**Chusta czy nosidełko? Fizjoterapeuta radzi**

**Najczęstsze pytanie jakie słyszy w gabinecie Ewelina Kamińska, fizjoterapeutka z Białegostoku brzmi: „Jak nosić dziecko - w chuście czy w nosidełku?” Zadają je oczywiście zatroskani rodzice i… to jest bardzo dobre pytanie.**

Ponieważ wady postawy, z którymi rodzice wracają do specjalistycznych gabinetów, kiedy dziecko ma już 5 czy 6 lat, powstają przeważnie w pierwszym roku życia i nie bez znaczenia jest tu sposób noszenia malucha.

 *- Krzywizny kręgosłupa zaczynają się kształtować w pierwszych miesiącach życia – mówi* ***Ewelina Kamińska z Ośrodka Rehabilitacji Armedis w Białymstoku.*** *- I jeżeli w tym pierwszym, decydującym okresie nie zadbamy o właściwe ułożenie noworodka, to później trudno to nadrobić. Błędy rozwojowe możemy potem korygować, ale nie naprawimy w pełni struktury już uformowanej. W pierwszym roku życia kręgosłup nabiera ostatecznego kształtu. Sposób noszenia noworodka ma wpływ na ustawienie bioder, miednicy i kręgosłupa, a więc na całą postawę.*

 Dlatego dylemat: nosidełko czy chustowanie jest naprawdę poważny. Fizjoterapeuci są sceptycznie nastawieni do promowanych przez producentów nosidełek od pierwszego miesiąca „z dedykowaną wkładką”.

 *- W żadnym nosidle, które widziałam, noworodek nie miał prawidłowej postawy – ostrzega fizjoterapeutka. - Według mnie są odpowiednie dla dzieci, które nauczyły się już siadać. Wcześniej nie jest to bezpieczne, bo nosidła nie gwarantują właściwej pozycji maluchom tuż po urodzeniu. Natomiast w późniejszym okresie są jak najbardziej godne polecenia.*

 Jeśli więc chcemy zainwestować w sprzęt do noszenia pociechy, w pierwszych miesiącach życia dziecka lepsza będzie chusta.

**Zamotana chusta**

Nowoczesne mamy często mają ambicję, by wyjść ze szpitala z dzieckiem w chuście. Dowiedziały się, że taki sposób noszenia daje maleństwu poczucie bliskości, zapewnia emocjonalne bezpieczeństwo, buduje relację z rodzicem. Zakupiły najładniejszą, a wybór jest ogromny. Motania nauczyły się wcześniej z Internetu.

 *- Zdecydowanie jednak bezpiecznej dla zdrowia noworodka byłoby, gdyby to fachowiec pomógł dobrać odpowiednią chustę (jeśli chodzi o rozmiar, sposób wiązania) i przeszkolił mamę, jak nosić w niej maluszka, żeby nie zrobić mu krzywdy – radzi fizjoterapeutka z Armedis. – Inną chustę wybieramy dla noworodka, a inną dla rocznego dziecka. U najmłodszych zadbać należy o pozycję odwiedzenia nóg, podwinięcie miednicy, ustawienie kręgosłupa i podparcie na głowę. Najczęstszy błąd jaki popełniany jest w przypadku chust, to zbyt niskie wiązanie, które powoduje, że głowa luźno odpada. Grozi to przeciążeniem odcinka szyjnego kręgosłupa. Natomiast nie ma co się obawiać tego, że dziecko jest w chuście w pozycji pionowej. Prawidłowe ułożenie nóg i miednicy sprawia, że leży jak w kołysce, rozkład ciężaru ciała jest równomierny. Ręce powinny być schowane (odgięte do tyłu powodują nadmierny wyprost), całe ciało zaś mocno wsparte o rodzica.*

 Trzeba pamiętać, że noszenie w chuście nie jest rozwiązaniem na długie godziny. Daje komfort i bardzo ważne poczucie bliskości, ale wtedy gdy idziemy na spacer. Wielu mamom wydaje się zaś, że to super rozwiązanie na spędzanie całych dni: dziecko spokojne, przy sercu, a ręce wolne, można więc ogarnąć prace domowe. Tymczasem zdaniem specjalistów, w chuście dziecko nie powinno spędzać zbyt wiele czasu bez żadnej przerwy.Trzeba mu dać także czas na rozwój. Zamotane nie rusza się, nie ma możliwości uczenia się, a musi mieć moment, by poleżeć na plecach czy brzuchu- poćwiczyć wzrok, koordynacje, wzmocnić mięśnie.

