



Nosenie je zdravé!

Optimálne nosenie: opora chrbtice, široko rozkročené nôžky, dieťaťko sa môže pritúliť k nosiacemu.

Keď chcete nosiť svoje dieťaťko, dávajte pozor na nasledovné:

- *Naširoko rozkročené nôžky* (kolená musia byť vo výške pupku dieťaťka)
- Brucho dieťaťka má byť otočené smerom k Vám
- Dieťaťko je treba nosiť pritísnuté (babyšatku je potrebné uviazať pevne, nosič nastaviť na úzko)

Pôvodný text: Antje Mattig

Preklad: Ivana Fleischer

Fotky: stillen-und-tragen.de, babygerecht.de, súkr.

Zdroje:

vlastné skúsenosti

Dr. Evelin Kirkilionis: „Tragen in Fahrtrichtung“ (AFS Stillzeit, Ausgabe 03/2004), „Vom Tragen in Fahrtrichtung“ (Deutsche Hebammenzeitschrift 04/2004)

www.rabeneltern.org
www.didymos.de

Tento leták sa smie v predloženej forme rozmnožovať a zadarmo rozdávať. Všetky práva vlastní Antje Mattig a majitelia fotiek.

Ďalšie informácie

Literatúra

- „Ein Baby will getragen sein“ (Dieťa chce byť nosené) od Evelin Kirkilionis (ISBN 3466344085)
- „Schwangerschaft, Geburt und 1. Lebensjahr“ (Tehotenstvo, pôrod a prvý rok života) od Regina Hilsberg (ISBN 3499608294)
- „Hüftdysplasie: Sinnvolle Hilfen für Babyhüften“ (Ochorenie vývoja kĺbikov: zmysluplné pomôcky pre bedrá bábätiok) od Ewald Fettweis (ISBN 383043202x)
- "Ins Leben tragen" (Vniesť do života) von Anja Manns/Anne Christine Schrader (ISBN 3861355701)

Internet

<http://www.rabeneltern.org/>-> Rubrika Tragen

<http://www.nosime.sk/>

<http://www.noseniedeti.sk/>

<http://www.babo.sk/>

Informácie nájdete aj tu:

Nosíte svoje dieťaťko? Super!

Ale nosiť tvárou dopredu?

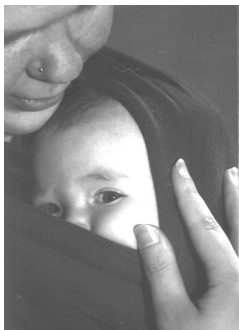


Prosím nie!

Kvôli zdraviu vášho dieťaťka

Ľudia sú nosenci

Bábätká a deti, ktoré sú nosené, sú vo všeobecnosti pokojnejšie, vyrovnanejšie a často aj po motorickej a psychickej stránke krok pred deťmi, ktoré nikdy neboli nosené.



Nosenie robí dobre – je to komunikácia, teplo, bezpečnosť, telesný kontakt a láska bez odstupu medzi nosiacou osobou a dieťaťom.

Moderné a chic nie je vždy aj dobré!

Vídame to bohužiaľ veľmi často: bábätká v tzv. klokankách, niekedy aj v babyšatkách, ktoré sedia tvárou dopredu, nohy im visia dole ako zajacovi, ktorého chytíme za kožušok, alebo ako lienke, ktorá bezmocne leží na chrbte. Veľa výrobcov takýchto nosičov dokonca robí reklamu pre takéto nosenie.

Určite to rodičia myslia so svojimi deťmi dobre, ale takýto spôsob nosenia je zdraviu škodlivý!

Dôvody proti tomuto spôsobu nosenia:

- Žiadne fyziologicky správne držanie tela nie je možné, čím u dieťaťa môže dôjsť k zmenám v držaní tela a k bolestiam chrbtice
- Nôžky nie sú naširoko rozkročené, správny vývin kĺbikov nie je možný
- *Priveľa vzrušení*: to znamená, že sa dieťa nemôže pritúliť k nosiacemu, keď to potrebuje, nemá možnosť stiahnuť sa
- Nemožný kontakt pohľadom – *preťaženie* môže viesť k večernému plaču (odbúranie stresu, platí hlavne pre menších kojencov)
- Zaťaženie pohlavnej oblasti ju môže poškodiť a u chlapcov môže dôjsť k stlačeniu mieškov
- U nosiacej osoby sa môže dostať *napätie v pleciach a bolesti chrbta*. Úzke a často zle vypchaté popruhy nosiča tomu ešte napomáhajú. Celá hmotnosť dieťaťa leží na pleciach.



Tak prosím nie, lebo:

- Chrbát dieťaťa je v tejto polohe rovný a nohy visia jednoducho nadol.
- Dieťaťo nemá žiadnu možnosť pritúliť sa k svojej mame.

Alternatívy

Keď máte pocit, že Vaše dieťaťo chce viac vidieť, vezmite si ho radšej na bok alebo na chrbát (v šatke alebo komfortnom nosiči)



Na boku alebo na chrbte sú nohy v správnej polohe, dieťaťo sa môže pozerat' na všetky strany a pritúliť sa k svojej mame podľa potreby.