

Nosenie je svetové!

AKO ZOSTAŤ MODERNOU ŽENOU AJ PO NARODENÍ VYTÚŽENÉHO POTOMKA A ZÁROVEŇ MILUJÚCOU MATKOU, KTORÁ NEZANEDBÁVA ANI SEBA, ANI DIEŤA, ANI MANŽELA A ANI DOMÁCNOSŤ? JEDNODUCHO! NOSTE SVOJE DIEŤA.

Cím rýchlejšie má dieťa naplnené základné fyziologické aj psychologické potreby, tým rýchlejšie je schopné učiť sa, osvojovať si nové činnosti a osamostatňovať sa. A presne o to nám progresívnym ženám ide! Dať milovanému dieťaťu všetko, čo potrebuje – kontakt, pocit bezpečia, teplo, lásku a aj príjem mliečka z prsníka, vždy vtedy, keď to potrebuje, bez toho, aby sme sa museli výraznejšie obmedzovať v bežných denných činnostiach. „Nosiace“ maminy sú schopné maximálnej multifunkčnosti, stíhajú toho za kratší čas viac, nie sú limitované a brzdené vonkajšími faktormi a nemusia riešiť problémy typu kočík versus malý výťah alebo preplnený autobus, nie sú odkázané na pomoc druhých, rozvíjajú svoju kreativitu a sú podstatne spokojnejšie vďaka hormónu šťastia (oxytocínu), ktorý sa im neustále vyplavuje pri kontakte s dieťaťom.



1. ČASŤ

RIEŠENIE VIACERÝCH PROBLÉMOV V JEDNOM

Poznáte to, potrebujete upratáť domácnosť, navariť alebo niečo súrne vybaviť, či už cez počítač, alebo výjazdom z domu, ale vaše dieťa sa práve potrebuje nakŕmiť alebo uspať a pláče ostošest. Alebo ho musíte obliecť, a to je neskutočne zdľhavý proces, ktorý vás vždy stojí kopec času a nervov. Teraz by sa vám zišli minimálne ďalšie dva páry rúk alebo nejaký pomocník. Nie je však nič jednoduchšie, ako si „naviazať“ dieťa na seba, v tejto polohe mu ponúknut' prsník a utíšiť ho. Pritom obe vaše ruky ostávajú voľné. To platí aj pre mysel', kedže celá situácia prebehla bez stresu a plácu. Namiesto obliekania dieťatka sa oblečite vy a svojím oblečením prekryjete aj dieťa, ktoré má teda na sebe hneď niekolko vrstiev – vaše telo, látku zo šatky/nosiča a ešte vašu vrchnú vrstvu. Dieťa sa naje, poprípade zaspí alebo bude vnímať aktivity, ktoré vykonávate, a bude sa tak priúčať chodu života a vášmu životnému štýlu. Dokonalé!

POĎTE S NAMI „NOSIŤ“ DO ULÍC

Pozývame vás na 3. ročník Medzinárodného týždňa nosenia detí (MTND) konajúci 4. až 10. októbra 2015. Je to celosvetová udalosť, ktorej tvorcom je organizácia Babywearing International. Myšlienkovou je zjednotiť všetkých rodičov, ktorí chcú osláviť radosť a spokojnosť z nosenia, naučiť sa niečo nové a zároveň priblížiť nosenie detí širokej verejnosti. Vo viac ako 32 mestách na celom Slovensku budete mať možnosť zažiť jedinečnú atmosféru spoločného sprevodovania mestom či navštíviť rôzne akcie a workshopy sprevádzané súťažami. Každoročne MTND vyvrcholí v lone prírody, turistikou s detičkami v nosičoch a šatkách vo Vysokých Tatrách, kde sa prechádza trasa zo Štrbského plesa na Popradské a späť. Viac informácií nájedete na www.nosma.sk alebo aj v mobilnej aplikácii „Chcem nosiť“.

NOSENÍM DIEŤATKO STIMULUJETE

Dieťa skutočne nosením a vašimi stimulmi zároveň rozvíja aj svoje schopnosti, vidí toho omnoho viac ako len z ležiacej polohy. Mozog tak získava podstatne viac podnetov. Zároveň má vždy možnosť „ukryť“ sa do bezpečia, keď je zaplavene prebytkom podnetov alebo sa unaví. Vašim pohybom sú stimulované všetky receptory kože a neustále sa pri ňom dráždi vestibulárny apparát dieťaťa (mozgové centrum zodpovedné za rovnováhu). To vyvoláva u detí tzv. vestibulárnu slasť (pocit bezpečia a pokoja) a stimuluje rozvoj motoriky. No vidite, tušili ste, že ste pre svoje dieťa omnoho multifunkčnejšia a prínosnejšia, než to na prvý pohľad vyzerá? A vaše dieťa je šťastné a prospieva mu to.

