



R A D O Ś Ć  
N O S Z E N I A

# Garść Faktów

[www.babywearingweek.org](http://www.babywearingweek.org)



photo by: rebecca-linh rodgers

**Międzynarodowy Tydzień Noszenia 2008**  
**12-18 listopada**

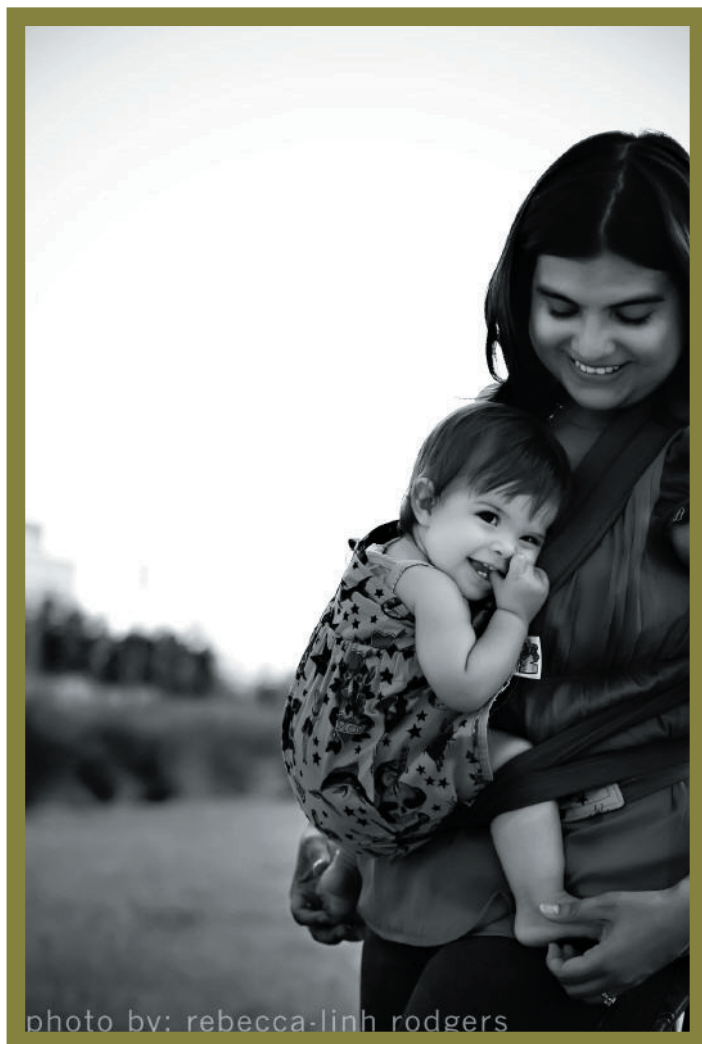
**Organizatorzy:**  
**Babywearing International Inc.**  
**TheBabywearer.com**

# Noszenie? Co to?

Mamy na myśli podtrzymywanie i noszenie niemowląt oraz małych dzieci przy pomocy chusty. Noszenie dzieci jest powszechne i naturalne: dzięki chustom staje się łatwiejsze.

Chusty umożliwiają rodzicom i opiekunom równoczesne noszenie dziecka i wykonywanie innych czynności. Chusta pomoże tacie utulić do snu marudnego noworodka, mamie da obie ręce wolne do przygotowania choćby kanapki. Wprawiony już opiekun będzie mógł z dzieckiem na plecach pozmywać, odchwalić ogródek czy wybrać się na wycieczkę cały czas zapewniając dziecku bezpieczeństwo i zadowolenie.

2



## Noszenie to umiejętność

Na rynku można znaleźć wiele różnych nosideł; ich zakup nie jest jednak konieczny. Doświadczenie wielu osób wskazuje, że wystarczy kawałek zwykłego materiału, aby nosić swoje dzieci bezpiecznie i wygodnie. Poza tym, gdy kupujemy nowe dziecięce akcesoria – nosidełka nie są tu wyjątkiem – musimy się nauczyć, jak ich używać. Noszenie dzieci warto potraktować jak nową, cenną umiejętność, a nie konsekwencję kolejnego zakupu.

Wiele technik noszenia daje się opanować w kilka minut. Inne, na przykład noszenie na plecach, wymagają więcej czasu i ćwiczeń, ale nasze wysiłki zostają nagrodzone jeszcze większą swobodą i wygodą.

