

W wielu kulturach były i nadal są wykorzystywane przez mamy do noszenia i karmienia. Pomimo tego, że w Polsce dzieci w chustce noszono już kilkadziesiąt lat temu, to ciągle budzi ona niepokój i wątpliwości: czy aby dziecko będzie w niej bezpieczne? Odpowiedź brzmi: Tak! Jeśli tylko będziesz prawidłowo używać chusty, zapewne okaże się ulubionym „nosidłem” dla ciebie i malca.

Oto najczęściej powtarzające się pytania i wątpliwości rodziców.



Na wszystkie odpowiada Agnieszka Duda liderka Klubu Kangura, konsultantka ds. noszenia oraz mama 4 letniej Ani i 2 letniego Franka.

### Kto może nosić chustę?

Właściwie każdy. Jedynie rodzice, którzy mają problemy z kręgosłupem lub stawami powinni wcześniej zasięgnąć rady ortopedy. Warto jednak pamiętać, że jeśli maluszek jest prawidłowo „zawieszony” w chustę, stanowi znacznie mniejsze „obciążenie” dla rodzica niż dziecko noszone na rękach. Poza tym, utulony w chustę smyk zdecydowanie łagodniej „wdraża się” w otaczający, nieznan mu świat. Poznaje go z perspektywy rodzica (nie leży tylko na macie czy w wózku obserwując sufit). A gdy się zmęczy... sam się przytuli, wsłucha w nasze serce i usnie. Noszenie w chustce to też wspaniały sposób na nawiązanie bliskiej więzi tatusiów z dzieckiem. Mama 9 miesięcy nosiła dziecko pod

# Utulony w CHUSTĘ

Pozycja, w jakiej malec znajduje się w tym „nosidle” jest najbardziej naturalna. Wielu rodziców jednak trudno do niej przekonać. Obawiają się o swoją pocięchę. Niestusznie.

sercem. Teraz również tata ma możliwość bardzo bliskiego kontaktu z maluszkiem.

### Jak jej używać?

Najważniejsze żeby maluszek w chustce miał zaokrąglone plecki, a brodka nie przyciskała do szyi. Nóżki powinny być podjęte i lekko odwiedzone na boki. Do każdej chusty dołączona jest instrukcja. Jeżeli nie umiesz sobie z nią poradzić zapytaj osobę, która się na tym zna i pokaże ci, krok po kroku, jak ją wiązać. W wielu miastach odbywają się nawet spotkania instruktażowe.

### Jakie są rodzaje chust?

Najbardziej popularne to: wiązane, kółkowe i pouche (kieszonkowe). Chusty wiązane to pas materiału od ok. 3 – 5,5 metra. W nich bezpiecznie możesz nosić dziecko na biodrze, w pozycjach kołyskowych, na brzuchu oraz na plecach. Ciężar dziecka rozkłada się równomiernie na dwóch ramionach. Chusty te mogą być tak tkane, aby dokładnie podtrzymywać ciężar ciała dziecka (na bardziej sztywno), ale są też elastyczne dla noworodków oraz małych niemowląt. Chusty kółkowe to pas materiału, zakończony kółkiem, służącym do regulacji długości. Możesz w niej nosić

dziecko z przodu, na biodrze, a starsze dzieci również na plecach. Ciężar ciała dziecka w takiej chustce spoczywa na jednym ramieniu. W chustach-kieszonkach (pouch) dziecko noszone jest na jednym ramieniu. Ich ogromną zaletą jest to, że można je schować do kieszeni! Są bardzo przydatne dla starszaka np. podczas spaceru. Nie musisz pchać przed sobą wózka, a gdy malec się zmęczy po prostu wyjmiesz chustę i wkładasz malucha na swoje biodro. W chustach kieszonkowych także można nosić dziecko w pozycji kołyskowej (noworodki) albo na plecach (starsze dzieci). Chusty te nie są regulowane.

