



ŻYJAKTYWNIEZDZIECKIEM

W CZYM NOSIĆ DZIECKO W GÓRACH?

WWW.MANAWPODROZY.PL



Spis treści

CHUSTONOSZENIE	3
<i>Czy chustowanie jest trudne?</i>	5
<i>Chustowanie- od czego zacząć?</i>	7
<i>Od kiedy można nosić dziecko w chuście?</i>	8
<i>Jakie są rodzaje chust?</i>	9
<i>Jakie są sposoby wiązania chusty?</i>	10
<i>O czym należy pamiętać podczas chustonoszenia?</i>	12
<i>Chustowanie a ubiór dziecka</i>	13
<i>Obalamy mity związane z chustonoszeniem</i>	15
<i>Dlaczego chustonoszenie jest dobrym pomysłem?</i>	16
<i>Nosidło ergonomiczne- jakie wybrać?</i>	18
<i>Kiedy można korzystać z nosidła ergonomicznego?</i>	20
<i>Jakie nosidło ergonomiczne wybrać?</i>	21
<i>Uważajcie na wisiadła!</i>	22
<i>Ile kosztuje nosidło ergonomiczne?</i>	25
NOSIDŁO TURYSTYCZNE	26
<i>Jak wygląda nosidło turystyczne?</i>	26
<i>Od kiedy można zacząć nosić dziecko w nosidle turystycznym?</i>	27
<i>Jakie nosidło turystyczne wybrać?</i>	28
<i>Ile kosztują nosidła turystyczne?</i>	30
<i>Nosidło ergonomiczne czy nosidło turystyczne, które wybrać?</i>	31
WÓZEK DZIECIĘCY NA GÓRSKIM SZLAKU	33

W czym nosić dziecko na wycieczkach (i to nie tylko górskich), gdy jeszcze nie umie samodzielnie chodzić? Na to pytanie stara się odpowiedzieć rzesza osób, która chce być aktywna również po narodzinach dziecka. Przed dokonaniem właściwego wyboru musicie najpierw odpowiedzieć sobie na **kilka ważnych pytań**:

1. Gdzie najczęściej będziecie wybierać się na wycieczki? Jaki będzie ich cel? Góry? Las? A może miejski park?
2. Kiedy macie zamiar rozpocząć wędrówki z dzieckiem? Czy zaraz po narodzinach, czy dopiero po kilku miesiącach życia nowego członka Waszej rodziny?
3. Na jak długie wycieczki macie zamiar się wybierać? Czy będziecie potrzebować miejsca na przenoszenie dodatkowego bagażu?
4. Czy Wasze dziecko stabilnie trzyma główkę? Czy samodzielnie siedzi? Czy stawia już pierwsze kroki?

Jeśli już odpowiecie sobie na wszystkie powyższe pytania, będziecie wtedy znali swoje preferencje i zdecydujecie, jaki środek transportu będzie Wam potrzebny na pierwsze wojaże z Waszym dzidziutkiem. **Jaki mamy wybór?** Możemy przebierać wśród różnych rodzajów chust, nosideł ergonomicznych, czy nosideł turystycznych. Również, na wycieczkę z dzieckiem możemy wybrać się z wózkiem. Jednak musicie zdać sobie sprawę, że nie istnieją uniwersalne reguły, odnoszące się do wszystkich dzieciaków. Każde jest inne, każde inaczej reaguje na zmiany, każde jest do czegoś innego przyzwyczajone. Mamy, jednak całą gamę możliwości, które pozwolą nam cieszyć się ze wspólnych wędrówek. Stąd z pewnością wybierzeć to rozwiązanie, które usatysfakcjonuje Was i Waszego bobasa. **Zatem przejdźmy do konkretów!**

CHUSTONOSZENIE

Chustonoszenie pozwala nam nosić naszą pociechę bez używania siły rąk. Stąd jest to sposób niezwykle wygodny, a przy tym bezpieczny. Metoda ta jest bardzo popularna w krajach ubogich (m.in. afrykańskich), gdzie mamy zabierają swoje maleństwa do

pracy w polu i właśnie używają do tego chusty. W ten sposób były również noszone nasze mamy, czy babcie. Ta metoda noszenia dzieci po chwilowym zapomnieniu wraca w łaski i jest coraz popularniejsza w Polsce oraz w innych krajach europejskich.



1. Chustonoszenie to niezwykle przyjemna forma noszenia dziecka, zarówno dla niego jak i dla rodzica

Czy chustowanie jest trudne?

