



Noszę w chuście - poradnik dla początkujących

www.dziubdziak.pl



KIM JESTEM?

Nazywam się Dagmara Stolarczyk. Doradcą noszenia jestem od prawie 5 lat. Jestem mamą dwóch chłopców. Dziubdziaka, który ma 5 lat i od którego zaczęła się moja przygoda z chustonoszeniem. Drugi syn ma 9 miesięcy. Od urodzenia noszony w chuście. Na blogu dzielę się pomysłami na zabawy z dziećmi, ale również z racji tego, że jestem doradcą noszenia, informacjami dotyczącymi noszenia. W tym temacie kupuję stanowczo za dużo chust do noszenia, co jest moim bardzo przyjemnym uzależnieniem.

Prowadzę sklep internetowy z chustami i nosidłami i wypożyczalnię chust i nosideł. Chętnie pomogę Ci w wyborze odpowiedniego sprzętu, który odciąży Twoje ręce i plecy :)

Tymczasem zapraszam Cię do lektury poradnika dla początkujących.



DLACZEGO WARTO NOSIĆ?

Noszenie ma mnóstwo zalet!

Dla rodzica np.:

- wolne ręce
- mobilność
- niezależność
- odciążenie kręgosłupa
- kołysanie do snu

Dla dziecka:

- poczucie bezpieczeństwa
- wyciszenie i uspokojenie
- mniej płaczu
- pomoc: ząbkowanie, przeziębienie, zasypianie, kolki

Więcej: <http://dziubdziak.pl/spacer-pokochalam-noszenie-chuscie/>

WWW.DZIUBDZIAK.PL



W CZYM NOSIĆ NOWORODKA?

Od urodzenia możesz nosić dziecko w chuście tkanej w trzech wiązaniach: kangurek z przodu, plecak prosty, kieszonka. Dodatkowo sprawdzi się też chusta kółkowa. Wszelkiego rodzaju nosidła są dla dzieci samodzielnie siadających, ale chusta kółkowa jest tutaj bardzo fajną alternatywą, jeśli szukasz czegoś na szybko.

Opisy poszczególnych wiązań znajdziesz w poniższym poście. Chętnie też podpowiem, jakie wiązanie sprawdzi się u Ciebie najlepiej.

<http://dziubdziak.pl/nosze-od-urodzenia/>



JAK WYBRAĆ CHUSTĘ?

Chustę możesz kupić jeszcze przed porodem, a możesz zakupić ją później, np. po spotkaniu z doradcą noszenia, omawiając z nim swoje potrzeby. Żeby co nieco przybliżyć Ci ten temat napisałam mini poradnik, żebyś wiedziała, na co zwrócić uwagę przed zakupem. Wbrew pozorom nie liczy się tylko kolor, wzór czy cena. Na co powinnaś zwrócić uwagę?

Skorzystaj z artykułu:

<http://dziubdziak.pl/wybrac-pierwsza-chuste/>

lub filmu:

<https://youtu.be/f5XutyMEFG8>

Albo napisz do mnie! Pomogę bardzo chętnie :)

WWW.DZIUBDZIAK.PL



NOSIDŁA

Kiedy dziecko samodzielnie usiądzie, możesz wybrać nosidło zamiast chusty. Dobrze jest dobrać je do swoich gabarytów i rozmiaru ubranek dziecka. Jeśli jednak jesteś w stanie zawiązać malucha w chustę, nie ma takiej potrzeby. Sporo informacji zawarłam tutaj: <http://dziubdziak.pl/jak-wybrac-nosidlo-do-noszenia-dziecka/>

Dowiesz się, dlaczego warto poczekać, aż dziecko samodzielnie usiądzie, dlaczego nie nosimy przodem do świata i co to właściwe oznacza, nosidełko ergonomiczne?

Jeśli będziesz miała chwilę czasu, zapraszam do siebie na przymiarki :) Albo pomogę w wiadomości.



JAK PRYZWYCZAĆ DZIECKO DO CHUSTY?

Ogromną rolę ma tutaj prawidłowa pielęgnacja - podnoszenie, noszenie. Unikanie pionizacji. I to nie tylko w kontekście chusty, ale ogólnego rozwoju dziecka.

