1. Od kiedy można zacząć nosić dzieci w chuście najwcześniej?

Jeśli nie ma jakichś zdrowotnych przeciwwskazań po stronie rodzica lub dziecka, to można nosić od pierwszych dni życia 😊 Niemniej polecam uszanować swoje ciało w okresie połogu, pozwolić sobie poleżeć i się regenerować😉

1. Kiedy zmieniamy pozycję noszenia malucha w chuście z klatki na plecy? Czy konieczna jest ta zmiana?

Na plecach można nosić nawet noworodki. Dobry moment na rozpoczęcie noszenia na plecach jest wtedy, gdy dziecko już wykazuje dużo zainteresowania otoczeniem, tzn. kiedy jest tak ciekawe, że przy noszeniu z przodu wykręca się i wygina żeby lepiej widzieć. Ale to nie jest tak, że noszenie na plecach jest konieczne. Jeśli rodzic i/lub dziecko nie czuje się komfortowo z noszeniem na plecach, to można nosić tylko z przodu.

1. Kiedy w chuście nosimy malucha przodem do świata? Czy jest to w ogóle bezpieczne?

W pewnym sensie dziecko jest przodem do świata gdy mamy je na plecach 😊 Przodem do świata na swoim brzuchu da się nosić jedynie na rękach, bo tylko wtedy jesteśmy w stanie utrzymać miednicę w odpowiednim ułożeniu.

1. Czy przed rozpoczęciem noszenia w chuście powinniśmy skonsultować się z fizjoterapeutą?

Zdrowe dziecko nie potrzebuje opinii fizjoterapeuty, aby być noszonym w chuście. Prawidłowa pozycja w trakcie chustonoszenia jest korzystna dla rozwoju ruchowego malucha. Często doradcy polecają wizytę u fizjoterapeuty gdy jest trudność w ułożeniu dziecka prawidłowo w chuście.

1. Powinnam iść na kurs z chustonoszenia przed rozpoczęciem tej przygody z maluszkiem?

Nie ma obowiązku uczenia się pod okiem doradcy noszenia 😉 Niemniej jest to najszybsza i najbardziej efektywna metoda, dająca pewność, że chusta jest dobrze zawiązana, a dziecko dobrze ułożone.

1. Na co powinniśmy zwrócić uwagę przy wyborze chusty?

Ja polecam do noszenia dzieci wybierać chusty o splocie skośnym (skośno-krzyżowy, jodełkowy, serduszkowy, żakardowy itp.), odradzam sploty proste, płócienne. Chusta powinna być też w odpowiednim rozmiarze, a ten dobieramy do swojej sylwetki i wiązania, które chcemy z tej chusty zrobić. Na stronach producentów można znaleźć tabele ułatwiające wybór rozmiaru.

1. Oprócz wcześniactwa, jakie są inne przeciwskazania?

Wcześniactwo samo w sobie nie jest przeciwwskazaniem do chustonoszenia. Ba, są nawet specjalne chusty do noszenia dzieci o niskiej masie urodzeniowej, zwane chustami wcześniaczymi. Najczęściej spotykanym przeciwwskazaniem jest asymetria ułożeniowa dziecka. Ale tutaj również z zaznaczeniem, że jeśli dziecko uda się w chuście układać symetrycznie, to można nosić. Inne przeciwwskazania to np. niektóre ortezy albo podpięcie dziecka pod różne przyrządy medyczne uniemożliwiające włożenie do chusty. Ogólnie tych przeciwwskazań jest tak naprawdę niewiele. W razie wątpliwości polecam skonsultować swój konkretny przypadek z doradcą noszenia.

1. Jaki materiał chusty jest najlepszy? Jak wybrać właściwą? Tak, żeby maluch się nie zapocił, bo wiadomo, ciało rodzica również nagrzewa malucha

W tej kwestii dużo zależy od osobistych preferencji i budżetu jakim dysponujemy na zakup chusty. Na ciepłe dni można szukać chust z domieszką lnu, bambusa, tencelu, wełny, jedwabiu, konopii. A poza przewiewną chustą wybrać również przewiewne wiązanie 😉 Na pocenie się między brzuchami polecam wkładki wełniane, które wkłada się między siebie a dziecko.

1. Słyszałam, że na pierwszą chustę najlepiej wybrać coś używanego, bo materiał nie jest już taki sztywny jak w przypadku nowej. Czy to prawda?

Nie do końca. Kiedyś tak faktycznie było. Teraz producenci uszlachetniają tkaniny tak, żeby były przyjazne dla użytkownika już od nowości. Szczególnie chusty z serii dla początkujących są zwykle dość miękkie. Więc jeśli ktoś woli dla dziecka mieć nowe rzeczy, to nie musi się bać, że chusta będzie jak deska.

1. Czy w tej chuście kółkowej maluch nie ma słabo zabezpieczonej głowy/karku? Wiadomo, lalka głowy nie odchyli, ale maluch już może.