 Wiele dzieci rodzi się z tzw. asymetrią ułożeniową, preferują pozycję na jednym boku. Kiedy zaplączemy je w chustę jest duże ryzyko, że maluch znowu ustawi się asymetrycznie, więc po zawiązaniu należy skontrolować czy ma właściwą pozycję, czy ciało nie jest wygięte w łuk. U dzieci ze stwierdzonymi asymetriami, chustę lepiej odłożyć na później i najpierw zająć się rehabilitacją istniejącego problemu

**Nosidełko dla starszaków**

W przypadku dzieci, które umieją już siedzieć sprawdzi się nosidełko. Pierwsza rzecz, na jaką powinniśmy zwrócić uwagę przy jego zakupie to szerokość panelu, na którym umieszczona jest pupa malucha

 *- Zaleca się, by nogi dziecka były zgięte i lekko odwiedzione - precyzuje fizjoterapeutka. – To ważne, bo dobre ustawienie nóg gwarantuje poprawną pozycję miednicy i całego kręgosłupa. Bardzo duże odwiedzenie, czyli panel od kolana do kolana, nie jest korzystne. Nogi powinny tworzyć kąt rozwarty (około 110 stopni), w żadnym razie nie mogą wisieć. Mają być też zgięte. Oczywiście żaden rodzic nie będzie tego mierzył, ale są to bardzo ważne parametry. Jeżeli dziecko jest starsze, panel ma być na tyle szeroki, by dawał podparcie także pod udo, żeby dziecko siedziało jak na krzesełku. Powinien być niemal pod całym udem, ale nie może wciskać się w dół podkolanowy. Naczynia krwionośne są tam położone płytko i nóżki mogą drętwieć. Sprawdźmy też czy panel jest regulowany, bo ten, dobry dla 8-miesięcznego niemowlaka, będzie niewystarczający dla rocznego dziecka.*

 Drugi ważny element to oparcie na plecy. Dostępne są teraz w sprzedaży nosidła ergonomiczne, miękkie i sprężyste, dopasowujące się do pleców dziecka i dociskające maluszka do ciała rodzica. Niemowlę nie powinno mieć w nim ani uczucia ściśnięcia ani odpadania. Sztywne oparcie tego nie zapewnia.

 *- Dziecko nie może wisieć na oparciu, a to jest najczęstszy błąd jaki widuję w przypadku nosidełek – mówi Ewelina Kamińska z Ośrodka Armedis.*

 Niewłaściwe jest też sadzanie dziecka w nosidle plecami do rodzica. Mamie czy tacie wydaje się, że dają mu możliwość rozglądania się i poznawania świata, ale nie da się tak zapewnić dziecku prawidłowej pozycji.

 *- Zazwyczaj nogi są wyprostowane, dziecko wisi na przedniej części nosidła, ma poczucie zbytniego wychylenia do przodu i dlatego nadmiernie napina prostowniki grzbietu – wyjaśnia fizjoterapeutka. - Przez cały spacer przeciąża więc kręgosłup. Ciało rodzica też nie jest prostą ścianą, trudno przykleić plecy dziecka do zaokrąglonej powierzchni.*

 Warto też zwrócić uwagę na kwestie praktyczne i komfort rodziców. Pasy powinny mieć regulację lub wiązania, żeby nosidło pasowało i dla niskiej mamy i wysokiego taty. Wygodniejsze będą szersze ramiączka. Nie kupujmy przez internet, bez uprzedniego mierzenia.

 Ani chusta ani nosidło nie jest złotym rozwiązaniem, ponieważ przeciąża z kolei kręgosłup rodzica. Szczególnie gdy dziecko waży już z 9-10 kg, dłuższy spacer to już spory wyczyn. Czego jednak rodzic nie zrobi dla swojej pociechy?