia jest wówczas mimo wszystko ograniczony (w przeciwieństwie do chusty, w której można nosić bez ograniczeń) i powinien być rekompensowany leżeniem na brzuchu na twardym podłożu.

1. Dziecko denerwuje się w chuście, znaczy, że jest źle zawiązana?

Powodów może być wiele. Wśród nich może być nieprawidłowo zawiązana chusta. Ale może być też tak, że malcowi nie odpowiada dane wiązanie, ma chustobunt, skok rozwojowy lub problemy np. z napięciem mięśniowym.

1. Chusta im dłuższa i szersza tym lepsza?

Chusty zazwyczaj mają podobną szerokość (ok 60-70 cm). Długość chusty dobieramy do swojego rozmiaru i wiązania, które chcemy motać.

1. Chusta po cc możliwa? Co do różnych info to po cc ciężko kobiecie się poruszać. Czy istnieje inna techniki chusty po cc?

Oczywiście, po CC również można używać chusty i tutaj, podobnie jak przy porodzie sn, należy wstrzymać się do momentu, aż mama poczuje się dobrze. Każda kobieta w innym tempie dochodzi do sprawności.   
Polecane wiązanie po CC to kangur i wiązanie chusty kółkowej.

1. Czy jest możliwość, że dociągniemy chustę za mocno i zrobimy dziecku krzywdę?

Nie ma takiej możliwości. Dziecko w brzuchu miało dużo ciaśniej niż ma w chuście 😊 Dociągamy tak mocno, jak kochamy. Mocno dociągnięta chusta utrwala pozycję w chuście.

1. A od kiedy można nosić dziecko w chuście na plecach?

Na plecach można nosić już noworodka – plecak prosty to bezpieczne wiązanie. Jednak nie każdy noworodek chce być noszony na plecach (większa ilość bodźców, nie widać twarzy mamy, mniej czuć jej zapach) i nie każdy rodzic jest w stanie się przełamać, żeby włożyć noworodka na plecy 😉

1. Dziecko w chuście powinno być tak ciasno aby było praktycznie unieruchomione?

Tak. Mocno dociągnięta chusta utrwala pozycję w chuście. Starsze dzieci będą się wiercić i kręcić, a wiązanie może się nieco luzować – to normalne. Jeśli jednak dziecko zaśnie, to warto dociągnąć chustę ponownie.

1. Najpierw zakup chusty czy zajęcia z doradcą?

Jeśli mamy możliwość spotkania z doradcą, to zdecydowanie polecam to rozwiązanie. Doradca, oprócz tego, że pokaże jak zawiązać chustę (dokładniej niż toutorial na youtube), ma ze sobą zazwyczaj sporo chust, w różnych splotach i rozmiarach, więc mamy możliwość sprawdzić, co nam najlepiej odpowiada. Poza tym, doradca na pewno podpowie na co zwrócić uwagę przy wyborze swojej chusty. Często też jest w stanie pomóc z zakupem nowej ze zniżką 😉

1. Jak ubrać dziecko do chustonoszenia na dworze? Liczyć chustę jako jedną warstwę ubioru?

Tak, chustę można liczyć jako dodatkową warstwę. Dodatkowo pamiętamy, że wzajemnie z dzieckiem się grzejemy. Dlatego nie ubieramy dziecka grubo.  
Jeśli nosimy latem, warto zadbać o to, aby ubrania były z naturalnych materiałów, wybierać wiązania bardziej przewiewne (kangur, plecak prosty, chusta kółkowa). Raczej nie nosimy na gołą skórę, a jeśli już to warto między siebie a dziecko włożyć pieluszkę (tetrową, bambusową, muślinową).  
Zimą czy jesienią również nie przesadzamy z warstwami. Wystarczy tyle warstw, ile sami na siebie zakładamy. Nie ubieramy dzieci w grube kombinezony, nosimy pod kurtką/bluzą – są takie dedykowane specjalnie do noszenia z dzieckiem, ale wystarczy większa kurtka (np. partnera) lub coś o kroju oversize.

1. Jeśli rodzice są różnych rozmiarów, kupować dwie długości chusty?

Jeśli te rozmiary są skrajnie różne, to raczej postawiłabym na dwie chusty. Jeśli to musi być jedna chusta, to wybieramy tę dłuższą opcję.

1. Czy są jakieś przeciwwskazania do noszenia w chuście?

Są, aczkolwiek jest ich niewiele. Są to ciężkie choroby noszącego lub dziecka. Nie można nosić w chuście dziecka, które wymaga ciągłego monitorowania czynności życiowych.  
Czasami zdarza się, że dziecka np. ze wzmożonym lub obniżonym napięciem mięśniowym, asymetrią, poważną dysplazją bioder nie ma możliwości ułożyć w odpowiedniej pozycji – wtedy to jest chwilowe przeciwwskazanie, ale najczęściej takie maluszki można nosić po zniwelowaniu problemu.

1. Czy dziecko nie będzie się pociło w upały w chuście/nosidle?

Bez chusty/nosidła też się poci 😉 Przez pocenie się człowiek obniża temperaturę ciała.   
W chuście czy nosidle dziecku będzie chłodniej, niż w gondoli (w której jest o kilka stopni więcej, niż na zewnątrz). Należy oczywiście unikać wychodzenia w momencie dnia, kiedy temperatura jest najwyższa, pamiętać o kremie z filtrem i nakryciu głowy dla siebie i dziecka.