Zdjęcia: okładka, s. 2, s. 3, s. 5: Rebecca-Linh Rodgers, [www.rebeccalinhroddgers.com](http://www.rebeccalinhroddgers.com); s. 4: zgodnie z ruchem wskazówek zegara: Kristen Stewart, Kristen Stewart, Heather Ethriedge, Valerie Frederic, Kristen Stewart.

Więcej o Kristen Stewart na [www.kstewartphotography.com](http://www.kstewartphotography.com)

Logo: Jacqueline Perry, [www.jperrydesigns.com](http://www.jperrydesigns.com)

Projekt graficzny: Susie Spence, Mahreen Mustafa-George

Korekta: Kim Hildenbrand

Wersja polska: Anna Baumann, Agnieszka Duda, Małgorzata Garkowska, Maria Ryll

# Zalety noszenia dla dziecka i opiekuna

Lekarze są zgodni co do tego, że dziecko potrzebuje dotyku, aby prawidłowo się rozwijać. Noszenie to jeden ze sposobów, aby zapewnić dziecku ten niezbędny kontakt fizyczny. Inne zalety noszenia to:

**Szczęśliwe dzieci.** Noszone dzieci płaczą mniej... To prawda! Według badań opublikowanych w magazynie *Pediatrics*, noszenie dzieci przez trzy godziny dziennie zmniejszyło długość dziecięcego płaczu o 43 % w ciągu dnia i aż o 54% wieczorem. (1)

**Zdrowe dzieci.** Wcześnieiki i dzieci specjalnej troski często przychodzą na świat z wrażliwszym układem nerwowym. Dziecko umieszczone w chuście na swojej mamie dostraja się do rytmu jej oddechu, słyszy bicie jej serca, uczestniczy w jej ruchach – chodzeniu, pochylaniu się, sięganiu po przedmioty. Taka stymulacja ułatwia dziecku wyćwiczenie własnych reakcji. Badania wykazują, że wcześniaki, które są dotykane i tulone, przybierają na wadze szybciej i są zdrowsze od tych, które nie mają kontaktu fizycznego z opiekunami. (2)

**Pewni siebie rodzice.** Pewny siebie opiekun to taki, który potrafi prawidłowo odczytać komunikaty niemowlęcia. Dzięki bliskości z dzieckiem w chuście, wnikliwiej obserwujemy jego ruchy, gesty i mimikę. Za każdym razem, gdy dziecku uda się przekazać nam bez płaczu, że jest głodne, znużone czy że ma mokro, jego zaufanie w nasze zdolności opiekuńcze wzrasta. Także my sami czujemy się wtedy pewniej w roli rodziców. Tak wzmacnia się więź między dzieckiem a opiekunem. Jest to wyjątkowo korzystne dla matek zagrożonych lub dotkniętych depresją poporodową. (3) (4)



photo by: rebecca-linh rodgers

# Zalety...

## Kochający opiekunowie.

Chusty są świetnym narzędziem ułatwiającym nawiązanie więzi z dzieckiem ojcom, dziadkom, rodzicom adopcyjnym i innym opiekunom. Wyobraźmy sobie młodego tatę z noworodkiem w chuście na spacerze. Dziecko przyzwyczaja się do głosu ojca, bicia jego serca, jego ruchów i mimiki – powstaje i umacnia się między nimi silna więź emocjonalna. Przytulanie w chuście to wspaniały sposób na poznanie dziecka i aby dziecko poznało Was!

## Wygoda i swoboda.

4

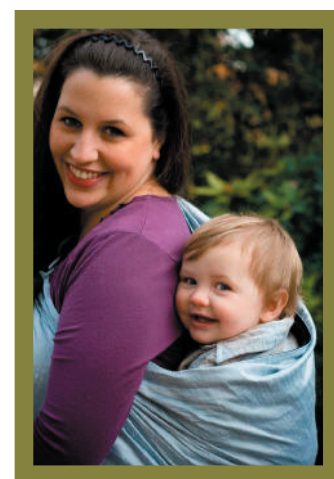
Z dobrą chustą łatwiej zajmować się starszym dzieckiem lub pracami domowymi, jednocześnie zaspokajając potrzebę bliskości noworodka. To pomaga zmniejszyć zazdrość między rodzeństwem. Chusty sprawdzają się też świetnie przy większych dzieciach. Oszczędzają ręce i wejść, dokąd nie da się wjechać wózkami: schody, wędrowniki w górach, zatłoczone lotnisko – z dobrą chustą wszystko staje się łatwiejsze!