Zapewne, gdy spojrzycie po raz pierwszy na proces chustowania dziecka to złapiecie się za głowę i uznacie, że jest to bardzo trudne. My zawsze byliśmy pełni podziwu dla spotykanych na szlakach rodziców, którzy motali swoje pociechy. Wydawało nam się to ekstremalnie skomplikowane.

Nasze postrzeganie chustonoszenia nie uległo zmianie nawet wtedy, gdy tematem zaczęliśmy interesować się “na poważnie”- czyli w momencie, gdy wiedzieliśmy, że Tosia niedługo pojawi się na świecie. Zaczęliśmy oglądać filmy instruktażowe na Youtubie, czytać mnóstwo artykułów w sieci i generalnie oprócz posiadania “suchej wiedzy” nie umieliśmy zbyt wiele. Wtedy właśnie zdecydowaliśmy, że kupimy chustę kółkową, która wydawała nam się dużo łatwiejsza w użytkowaniu. Postanowiliśmy, że jeśli Tosia zaakceptuje ten wybór, to dopiero wtedy będziemy się zagłębiać w temat chustonoszenia. Pierwszą chustę kupiliśmy na olx-ie z drugiej ręki. Było więc tanio, ale mieliśmy fundament do tego, by zacząć przygodę z chustowaniem.

Kiedy po raz pierwszy zaczęliśmy chustować? Dokładnie w 4. dniu życia Tosi po raz pierwszy skorzystaliśmy z chusty kółkowej i za jej pomocą nosiliśmy naszego Szkraba przez kilka minut. Kolejne próby były coraz to dłuższe, aż w końcu 6. dnia od narodzin Tosi wybraliśmy się na dłuższy spacer w chuście. Co oznacza dłuższy? Trwał on jakieś 45 minut, ale to wystarczyło do tego, by zdecydować się na dłuższy związek z chustonoszeniem.

Wówczas to zdecydowaliśmy, że skontaktujemy się doradcą chustonoszenia (Jeśli potrzebujecie namiar na taką osobę, to śmiało piszcie do nas, na pewno pomożemy!). Polecił on nam od razu długą chustę tkaną (była to chusta od Lenny Lamb). Jak zobaczyliśmy 5-metrowy materiał, to złapaliśmy się za głowę. Próbowaliśmy nadal ćwiczyć z filmikami z Youtube’a, jednak nie przynosiło to korzystnych rezultatów. W końcu, po 2-godzinnym spotkaniu z doradcą chustonoszenia dowiedzieliśmy się jakie błędy popełnialiśmy. Zostaliśmy naprowadzeni na właściwe tory,

a dodatkowo wskazano nam elementy, na które warto zwrócić uwagę przy motaniu dzidziuta. Co więcej, pomoc doradcy nie była jednorazowa, gdyż zawsze mogliśmy się do niej odezwać, podpytać gdy z czasem pojawiały się jakieś wątpliwości. Dobry kontakt z doradcą chustonoszenia niesie ze sobą jeszcze szereg innych korzyści, o czym wspomnimy w późniejszym czasie.



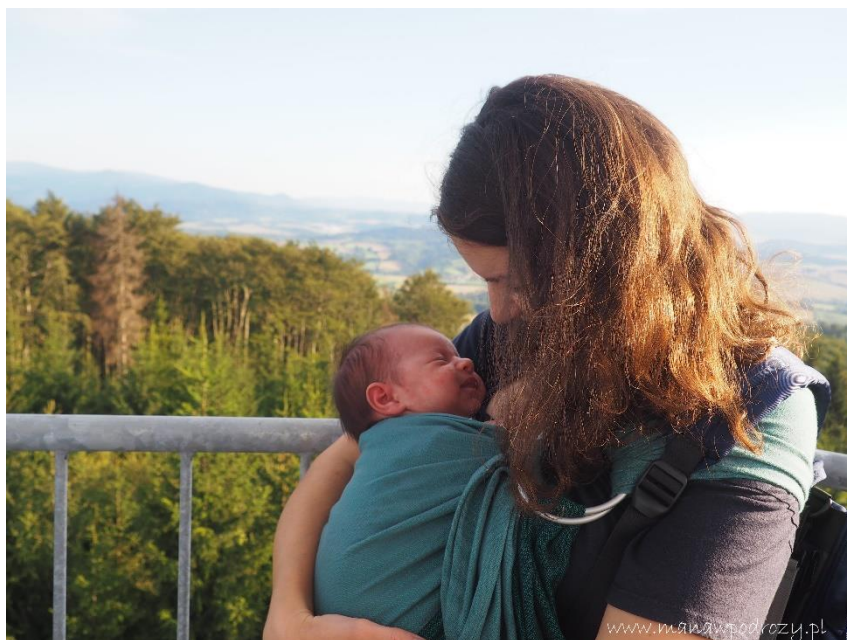
2. Nasze początki z chustonoszeniem nie należały do łatwych