VŠELIEK NA PLAČ NEEXISTUJE

Situácia nie je ale, samozrejme, vždy „ružová“. Niektoré deti pláču, aj keď im poskytujete všetko, čo potrebujú, a reagujete na ich potreby dostatočne



Výhodou nosenia je nielen spokojné bábätko, ale aj šťastná a usmiate maminka.

rýchlo. Detský pláč môže mať totiž aj mnoho iných dôvodov. Dôležité je, aby ste dokázali vždy pri svojom dieťati stáť a poskytovať mu kontakt a blízkosť. Majte na pamäti, že nosiče a šatky sú len prostriedkami pre uskutočnenie všetkých týchto potrieb. Nefungujú ako zaklínadlo alebo všeliek.

NECHAJTE SI PRI VÝBERE „NOSICA“ PORADIT

Aktívne maminy, pre ktoré je čas veľmi podstatnou jednotkou, určite ocenia aj radu a pomoc pri výbere správnej nosičskej pomôcky. Značiek je už totiž skutočne neúrekom! Aj preto sú k dispozícii poradkyne nosenia, ktoré vedia poradiť nielen s výberom nosiča, šatky, vhodného úvazu či nastavenia, no zároveň vám podajú kompletné informácie ohľadom nosenia. Môžete s nimi prekonzultovať rôzne otázky a prejsť aj k príbuzným tématom. Deje sa tak budť na základe osobných stretnutí, alebo rôznych kurzov, workshopov či podporných skupín. V súčasnosti je už sieť poradkýň taká rozrastená, že nájdete pomocnú ruku takmer v každom meste na Slovensku. Momentálne existujú na Slovensku dve občianske združenia, ktoré sa venujú téme nosenia. Nosma, ktoré má za cieľ spájať poradkyne nosenia a vytvárať príležitosti pre stretnutia nosiacich rodičov po celom Slovensku. Druhým OZ je Chcem nosiť, ktoré slúži primárne na poradenskú a podpornú činnosť. Prináša množstvo nápadov a inovácií v podobe videonávodov, fotonávodov, článkov, recenzíí a jednoducho všetkého, čo uľahčí rodičom nielen orientáciu, ale aj samotnú aktivitu v rámci nosenia a viazania.

POZOR NA ERGONÓMIU!

Pri výbere správneho nosiča či šatky by ste nemali dbať len na dizajn, ale predovšetkým na správnu ergonomiu a pohodlie vášho dieťatka. Poradkyne nosenia v žiadnom prípade neodporúčajú používanie tzv. klokaniek. Dieťaťu totiž v klokanke visia nožky a chrbátkik v nej má vystrety, lebo opierka je vyplnená. Správne by

však bábätko malo mať tzv. podsadený zadoček, čiže kolienka vyššie než zadoček (táto poloha nasvedčuje tomu, že dieťa v nosiči nesedí, ale je naozaj podsadené), a má zagulatený chrbátkik, ktorý umožňuje vyvijať sa spočiatku mákučkej chrabtici tak, ako potrebujé. Hlavička je zároveň vďaka zagulateniu opretá o hrud' nosiaceho, čiže na chrabticu v žiadnom prípade netlačí. Taktiež treba dbať na to, aby ste nenosili dieťa tvárou dopredu (od vás), čím sa primárne klokanku prezentujú. Dieťa potrebuje cítiť bezpečie a mať možnosť ukryť sa do vášho náručia. Ak pri postupnom vývoji dieťatka cítite, že si vyžaduje mať väčší rozhľad, treba mu zmeniť polohu a umiestniť ho budť na váš bok, alebo na chrbát, kde je stále otočené smerom k vám a vidí úplne všetko.

SÚŤAŽ

Ak vás téma zaujala a chcete aj vy začať nosiť vaše dieťatko, zapojte sa do našej súťaže. Pošlite nám do 6. októbra vystrihnutý kupón na adresu redakcie: Slovenka Zdravie rodiny, Dr. Vl. Clementisa 10, 821 02 Bratislava a my vás zaradíme do žrebovania o tri krásne ceny od partnerov OZ Chcem nosiť. Ceny: pevná šatka Yaro La Fleur Yellow Blue Linen od www.ekodiet.sk, elastická šatka Liliputi od www.stastnamama.sk a ergonomický nosič Liliputi tweety chock od www.zdravenosenie.sk.



KUPÓN/SLOVENKA ZDRAVIE RODINY/ZDRAVÉ NOSENIE