

Nosenie je svetové!

VŠETKY UŽ VIEME, AKO JEDNODUCHO SA STAŤ MODERNOU A AKTÍVNOU ŽENOU, VNÍMAVOU MATKOU A SPOKOJNOU MANŽELKOU V JEDNEJ OSOBE. NOSENÍM SI ZJEDNODUŠÍME MNOHO VECÍ A ZÁROVEŇ POSKYTNEME NAŠIM DROBCOM TO NAJLEPŠIE PRE ICH PSYCHICKÝ AJ FYZICKÝ VÝVIN. POĎME SA TEDA POZRIEŤ NA TO, AKO A V ČOM NAJLEPŠIE A ZDRAVO NOSIŤ.

2. ČASŤ

Najpodstatnejšia informácia pri výbere nosiacej pomôcky (šatky či nosiča) je možnosť polohovania dieťaťa. V polohe, ktorú zaujalo už v maternici (tzv. embryonálna), by sa malo pokračovať, aj keď už je von z bruška. Bábätko je akoby zvinuté do kľbka a prirodzene sa ukladá, keď mu nebráni nič v pohybe. Nôžky má pokrčené pod bruškom, teda kolienka vyššie ako zadoček (tzv. abdukčno-flekčná poloha, v nosiacej terminológii nazvaná podsadenie) a zagulatený chrbátik. Ak dodržíte tieto dve zásady pri uviazaní do šatky či nosiča, môžete byť spokojní, pretože nosíte zdravo, ergonomicky.

POZOR NA KLOKANKY!

Baby šatky sú stopercentná istota. Závisí len na správnom naviazaní, ktoré, aj keď sa môže spočiatku zdať zložité, každý po prvých „skúškach“ zvládne za pár minút. Ak chcete byť ale extra rýchla a multifunkčná mamina, ktorá nemá



skutočne ani sekundu nazvyš, využite rýchlejšiu alternatívu – ergonomický nosič. Termín „ergonomický“ je použitý zámerne. Trh totiž ponúka množstvo nosičov, ktoré túto podmienku nespĺňajú. Môžete ich nájsť pod pomenovaním „klokanka“. Mnohí výrobcovia a predajcovia však aj tieto produkty nazývajú ergonomickými. Je preto dôležité zamerať sa na „poznávacie“ znaky. Nôžky z nich dieťaťu visia (je tak porušená embryonálna poloha, neexistuje podsadenie a látka medzi nožičkami tlačí na genitálie), chrbtovú opierku majú vyplnenú (nie je možné dosiahnuť prirodzené zaoblenie chrbátika, čo núti dieťa držať nepripravené telíčko vzpriamene, a teda aj ťažká hlávka tlačí na chrbticu) a ponúkajú možnosť nosiť dieťa otočené tvárou od nosiaceho. V prvých dvoch prípadoch sú porušené základy ergonomie a v treťom už aj psychologické hľadisko. Dieťa sa totiž môže veľmi rýchlo presýtiť podnetmi a nemá možnosť skryť sa do bezpečia hrude rodiča. Mnohé z klokaniiek navyše ničia aj chrbát nosiaceho, keďže váha dieťaťa v nich nie je dostatočne rozložená. Markantný rozdiel je aj v cene. Klokanky

kúpate už od sumy cca 30 eur, pravý ergonomický nosič zoženiete najmenej za 50 eur. Je to z dôvodu jeho podrobnej ergonomickej, bezpečnostnej a zdravotne neškodnej prepracovanosti a použitia materiálov. Nezlaknite sa však ani vyšších súm. Nosiče aj šatky v súčasnosti slúžia popri ich pravom účele aj ako módny doplnok. Dôležitá je ergonomia, nie cena. Aj ten najlacnejší „pravý“ ergonomický nosič je dostávajúci.