photo by Kristen Stewart

## Źródła

- 1 - Hunziker UA, Barr RG. (1986) *Increased carrying reduces infant crying: A randomized controlled trial.* Pediatrics 77:641-648
- 2 - Anderson GC. (1991) *Current knowledge about skin-to-skin (kangaroo) care for pre-term infants.* J. Perinatol. 11(3):216-26.
- 3 - Pelaez-Nogueras M, Field TM, Hossain Z, Pickens J. (1996) *Depressed mothers' touching increases infants' positive affect and attention in still-face interactions.* Child Development 67(4):1780-92.
- 4 - Tessier R, Cristo M, Velez S, Giron M, Ruiz-Palaez JG, Figueroa de Calume Z, Charpak Y and Charpak N. (1998) *Kangaroo mother care and the bonding hypothesis.* Pediatrics 102:e17.



# Międzynarodowy Tydzień Noszenia 2008

Pierwszy Międzynarodowy Tydzień Noszenia będzie obchodzony w dniach 12-18 listopada 2008 pod hasłem „Radość noszenia”.

Międzynarodowy Tydzień Noszenia to wspólna inicjatywa organizacji non profit – Babywearing International Inc. oraz portalu TheBabywearer, głównego internetowego źródła wiedzy na temat noszenia.

W Polsce patronat objął Klub Kangura.

5

Międzynarodowy Tydzień Noszenia jest okazją do wspólnego świętowania i popularyzacji zalet noszenia.

Jest to także dogodny moment do zwrócenia uwagi mediów na tę piękną i pożyteczną tradycję.

Grupy non profit na rzecz noszenia z całego świata uczestniczą w tym wydarzeniu jako Oficjalne Organizacje Świętujące, planując w tym czasie rozmaite wydarzenia edukacyjne, jak lokalne spotkania informacyjne dla rodzin czy okolicznościowe nagrody. Na płaszczyźnie międzynarodowej Babywearing International Inc.

i TBW przyznają pierwsze Nagrody Międzynarodowego Tygodnia Noszenia w uznaniu zasług za edukację i promocję noszenia. Planowana jest również wspólna kampania medialna o dużym zasięgu, mająca na celu zapoznanie szerszej publiczności z tematyką noszenia.



R A D O Ś Ć  
N O S Z E N I A

Międzynarodowy  
Tydzień Noszenia  
12-18 listopada 2008

[www.babywearingweek.org](http://www.babywearingweek.org)

# Patroni Tygodnia Noszenia



Babywearing International Inc. powstała w 2007 roku w celu krzewienia idei noszenia i jako główna organizacja wspierająca lokalne grupy non profit na rzecz noszenia. Misją organizacji jest promocja noszenia jako powszechnej praktyki, korzystnej dla dzieci i opiekunów, poprzez edukację i wspieranie.

Do zadań organizacji należą: upowszechnianie wiedzy o zaletach noszenia dla dzieci i opiekunów; sprzyjanie tworzeniu ogólnoswiatowej sieci trenerów uczących i zachęcających osoby zainteresowane noszeniem; dostarczanie rzetelnej wiedzy na temat rodzajów dostępnych chust, nosideł miękkich i ergonomicznych oraz sposobów prawidłowego ich używania; ciągłe wspieranie trenerów noszenia; kształtowanie pozytywnego wizerunku noszących i krzewicieli noszenia; pozyskiwanie środowiska medycznego, położnych i opiekunów dziecięcych dla promocji idei noszenia.

[www.babywearinginternational.org](http://www.babywearinginternational.org)



Stworzony w 2003 roku przez dwie Australijki, Jennifer Norton i Denby Angus, TheBabywearer (TBW) jest niezależnym internetowym portalem o noszeniu. Do zasobów TBW, obecnie umieszczonego w Stanach, należą artykuły, instrukcje, recenzje, katalog produktów, galeria zdjęć oraz bardzo aktywne fora dyskusyjne traktujące o wszystkich aspektach noszenia. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o TBW lub noszeniu, dołącz do społeczności ponad 75.000 zarejestrowanych użytkowników.

[TheBabywearer.com](http://TheBabywearer.com)