Reasumując, chustowanie na początku wydaje się być bardzo trudne. Długi materiał, skomplikowane ruchy, a do tego stres (nasz i dziecka) - to wszystko nie sprzyja właściwej nauce. Dlatego, naszym zdaniem warto odezwać się po pomoc do sprawdzonego **doradcy chustonoszenia**. Po takiej konsultacji będziemy przekonani, że wiązanie chusty wykonujemy właściwie i nasz sposób jest bezpieczny nie tylko dla rozwoju malucha, ale i dla naszego zdrowia.

Chustowanie- od czego zacząć?

Od czego zacząć przygodę z chustowaniem? Od zakupu chusty? Od przeczytania artykułów poruszających ten temat? A może od razu od kontaktu z doradcą chustonoszenia? Nie ma jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie, jednak my na pewno odradzamy na początek samodzielny zakup chusty. Dlaczego? Zaraz poznacie odpowiedź.

Jeśli jeszcze przed narodzinami dziecka planujecie, że po jego przyjściu na świat będziecie chustować to już wtedy warto poszerzać swoją wiedzę na temat tej metody noszenia bobasa. Dowiedźcie się, jakie są rodzaje chust, jakie są sposoby na jej wiązanie i o wszystkim tym, co pozwoli Wam rozwiązać wszelkie rozterki, które kiedykolwiek pojawiły się w Waszej głowie.



3. Pierwszą chustą z jakiej korzystaliśmy, była chusta kółkowa

Po narodzinach dziecka warto udać się do doradcy chustonoszenia. Nikt tak nam dobrze nie doradzi, jak ekspert w tej dziedzinie.

Doradca nie tylko pokaże nam właściwy sposób motania, ale i pozwoli wybrać odpowiednią do naszych potrzeb chustę. Tutaj, dochodzimy do sedna sprawy związanej z **zakupem chusty**. Są doradcy chustonoszenia oferujący wypożyczenie chusty przed podjęciem decyzji o zakupie. Dzięki temu mamy możliwość przetestowania kilku rodzajów chust o różnej długości i od różnych producentów. Wówczas dopiero, gdy już będziemy przekonani, że dana chusta jest idealna dla nas, możemy zdecydować się na jej zakup. Tu warto zaznaczyć, że doradcy dobiorą nam chustę nie tylko dopasowaną do naszych potrzeb, ale i zadowalającą nas pod kątem wizualnym oraz cenowym. Zawsze możemy liczyć na to, że pomogą nam także poszukać fajnych promocji, jeśli kwestia finansowa okaże się ograniczeniem w podjęciu decyzji zakupowej. Co więcej, doradcy chustonoszenia zazwyczaj są dostępni dla nas przez kolejne tygodnie i śmiało możemy im zadawać pytania, które rozwiążą wszelkie nasze wątpliwości, jakie pojawią się na początku naszej przygody z chustą.

Od kiedy można nosić dziecko w chuście?

Chustowanie można już rozpocząć od pierwszych dni życia dziecka. Oczywiście, jeśli my czujemy się na sile (fizycznie oraz psychicznie) i nie pojawiają się żadne przeciwwskazania do tego, by dziecko mogło być w ten sposób noszone. Do czasu, gdy dziecko jeszcze nie trzyma stabilnie główki, ani nie siedzi samodzielnie, preferuje się jego noszenie tylko i wyłącznie z przodu. Wszystko ze względu na to, że dużo łatwiej kontrolować właściwe wiązanie i zachowanie dziecka, gdy widzimy je przed sobą. Jednak, dla osób gotowych na podjęcie takiego kroku istnieje także możliwość noszenia dziecka z tyłu już od samego początku przygody z chustonoszeniem.

My, po raz pierwszy Tosię zaczęliśmy chustować już w 4. dniu jej życia. Zaczynaliśmy od jej noszenia w ten sposób po domu, a dopiero potem wyszliśmy na krótki spacer w naszej okolicy. Na pierwszą górską wycieczkę w chuście wyszliśmy, gdy Tosia miała skończone 3 tygodnie.