Przewijanie, kąpiel, noszenie, podnoszenie warto robić wg instrukcji pielęgnacji fizjoterapeuty np. z tych filmików:

<http://dziubdziak.pl/pielęgnacja-noworodka-i-niemowlaka-jak-nosic-dziecko-by-wspierac-jego-rozwoj/>



BUNT W 4 MIESIĄCU?

Faktycznie okolice 4 miesiąca mogą być okresem nieco trudniejszym dla chusty. Ale nie jest to jako taki bunt, a po prostu, jak to w pierwszym roku życia dziecka bywa, jest to związane z rozwojem dziecka, które właśnie wtedy zaczyna widzieć świat inaczej niż do tej pory :)

W porównaniu z innymi zmysłami, zmysł wzroku w chwili urodzenia jest bardzo prymitywny. Noworodki nie potrafią jeszcze dostrzec szczegółów, bo nie potrafią dostosować ostrości wzroku do tego, co znajduje się przed nimi. Noworodki widzą to, co jest w odległości ok. 20 cm, ale i tak obraz jest rozmazany. W kolejnych miesiącach wzrok dziecka będzie znacznie lepszy. Ok. 6 miesiąca życia dziecko będzie już postrzegało głębię obrazu, ostrość wzroku będzie dobra, a ruchy gałek ocznych skoordynowane.



BUNT W 4 MIESIĄCU?

W 2 miesiącu życia dziecko będzie już w stanie śledzić przedmiot za pomocą płynnych ruchów gałek ocznych (a nie urywanych, jak to jest u noworodka). Między 3 a 6 miesiącem będzie potrafiło nie tylko śledzić przedmiot, ale też przewidzieć, w jakim miejscu się znajdzie.

Przeciętnie w połowie 4 miesiąca pojawia się u dzieci OBUOCZNOŚĆ prawie taka sama jak u dorosłych, co sprawia, że właśnie wtedy pojawia się tzw. "chustobunt", bo dzieci poznają otoczenie na nowo :)



CO JESZCZE WARTO WIEDZIEĆ?

- każde dziecko można przekonać do chusty, ale czy trzeba - to zależy od dziecka i rodzica. Akceptację chusty można uzyskać m.in. przez stosowanie metod prawidłowej pielęgnacji - noszenia, podnoszenia itp.
- nieważne, jakie narzędzie się wybiera - ma ono odpowiadać rodzicom i dziecku. Najważniejsze są relacje i odpowiadanie na potrzeby dziecka - to zresztą też zawsze podkreślam. Że chusta jest narzędziem, które może nas wspierać w tworzeniu bliskości, ale relacje zawsze budujemy też innymi metodami.



CO JESZCZE WARTO WIEDZIEĆ?

- w tzw. 4 trymestrze ciąży chusta pomaga w optymalny sposób przystosować się do nowego świata

- zawsze w chuście szukamy równowagi - tak by dziecko było aktywne w chuście, a nie zapdnięte (popularne podwieszenie za doły podkolanowe). W chuście jest aktywność antygravitacyjna - dziecko zachowuje prawidłową mechanikę oddychania i treść żołądkowa nie cofa się do przodu - jeśli dziecko jest w prawidłowej pozycji.

- ważny jest moment wkładania dziecka do chusty - pupa niżej, głowa na ramieniu - dziecko powinno mieć kontakt wzrokowy z podłożem (podnoszenie przez boczki, tak jak na co dzień, tak i do chusty).





- to mit, że dziecko można w tydzień przyzwycząić do chusty - ten proces może trwać kilka tygodni, trzeba tu słuchać potrzeb dziecka, patrzeć jak reaguje. Dziecko musi się nauczyć noszenia w chuście. Dziecko uczy się ruchu i jednemu dziecku spodoba się od razu, drugie nie będzie wiedziało, jak się poruszać, i tego ruchu będzie się uczyć. Można to porównać z łyżwiarzem, który pierwszy raz staje na łyżwach.

- noszenie w chuście ma być przyjemnością dla rodzica i dziecka. Częstym powodem rezygnacji z chusty jest weryfikacja potrzeb - jeśli chcemy nosić w chuście tylko dlatego, że np. jest taka moda, szybko się poddamy. Rodzic też musi się otworzyć.