ERGONOMICKÉ NOSIČE S „PLNÝMI“ PRACKAMI (FULL BUCKLE)

Zaraďujeme sem všetky nosiče, ktorých jednotlivé súčasti zapnete pomocou praciek a nimi ich aj nastavujete. Najväčšou výhodou je, že sa s nimi dá spomedzi všetkých nosiacich pomôcok najrýchlejšie manipulovať. Popruhy stačí raz nastaviť a dieťaťko už len vkladáte a vykladáte. Nosič je skladný aj na vašom tele, keď v ňom dieťaťko nie je, neťaháte ho po zemi. Ak sa neviete orientovať v značkách, na ilustráciu uvádzame aspoň niektoré z nich: Zumbucca, Manduca, Ergo Baby Carrier, Tula, Kibi, Skaldino, Lilliputi, African Baby Carrier, Boba, Beco,

Fusion, Noiga, Lenka nosítka, EmeiBaby, Patapum, Je Porte Mon Bebe.

KOMBINOVANÉ ERGONOMICKÉ NOSIČE (HALF BUCKLE)

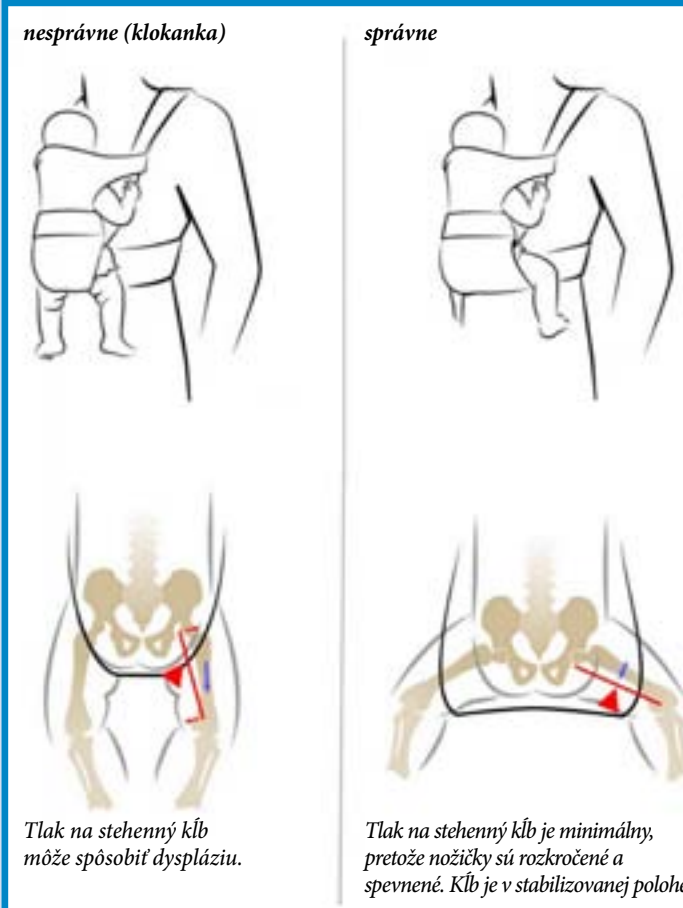
SSú to nosiče, ktoré sa dokážu viac prispôsobiť atypickejším postavám rodičov alebo sú určené rodičom, ktorých postavy sú rozdielne (napr. malá žena, veľký muž a pod.) a chcú používať jeden nosič. Pracka sa nachádza buď na bedrovom páse, pričom ramenné popruhy si viažete, alebo naopak (Storchenwiese, Bondolino).

VIAZACIE ERGONOMICKÉ NOSIČE

Ideálna voľba pre tých, ktorým sa zdá šatka príliš komplikovaná a zdĺhavá a hľadajú nejaký kompromis medzi ňou a nosičom. Viažete a zároveň tak priamo nastavujete ako bedrový pás, tak aj ramenné popruhy. Pevne ušitú a tvarovanú máte len chrbtovú opierku. Nevisia vám síce nikde tvrdé klipsne, no jednotlivé pásy látky môžete ľahko ponosiť po zemi, ak sa v nosiči dieťa práve nenachádza (Mei tai, Lilliputi, Didy Tai, Fly Tai.)