4. W chustce dziecko można również nosić z tyłu. Jednak na taki krok możemy się zdecydować wtedy, gdy jesteśmy na to gotowi psychicznie

Ile kosztuje konsultacja u doradcy chustonoszenia?

Cena takiej usługi jest zależna od kilku czynników:

- regionu Polski;
- od tego czy decydujemy się na zajęcia indywidualne, czy grupowe;

Jednak koszt jednego spotkania nie powinien wykraczać **poza granicę 150-200 zł.**

Jakie są rodzaje chust?

Wyróżniamy kilka rodzajów chust, wśród których najbardziej popularne są:

1. **Chusty Tkane:** różnią się między sobą splotem. Wśród podstawowych można wymienić: splot serduszkowy, jodełkowy, skośno-krzyżowy. Dwa pierwsze sprawiają, że chusta jest nieco grubsza, a przez to lepiej podtrzymuje

dziecko. Jednak wymagają one większej siły w dociąganiu w porównaniu do chust ze splotem skośno- krzyżowym. Jednak niezależnie od splotu każdy z rodzajów chust może być stosowany od pierwszych dni życia dziecka, zapewniając mu niezbędny komfort.

Ceny takich nowych chust to koszt ok. 150-250 zł- wszystko zależy od producenta, splotu oraz długości chusty. Używane są nieco tańsze, ale niedużo. Chusta używana, niezniszczona trzyma bardzo dobrze na wartości.

2. **Chusty Elastyczne:** w porównaniu do chust tkanych dużo łatwiej je zaciągać, jednak nadają się one tylko i jedynie dla niemowląt o wadze do ok. 4 kilogramów. Dodatkowo, dziecko cały czas sprężynuje, więc utrzymanie jego prawidłowego ułożenia przez dłużej niż kilkanaście minut jest raczej niemożliwe. Generalnie nie polecamy.
3. **Chusty Kółkowe:** ten rodzaj chusty charakteryzuje się dużą prostotą użycia. Przy tym zachowany jest pełen komfort i bezpieczeństwo dziecka. Jej nazwa pochodzi od dwóch kółek wzajemnie się zaciskających i w ten sposób utrzymujących materiał w ułożonej przez nas pozycji. Jednak chusta ta posiada duży minus. Mianowicie obciąża tylko jedno ramię osoby noszącej, stąd korzystanie z takiej metody przez dłuższy czas jest męczące. My, jednak do tej pory chętnie używamy chusty kółkowej, by nosić Tosię na zakupach w sklepie, czy na krótkich wycieczkach po mieście.

Jakie są sposoby wiązania chusty?

Wiązać chustę można na kilka różnych sposobów. Wybór właściwego jest ściśle uzależniony od wieku dziecka, naszych uwarunkowań, potrzeb, a także umiejętności. I ten ostatni aspekt naszym zdaniem stanowi tu kluczową rolę. Umiejętności wiązania chusty możemy nabyć na kilka sposobów- od doradcy

chustonoszenia, z filmików instruktażowych na Youtubie, czy z artykułów znalezionych w sieci. Jednak tylko i jedynie druga osoba, która jest ekspertem w tej dziedzinie, powie nam, czy dane wiązanie jest odpowiednie dla nas i czy jest bezpieczne dla naszego dziecka. Co więcej, podpowie nam, co możemy zrobić, by chustowanie było jeszcze bardziej komfortowe.