Głowę dziecka zabezpiecza prawidłowe ułożenie miednicy. Wówczas aktywność mięśniowa w ciele dziecka jest tak rozdystrybuowana, że maluch będzie przywierał do ciała rodzica. W żadnym wiązaniu nie zasłaniamy dziecku głowy tkaniną.

1. Czy chusta kółkowa nie powoduje asymetrii u rodziców (obciążenie na jedną stronę)?

Nie wywoła asymetrii w tym sensie, że nie skrzywi kręgosłupa. Ale faktycznie bodźcuje jedną stronę, więc trzeba pilnować swojej postawy ciała. Ale podobnie jest z noszeniem na rękach, że dziecko mamy na którejś ręce i przez to trudniej utrzymać dobrą postawę. Jeśli noszenia jest dużo, a dziecko do tego jest ciężkie albo rodzic ma problemy z kręgosłupem i jednostronne obciążanie powoduje dyskomfort, to wtedy polecam chustę wiązaną, którą można zawiązać tak, żeby rozłożyła ciężar dziecka symetrycznie na ciele osoby noszącej.

1. Jak powinny być ułożone nóżki i rączki w chuście? Czy należy specjalnie podwijać miednice dziecka po włożeniu w chustę?

Tak, podwinięcie miednicy jest kluczowe. Dziecko ma być symetrycznie. Kolanka powinny być na tej samej wysokości po obu stronach ciała, dodatkowo lekko uniesione w górę w stosunku do stawu biodrowego dziecka. Rączki przy buzi, obręcz barkowa w poziomie. Maluch w chuście jest ułożony tak, jakby leżał na brzuchu.

1. Jak długo dziecko może być nosze w chuście? Czy jest jakiś wyznaczony czas?

Nie ma sztywnych wytycznych co do czasu noszenia. Chustonoszenie przynosi dziecku wiele korzyści, ale dla prawidłowego rozwoju ruchowego maluch musi doświadczać różnych pozycji, leżeć na brzuszku na twardym podłożu. Warto po prostu zachować zdrowy rozsądek.

1. Do ilu kg można nosić dziecko w chuście kółkowej?

Tak długo, jak długo będzie noszącemu komfortowo. Tu dużo zależy od kondycji ciała osoby noszącej.

1. Czy chusta długa ma kilka wariantów długości czy jest uniwersalna dla wszystkich?

Chusty długie mają rozmiary. Dobiera się je według rozmiaru swojej bluzki i wiązania, jakie chce się z niej zrobić. Na stronach producentów są tabele, które podpowiadają co wybrać. Jeśli mamy wątpliwość czy wziąć chustę dłuższą czy krótszą (bo np. jesteśmy na pograniczu rozmiarów), to ja zawsze sugeruję, że lepiej wybrać dłuższą. Bo jak weźmiemy za krótką, to jej po prostu nie zawiążemy, bo braknie długości na węzeł. A jak weźmiemy za długą, to po prostu będą trochę dłuższe ogony za węzłem, a to nie przeszkadza jakoś bardzo. A jak przeszkadza, to krawcowa za parę groszy może skrócić.

1. Czy po CC również można od razu nosić dziecko? Czy dopiero po zrośnięciu blizny?

Rana musi się dobrze goić. Dziecko w chuście jest dużo powyżej rany, więc nie będzie jej podrażniać. Jeśli w trakcie noszenia czujemy dyskomfort lub ból w okolicy blizny to może być znak, że trzeba jeszcze poczekać.

1. Na jaki koszt należy się nastawić, chcąc kupić dobrej jakości chustę?

Tu zależy czy rozważamy chustę kółkową czy długą. Kółkowe dobre chusty można kupić już od około 200zł, wiązane raczej 250zł. Im większy mamy budżet, tym będziemy mieć większy wybór modeli i kolorów. Na piękne chusty żakardowe już przyda się 500zł i więcej.

1. Słyszałam, że wyjście z dzieckiem w chuście do galerii na zakupy nie jest dobrym pomysłem ze względu na zmiany temperatury. Co Pani o tym sadzi?

Nie wiem jakich zmianach temperatury konkretnie mowa. Wyobrażam sobie, że niektóre sklepy mogą przesadzić z chłodzeniem klimatyzacją i wtedy może nas zawiać. Dobrze więc nie stać bezpośrednio pod klimatyzatorem ;p W galerii bardziej zwróciłabym uwagę na to, żeby dziecka nie przebodźcować.

1. Czy przeszkolenie z chustonoszenia można odbyć jeszcze przed narodzinami dziecka, czy jednak wstrzymać się do czasu narodzin?

Można jeszcze w ciąży, choć ja polecam czekać do narodzin dziecka, żeby wybierać wiązanie pod konkretny temperament dziecka 😉

1. Czy istnieją wypożyczalnie chust? Gdzie można przetestować chusty przed ich zakupem?

Każdy doradca ma w ofercie wypożyczenie chust. W większych miastach są też wyspecjalizowane sklepy. W Krakowie zapraszam do Centrum Noszenia 😊