Lektorka nosenia Hedwých Veeman testuje nosič.



Tlak na stehenný kĺb môže spôsobiť dyspláziu.

Tlak na stehenný kĺb je minimálny, pretože nožičky sú rozkročené a spevnené. Kĺb je v stabilizovanej polohe.

Pre všetky tieto kategórie ergonomických nosičov platí, že môžu byť šité z látky alebo aj zo šatkoviny (Zumbucca, Fusion, Storchenwiese, Tula, Lenka nosítka). Niektoré sú vhodné už od novorodeneckého obdobia, lebo sa dajú dieťaťu maximálne prispôsobiť (Storchenwiese, Zumbucca, Fly Tai, EmeiBaby) alebo obsahujú integrovanú (Manduca) či externú (Ergo Baby Carrier, Tula) novorodeneckú vložku. Iné zas doslova vďaka nastaveniam rastú spolu s dieťaťom (Kibi, Zumbucca, Fusion) alebo si pri nich môžete zvoliť rôzne varianty veľkostí – baby a toddler (Tula, Skaldino, Patapum, African Baby Carrier, Mei Tai).

ŠATKA ALEBO NOSIČ?

Väčšinou rodičia hľadajú nosič na celé nosiace obdobie, aby ho nemuseli obmieňať a kupovať ďalší. Závisí to od preferencií, ktoré sa môžu postupom času meniť, aj od proporcií dieťaťa. Rozdiel je tiež v pojme „nosiace obdobie“. Pre niekoho sa končí už po dovŕšení jedného roka, niekto nosí svoje dieťa aj vyše troch

rokov alebo využíva nosič na turistiku či dlhšie prechádzky. Tiež záleží na tom, či chcete dieťaťko v nosiči nosiť už od novorodeniatka. Ideálne je dieťaťko do cca 3 mesiacov nosiť v šatke, pretože tá sa najlepšie prispôbi jeho telíčku. Zlatou strednou cestou podľa odporúčaní poradkyň OZ Chceme nosiť je zvoliť nosič, ktorý sa dá plne nastaviť pre novorodenca alebo dieťaťko od cca 4-6 týždňov, vydrží aspoň do spomínaného jedného roka a je vyrobený zo šatkoviny, keďže tá sa celému telíčku dokáže prispôsobiť najlepšie a takisto je príjemnejšia aj pre nosiaceho. Všetky tieto požiadavky spĺňajú nosiče Storchenwiese, EmeiBaby, Fly Tai a Zumbucca. Posledné dva rastú s dieťaťom, teda môžeme pokojne povedať, že vám vydržia aj do jeho troch

rokov. Zumbucca má navyše oproti nim výhodu, že je plne prackový nosič, teda najrýchlejšie „nasaditeľný“. Je to tiež slovenský ručne robený produkt, takže každý kus je originál. V súčasnosti prechádza poslednými testami nosiacich rodičov, aby získal platnú certifikáciu. K uvedeným odporúčaniam sa pripája i svetová odborníčka a lektorka nosenia Hedwých Veeman alias Wrap You In Love, ktorej rukami a troma deťmi prešli takmer všetky existujúce šatky a nosiče.

DÔLEŽITÉ JE NOSIŤ

Uvedené odporúčania neznamenaajú, že ostatné nosiče sú horšie. Každý je výnimočný, prináša iné výhody a bol vyvinutý podľa špecifických a meniacich sa potrieb rodičov. Čo sadne jednému, nemusí druhému, preto je najlepšie si ich vopred vyskúšať. Predovšetkým majte na zreteli, že nie je dôležité, v ktorom ergonomickom nosiči nosíte, ale to, že nosíte!

Jana Felcanová, poradkyňa nosenia detí a zakladateľka OZ Chceme nosiť