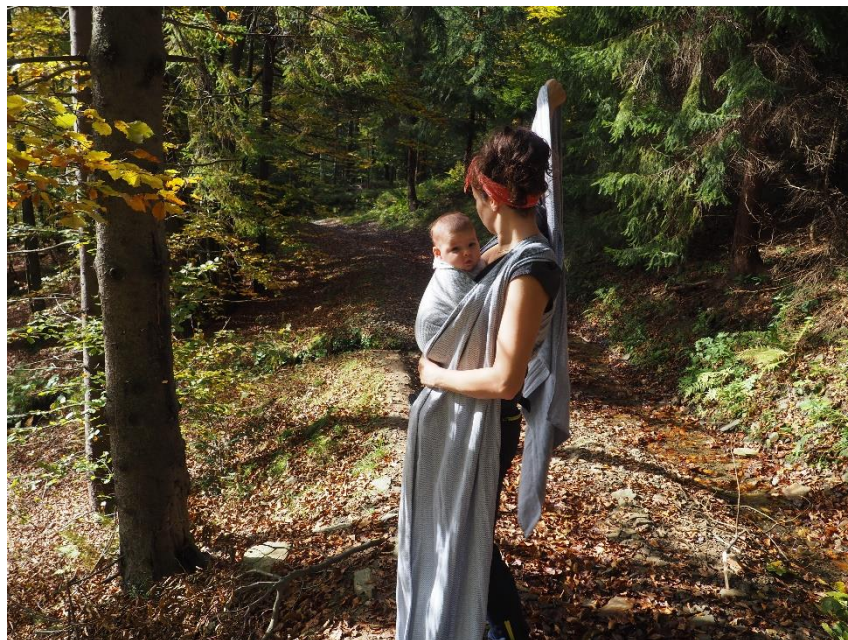
Wracając jednak do sposobów wiązania chusty, możemy wyróżnić ich kilka:

- *kieszonka*: właśnie z tego sposobu korzystaliśmy przez większość okresu, w którym nosiliśmy Tosię w chuście. Wydawał nam się najprostszy i najbardziej odpowiedni dla naszego bobasa, zarówno gdy jeszcze nie trzymała główki, jak i potem, gdy była już stabilna i samodzielnie reagowała na ruchy;
- *plecak*: tak nazywa się sposób wiązania chusty, z którego korzystamy, gdy Tosia jest na naszych plecach. Zalety? Tosia dużo więcej widzi i przez to jeszcze łatwiej poznaje otaczający ją świat.
- *kangurek*: wiązanie, które pozwala na rozłożenie ciężaru dziecka równomiernie na obu ramionach rodzica. Z tego względu polecane osobom mającym problemy z kręgosłupem. Początkowo wydaje się być sposobem wiązania nieco trudniejszym od dwóch powyższych, ale warto i je opanować;
- *na biodrze*: sposób, który obciąża raz jedną, a raz drugą stronę;

Z dwóch ostatnich metod wiązania chusty nie korzystaliśmy, więc nie chcemy wyrażać opinii na ich temat. Nam sprawdziła się *kieszonka* oraz *plecak* i możemy z całego serca polecić Wam te sposoby motania chusty.

Chusty najczęściej są wykonane z bawełny. Jej zaletami jest łatwość czyszczenia i szybkość schnięcia, co jest ważne na długich górskich wycieczkach, gdzie chusta może być mokra nie tylko od opadów deszczu, ale i od naszego potu. Istnieją jednak takie

chusty, które oprócz bawełny mogą posiadać domieszki innych materiałów, takich jak np. len, bambus jedwab i wełna merino. Chusty z domieszką tej ostatniej posiadają bardzo dobre właściwości termiczne jednak ciężko je utrzymać w czystości oraz są one dość drogie.



5. Chustowanie na początku wydaje się być trudne, jednak z czasem motanie staje się tylko i jedynie przyjemnością!

O czym należy pamiętać podczas chustonoszenia?

Trzymanie się kilku zasad podczas chustonoszenia sprawi, że będzie ono wygodne i w pełni bezpieczne. Warto pamiętać o:

- każdorazowym sprawdzeniu, czy dziecko jest ułożone **symetrycznie**. Głowa, kręgosłup i miednica powinny być w jednej osi, natomiast obie nóżki powinny znajdować się na tej samej wysokości. Stąd, najlepiej jest wiązać chustę przed lustrem, gdzie widzimy nie tylko każdy nasz ruch, ale i ułożenie ciała dziecka. Jeśli nie mamy do dyspozycji lustra, warto poprosić o pomoc drugą osobę;

- sprawdzeniu, czy **miednica dziecka jest podwinięta**, a plecy utrzymują pozycję zgięciowo- odwodzeniową (czyli układają się w lekkiej kifozie). Pozwala to uniknąć przeciążeń kręgosłupa oraz bioder u dziecka;
- utrzymaniu **rączek dziecka blisko jego głowy**. Pilnujmy, żeby nie zostały gdzieś zamotane niżej;
- zamotaniu dziecka na odpowiedniej wysokości, tj. na wysokości naszej klatki piersiowej. Dobrym odnośnikiem jest wykonanie **testu pocałunku**. Na czym on polega? Jeśli bez problemu po schyleniu głowy pocałujemy dziecko w główkę, wtedy możemy uznać, że dziecko jest zamotane na odpowiedniej wysokości;
- odpowiednim naciąganiu chusty. Zbyt luźne naciąganie sprawia, że dziecko może układać się nienaturalnie, odchyłać zbyt mocno głowę, a do tego może mu być po prostu niewygodnie (nam również);