- chusta jest zupełnie inna niż otulaczek. W otulaczkę dziecko jest krępowane - dziecko samo musi wygenerować ruch. W chuście dziecko jest cały czas aktywne, a nie zawieszone.



UBRANIE

Najlepiej wiązać dziecko w skarpetach - unikając śpiochów czy półśpiochów, by uniknąć zawijania paluszków (mogą być sporo za duże).

Dopóki dziecko samodzielnie nie chodzi, wiążemy je pod swoją kurtkę. O rzeczach, które ułatwiają noszenie zimą i jesienią, znajdziesz informacje tutaj: <http://dziubdziak.pl/chusta-jesienia-zima-nosic/>

Jeśli chodzi o zakup zawsze możesz do mnie napisać po zniżki :) W poście również znajdziesz kody zniżkowe, ale mam ich więcej.

Latem, żeby uniknąć pocenia w chuście, możesz włożyć POD swoją koszulkę pieluszkę np. bambusową, która zatrzyma pot i sprawi, że zarówno Ty jak i dziecko będziecie mieli suche ubrania.



DOMIESZKI W CHUSTACH

Na początek zawsze polecam 100% bawełniane chusty i ich jestem fanką. Jeśli jednak marzy Ci się chusta z domieszkami, na moim blogu znajdziesz też post, jak zachowują się dane domieszki:

<http://dziubdziak.pl/domieszki-w-chustach/>



JAK PRAĆ CHUSTĘ?

Jak prać chustę? Mimo, że czasem może wydać się to oczywiste, by kierować się metką, w przypadku chust niezupełnie tak jest. Dotyczy to tylko sposobu prania – w pralce czy ręcznie i ilości stopni, zwykle 30-40. A to nie wszystko! Co więcej są na rynku chusty używane, które źle pielęgnowane mogą zrazić kolejną mamę do noszenia. Albo po prostu uniemożliwi to jej sprzedaż, jeśli mama będzie świadoma, że chusta nie jest już taka nowa lub nieco miększa, ale wręcz przeciwnie – twarda i chropowata. To jak prać chusty?

Najpopularniejsza jest bawełna, czyli tzw. chusta pralkopierna, ale i tu można zaszkodzić. Zawsze pierz chustę w 30 lub 40 stopniach. A co najważniejsze bez płynu do zmiękczenia tkanin. Jego dodatek, nie tylko nie zmiękczy chusty, ale wręcz przeciwnie sprawi, że chusta stanie się twardsza. Pierz tylko z podobnymi kolorami i raczej nie samą chustę – obijanie o bęben może prowadzić do niszczenia włókien. Nie używaj też płynu z lanoliną. Więcej: <http://dziubdziak.pl/pranie-chusty-do-noszenia-jak-o-nia-dbac/>



JAK ZADBAĆ O KRĘGOSŁUP?

Bóle kręgosłupa to częsta przypadłość mam. Nosimy, dźwigamy, nierzadko karmimy w niekomfortowej pozycji, nieprawidłowo się schylamy, chodzimy zgarbione. To nie sprzyja naszym plecom. Podczas codziennych czynności, do usypiania. Brakuje wolnych rąk. Czasem cały ciężar dziecka opieramy na jednej ręce, barku itp. Nieodłącznie z tematem noszenia wiąże się temat chusty. Chusta jest ogromnym obciążeniem dla rąk i kręgosłupa, ale warto pamiętać, że nadal jest noszeniem. Mam dla Ciebie kilka wskazówek, jak na co dzień dbać o swoje plecy:

<http://dziubdziak.pl/jak-zadbac-o-swoj-kregoslup-noszac-dziecko/>



MASZ WIĘCEJ PYTAŃ?

Napisz: daga@dziubdziak.pl

Zadzwoń: 784 624 433

Albo umów się na konsultację online i uwolnij swoje ręce :)

Tutaj:

<http://sklep.dziubdziak.pl/kategoria/chusty/konsultacja-online>

Przy okazji znajdziesz tam informacje jak wygląda konsultacja z doradcą, ponieważ tam to opisałam.

Nauczę Cię jak bezpiecznie nosić Twojego maluszka w chuście
Przeprowadzę Cię przez podstawy chustonoszenia od A do Z. Już po naszym pierwszym spotkaniu będziesz wiedziała jak prawidłowo i bezpiecznie nosić dziecko w chuście.