### Chusta jest stabilna?

Oczywiście. Jest bezpieczna... i to podwójnie! W prawidłowo założonej chustce

### WARTO WIEDZIEĆ

Gdynosisz maluszka w chustce jesteś „o niego większa”, uważaj dlatego w wąskich przejściach, w kuchni, gdy schodzisz po schodach (aby malec nie zastąpił ci widoku) i żeby nie uderzyć nim w otaczające przedmioty. Nie gotuj z dzieckiem w chustce, nie jeździj na rowerze ani na rolkach. Chusta to wspaniałe narzędzie ułatwiające wykonywanie wielu czynności. Pamiętaj jednak, że nie możesz nosić dziecka w każdych okolicznościach.



dziecko jest mocno podtrzymane. Poza tym malec, będąc blisko rodzica, czuje jego serce, co daje mu ogromne poczucie bezpieczeństwa.

### Dziecko może wypaść z chusty?

Nic takiego się nie stanie, pod warunkiem, że prawidłowo ułożymy w niej maluszka.

### A czemu nie nosiło?

Wyobraź sobie, że nagle ktoś każe ci stanąć pod ścianą i stać tak bez ruchu np. przez godzinę. Niewygodnie prawda? Tak czuje się maluszek w sztywnym nosidle. Dodatkowo w nosidle smyk najczęściej „wisi” na kroczu, co jest bardzo niebezpieczne szczególnie dla chłopców. W chustce maluszek przebywa w pozycji „żabki”, która jest najlepsza dla jego stawów biodrowych i pomaga zapobiegać dysplazji.

### Jak ubrać malca w chustę?

Lekko. W lecie wystarczy tylko samo body. Należy jedynie pamiętać, aby grubo nasmarować kremem „wystające” części ciała maluszka, a na głowę koniecznie założyć czapkę. W zimie niemowlęta najlepiej nosić pod kurtką (wtedy odpada nam problem zakładania kombinezonu). Starsze dzieci natomiast ubieramy normalnie, czyli tak jak do wózka.

### KILKA PRAKTYCZNYCH RAD:

- 1 Chusta powinna być zawiązana na tyle ciasno, aby nie trzeba jej było dodatkowo podtrzymać rękoma. Im ciaśniej ją zawiążesz, tym będzie lepszy rozkład układu ciężaru malucha. To bardzo ważne.
- 2 Powinna być maksymalnie dociągnięta. Oznacza to, że maluszek musi być mocno przytulony do ciebie w taki sposób, żeby nie było między wami wolnej przestrzeni.
- 3 Musi otulać dziecko jak „druga skóra” – to zapewnia naturalną krzywiznę rosnącego kręgosłupa. Wiąż chustę tak, aby pomiędzy nią a dziecko ciężko było wsunąć dłoń.
- 4 Kolanka maluszka w chustce powinny być na wysokości jego pępka (podkurczone i lekko odwiedzone na boki, w tzw. pozycji „żabki”).
- 5 Dziecko (wiązane z przodu) powinno znajdować się „na wysokości ęcasu w czółko”.

(na podstawie materiałów Magdy Sychalskiej z Klubu Kangura)

REKLAMA

**MALTAN<sup>®</sup> MAŚĆ**  
Glucosum 30 %

Do pielęgnacji brodawek sutkowych  
w okresie ciąży i karmienia



**... gdy brodawki  
pękają i bolą ...**



**PRZYJAZNY  
MATCE I DZIECKU**

**WSKAZANIA:**

- pęknięcia i otarcia skóry brodawek sutkowych
- profilaktyka zapalenia gruczołu sutkowego
- pielęgnacja brodawek sutkowych przed porodem
- osłona brodawki sutkowej i jej otoczenia

- poprawia elastyczność skóry brodawki, zapobiegając jej uszkodzeniu w czasie karmienia

Opakowanie: tuba kremu 40 ml

100 g maści zawiera: glukoza jednowodna 30 g, co odpowiada 27,3 g bezwodnej glukozy. Dostępny tylko w aptekach

Wytwórca: **MIRALEX** Sp. z o.o., ul. Masztowa 3, 61-345 Poznań,  
Dystrybutor: **MIRALEX** Sp. z o.o., ul. Św. Szczepana 25, 61-465 Poznań,  
tel. 061 832 90 74, fax: 061 832 90 70, www.miralex.pl

ROZMAWIAŁA: JUSTYNA SMOLIŃSKA