CHUSTO-NOSZENIE

Dzieci przychodzą na świat małe, bezbronne, nieprzystosowane do samodzielnego życia. Coraz częściej słyszy się sformułowanie „czwarty trymestr" na określenie pierwszych miesięcy życia niemowląt. JEDNYMI Z PODSTAWOWYCH POTRZEB, Z JAKIMI RODZĄ SIĘ DZIECI, JEST POTRZEBA BLISKOŚCI I POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA. TUTAJ Z POMOCĄ PRZYCHODZI NAM NOSZENIE W CHUŚCIE, KTÓRE DZIECKU PRZYPOMINA CZASY, KTÓRE SPĘDZIŁO W BRZUCHU MAMY. Położenie dziecka na wznak w zimnym, wielkim łóżeczku ma się nijak do warunków płodowych, do jakich było przyzwyczajone: odgłos bicia serca, ciepło, ciasnota i ułożenie w pozycji embrionalnej. Nieraz słyszy się zarzuty, że nosząc dziecko można je do tego przyzwyczaić, natomiast prawda jest taka, że ono już jest przyzwyczajone – było noszone i kołysane przez cały okres ciąży. Chusty można używać od urodzenia, w przeciwieństwie do nosideł, które nadają się dopiero, gdy niemowlę samodzielnie siada. Nie ma górnej granicy noszenia dziecka - można je nosić dopóki obojgu - dziecku i matce jest wygodnie. Przychodzi taki moment, kiedy mały człowiek sam wybiera własne nogi jako środek transportu.

PREWENCJA DYSPLAZJI BIODROWEJ

Wiele mówi się o tym, żeby nie pionizować małych dzieci. Jak więc ma się do tego noszenie w chuście, w której dziecko poniekąd jest „w pionie"? Wszystko opiera się na zasadzie poprawnego wiązania, dociągnięcia materiału i uzyskania odpowiedniej pozycji malucha. DZIECKO W CHUŚCIE POWINNO PRZYJĄĆ POZYCJĘ ZGIĘCIOWO-ODWIEDZENIOWĄ, CZYLI TZW. FIZJOLOGICZNEJ ŻABKI. UZYSKUJE SIĘ JĄ POPRZEZ PODWINIĘCIE MIEDNICY, ZGIĘCIE NÓŻEK W STAWACH BIODROWYCH ok. 100 - 110° (by kolanka znajdowały się na wysokości pępka dziecka), odwiedzenie nóżek (rozkrok) powinno wynosić od 60° w przypadku noworodków do 90° u starszych dzieci, a stopy powinny być skierowane palcami na zewnątrz. W ten sposób uzyskuje się fizjologiczną krzywiznę, tzw. kifozę (wygięcie w kształt litery „C"), które nie powoduje obciążenia delikatnego kręgosłupa dziecka. Dodatkowo dobrze dociągnięta chusta opatulająca dziecko jak bandaż, przenosi ciężar z dziecka na rodzica - ma to znaczenie szczególnie, gdy dziecko zaśnie i spada jego napięcie mięśniowe.

Wszyscy wiemy jak delikatne są stawy noworodków i jak bardzo trzeba na nie uważać podczas codziennej pielęgnacji. Oprócz tego, u dzieci może wystąpić dysplazja stawu biodrowego, czyli niedorozwój panewki stawowej. Niejednokrotnie słyszy się, że dziecko nosi dodatkową pieluchę, która ma na celu wymuszenie pozycji „żabki". Otóż tę właśnie pozycję przyjmuje dziecko w chuście, dlatego NOSZENIE W CHUŚCIE WIĄZANEJ MOŻE STANOWIĆ PROFILAKTYKĘ DYSPLAZJI, ALE NIE ZASTĘPUJE LECZENIA W PRZYPADKU JEJ ZDIAGNOZOWANIA. Wówczas stosowanie specjalistycznych aparatów ortopedycznych stanowi przeciwwskazanie do noszenia, z braku możliwości odpowiedniego zawiązania chusty.

Dziecko noszone w chuście czy nosidle powinno być zawsze przodem do osoby noszącej, nigdy przodem do świata. Wiąże się to z nadmiarem bodźców docierających do dziecka, niemożliwością podparcia główki oraz osiągnięcia prawidłowej pozycji kucznej – kręgosłup jest nadmiernie wyprostowany zamiast być wygięty w kształt litery „C". W zamian za to, nogi dziecka bezwiednie zwisają, a dziecko cały swój ciężar opiera na wąskim pasie materiału wbijającym się w krocze, podczas gdy prawidłowo materiał powinien przechodzić od kolanka do kolanka. Na pewnym etapie rozwoju, ciekawskiemu maluchowi może nie podobać się już noszenie z przodu, należy wtedy rozważyć noszenie na plecach – dziecko widzi wtedy znacznie więcej, a i opiekunowi lżej jest dźwigać większy ciężar na plecach.

