CHUSTA - IDEALNE MIEJSCE DLA NOWORODKA I NIEMOWLAKA

Noszenie nie rozpuszcza dziecka.

Ciągła bliskość rodzica buduje w nim poczucie bezpieczeństwa i pewności siebie.

Noszenie w chuście stymuluje prawidłowy rozwój kręgosłupa i stawów biodrowych.

Kiedy zacząć?
Można nosić od urodzenia do około 3 lat.

Ile można nosić dziennie?
Wsłuchaj się w siebie i Twoje dziecko! Jedyną granicą jest potrzeba bliskości Twojego dziecka.

Dlaczego nosić? Aby:
- zmniejszyć poziom stresu u dziecka - stały kontakt z dorosłą osobą, jego głosem, biciem serca, spojrzeniem, uspokaja je, daje mu poczucie, że jest w centrum uwagi
- złagodzić kolki niemowlęce
- zmniejszyć ilość płaczu dziecka
- szybciej odpowiadać na jego potrzeby
- stymulować prawidłowy rozwój stawów biodrowych, a nawet wspomóc leczenie dysplazji
- być pewnym, że niemowlak pozostaje w idealnej temperaturze 36,6° zarówno latem i zimą
- stymulować rozwój systemu nerwowego, systemu pokarmowego, zmysłu równowagi

Noszenie nie tylko dla dziecka!
Rodzic odzyskuje ręce, które może poświęcić np. starszemu rodzeństwu, stawić czoła każdej sytuacji z dzieckiem przy sercu: domowym obowiązkom, miejskim krawężnikom, wiejskim drogom, szpitalnym korytarzom, czyli po prostu nabrać wiary w siebie!

Nosząc w chuście, zwróć uwagę czy dziecko:
- **ma kręgosłup i miednicę podparte** ciasno przylegającą chustą
- **siedzi**, a materiał znajduje się pod udami aż do zagłębień kolanowych
- **jest w pozycji „żabki”** - kolana powyżej pośladków, uda rozchylone do około 45° - która chroni niedojrzałe jeszcze stawy biodrowe
- **jest do Ciebie mocno przytulone na wysokości buziaka w główkę** - dla bezpieczeństwa dziecka i zdrowia Twoich pleców

Czy niemowlak ma:
- **zaokrąglone plecy**, czyli fizjologiczną krzywiznę pleców, utrzymującą się przez pierwsze tygodnie życia
- **chustę podciągniętą do wysokości podstawy czaszki**

NIE NOŚ DZIECKA PRZODEM DO ŚWIATA !

Niemowlak nie jest w stanie przetworzyć **nadmiaru zewnętrznych bodźców**. W efekcie dziecko więcej płacze, ma większe problemy z zaśnięciem, tworzą się zbędne napięcia mięśniowe.
Klatka piersiowa noszącego naciska na plecy dziecka, odginając jego kręgosłup do tyłu.

NIE NOŚ DZIECKA W NOSIDEŁKU SZTYWNYM !

W nosidełku sztywnym niemowlak:
- ma niefizjologicznie wyprostowany kręgosłup
- wisi na kroczu, uciskając genitalia
- nie może przyjąć pozycji „żabki”, chroniącej niedojrzałe jeszcze stawy biodrowe, jego zwisające nogi uderzają o uda noszącego, szkodząc odcinkowi lędźwiowemu kręgosłupa
- zazwyczaj jest noszony zbyt nisko lub przodem do świata, co pozbawia go kojącego kontaktu wzrokowego z dorosłym
- nie ma podparcia na kark, wstrząsy wzbudzane krokami noszącego mogą powodować mikrourazy mózgu
- jest oddalony od środka ciężkości dorosłego, co naraża noszącego na bóle pleców

Stowarzyszenie Nośmy Dzieci www.nosmydzieci.org.pl

eko-rada: Już tej ulotki nie potrzebujesz? Nie wyrzucaj do kosza - przekaż dalej.