CHUSTONOSZENIE A EMOCJE

Jedną z trudniejszych sytuacji, z jakimi przychodzi się zmierzyć mło- >>

dym rodzicom są napady kolki. Stosuje się wtedy ciepłe okłady, masaże brzuszka oraz uspokaja dzieciątko, nosząc je. W przypadku chusty mamy wszystko za jednym razem. CIEPŁO POCHODZĄCE OD CIAŁA OPIEKUNA I MASAŻ BĘDĄCY WYNIKIEM PORUSZANIA SIĘ, POMAGA USUWAĆ GAZY JELITOWE. PONADTO POZYCJA W CHUŚCIE SPRZYJA ODBICIU – BEKNIĘCIU PO JEDZENIU, A TAKŻE WYPRÓŻNIANIU. KIEDY DZIECKO JEST MARUDNE Z POWODU CHOROBY CZY ZĄBKOWANIA – TU RÓWNIEŻ CHUSTA PRZYCHODZI NAM Z POMOCĄ. Podsumowując – chusta przynosi ukojenie w ciężkich chwilach zarówno dzieciom, jak i ich rodzicom.

Chustonoszenie to także wpływ na rozwój społeczny i emocjonalny malucha. Dziecko przebywając w chuście, ma zupełnie inne spojrzenie na świat niż z perspektywy wózka. Goszcząc w świecie dorosłych uczy się wzorców, ich zachowań. Może też samo decydować, czy ma ochotę, aby ta obca pani do niego mówiła, czy woli odwrócić głowę i wtulić się w mamę. W gondoli wózka jedyną formą „ucieczki" jest skrzywienie się i płacz.

Dzieci, które są noszone mniej płaczą. Ma to związek prawdopodobnie z tym, że rodzic, mając dziecko cały czas przy

Badania przeprowadzone przez niemieckiego ortopedę E.Fettweisa dowiodły, że w kulturach, w których zwyczajowo nosi się dzieci z zachowaniem pozycji zgięciowo – odwiedzeniowej, zwichnięcia stawów biodrowych w zasadzie nie występują. Zgięciowo odwiedzeniowe ustawienie kończyn dolnych powoduje, że kręgosłup dziecka zaokrągla się na kształt litery C, co jest fizjologiczne dla okresu niemowlęcego. Kręgosłup chroniony jest przed przeprostem, co niweluje tendencje do odginania. Pozycja żabki nazywana jest także pozycją w kształcie litery M. Podobne ułożenie dziecko przyjmuje w szelkach Pavlika, które używane są w leczeniu dysplazji stawów biodrowych.

Źródło: https://swresearch.pl

sobie, szybciej uczy się reagować na sygnały, jakie wysyła maluch i szybciej zaspokaja jego potrzeby. Ponadto dziecko, które ma zapewnioną bliskość i poczucie bezpieczeństwa również będzie spokojniejsze.

Chustonoszenie to także korzyści zdrowotne dla noszącego. Niektóre wiązania dobrze odciążają plecy i kręgosłup rodzica. Niepotrzebnie obawiają się tej metody mamy, którym w ciąży dokuczały bóle kręgosłupa. Choć w połogu nie powinno się dźwigać, to przy opiece nad noworodkiem nie sposób tego nie robić. To dodatkowe pole do popisu dla tatusiów, którzy początkowo mogą czuć się niepotrzebni, a nosząc w chuście, mogą nawiązać niesamowitą więź już z noworodkiem. Aby kręgosłup rodzica przyzwyczaił się stopniowo do zwiększającego się ciężaru, powinno rozważyć się noszenie w chuście już od urodzenia.

Pomijając wszelkie korzyści zdrowotne, nie bez znaczenia jest fakt posiadania wolnych rąk. Niekiedy jest to główny powód, dla którego mamy decydują się na noszenie. Możliwość noszenia w chuście dziecka daje niezależność, większą aktywność i pewność siebie. Niestraszne jest trzecie piętro bez windy, pilne zakupy, wyjście po starszaka do przedszkola czy szybki spacer z psem. Wyjazd w góry, nad morze czy zwykłe krzywe chodniki nie stanowią przeszkody do spacerowania, a nikogo nie trzeba przekonywać jak ważne dla zdrowia i rozwoju dziecka jest przebywanie na świeżym powietrzu.

Wiązania chusty można nauczyć się samemu z filmików instruktażowych, poprosić znajomą, czy wybrać się na spotkanie grupy chustowej, ale NAJLEPIEJ JEST SPOTKAĆ SIĘ Z WYKWALIFIKOWANYM DORADCĄ CHUSTOWYM, PONIEWAŻ TYLKO DOBRZE ZAWIĄZANA CHUSTA DA NAM I DZIECKU WYŻEJ WYMIENIONE KORZYŚCI. PONADTO DORADCA INDYWIDUALNIE DOBIERZE ODPOWIEDNIĄ CHUSTĘ i wiązanie oraz udzieli nam informacji, gdzie popełniliśmy ewentualne błędy. W razie wątpliwości możemy też zasięgnąć porady u fizjoterapeuty dziecięcego. Ogromny wybór chust w zależności od rodzaju, przeznaczenia, wieku i rozwoju dziecka, składu materiału, gramatury, splotu, a do tego bogata kolorystyka dają możliwość znalezienia dla siebie i swojej pociechy właściwego produktu.

Wskazuje się, że chustonoszenie stanowi też stymulację błędnika dziecka, który prawidłowo rozwinięty wpływa na poprawę zdolności ruchowych, takich jak czworakowanie i chodzenie. Zachustowane dziecko musi ciągle dostosowywać się do ciała osoby noszącej, która wykonuje różne ruchy, co polepsza u nich koordynację i siłę mięśniową.

Źródło: Journal of Education, Health and Sport http://ojs.ukw.edu.pl

IWONA RAJSKA
Pracownik Apteki

REKLAMA