(!) Ogromnym błędem jest noszenie dziecka plecami do rodzica. Wydaje się wtedy, że dziecko zyskuje na takiej metodzie, gdyż więcej widzi i może ono swobodnie oglądać otaczający go świat. Jednak taki sposób noszenia malucha bardzo obciąża jego kręgosłup i może przynieść znacznie więcej kłopotów niż korzyści. Po prostu nie róbcie tego!

Chustowanie a ubiór dziecka

Przygotowując dziecko do chustowania pamiętajmy, że chusta będzie również go ogrzewała. Należy potraktować ją jako jedną warstwę ubrania. W związku z tym w letnie ciepłe dni wybierzcie cienkie ubrania, najlepiej oddychające. Oprócz chusty dziecko będzie również dogrzewać ciepło naszego ciała. Im jest cieplej, tym my tego ciepła dziecku oddamy więcej. Niestety wraz z ciepłem oddajemy też pot, więc dziecko po wycieczce może być przepecone, a chusta mokra. My, znaleźliśmy rozwiązanie tego problemu (!). Pomiędzy nas, a Tosię wkładamy bambusową pieluchę. Chłonie ona nasz pot i dzięki temu znacznie ograniczamy transmisję potu i nadmiaru ciepła między nami a Tosią.

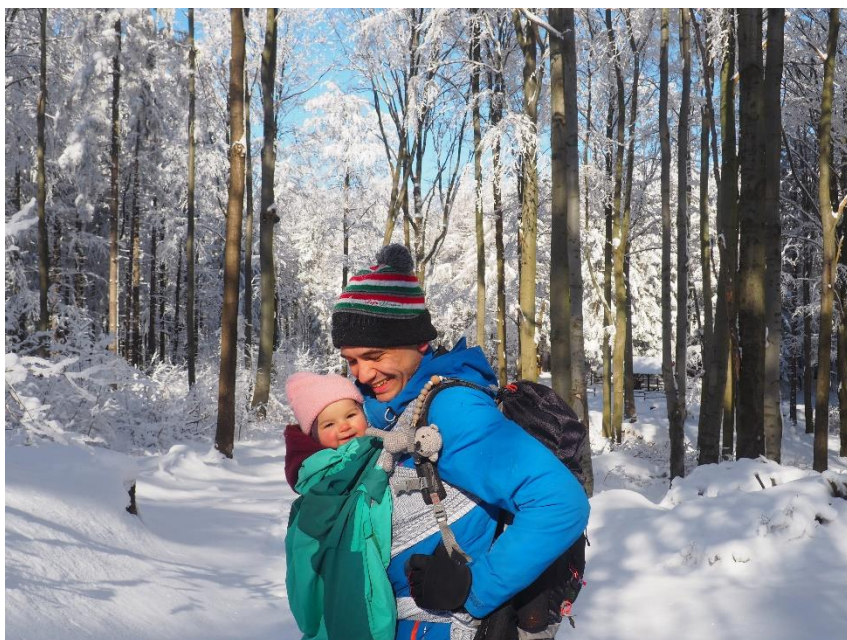


6. Ubiór dziecka zawsze dopasowujemy do warunków atmosferycznych. Pamiętajmy, że chusta stanowi jedną warstwę ubrania, a ciepło oddaje również nasze ciało

Jak jest z ubiorem dziecka w zimie? Tutaj zaczynają się już większe “schody”. Najłatwiej jest malucha zachustować na jak najcieńszą warstwę ubrań. Stąd najlepiej jest zawiązać dziecko na jedną, bądź dwie warstwy odzieży. Dlatego, raczej odpada wiązanie dziecka na kurtkę (choć u nas taki sposób wiązania przypadł do gustu Maćkowi). Oprócz ubrania dziecka w cieplejsze ubrania, w wietrzny i zimny dzień należy również pamiętać o osłonie samej chusty. W tym celu można skorzystać z:

- ze specjalnej kurtki, którą zapinając, obejmiemy również chustę, przez co dziecko będzie w pełni chronione;

- z otulacza na chustę;
- ze starej naszej kurtki, która będzie służyła za osłonkę na chustę- to nasz sposób, który sprawdził się w wymiennie w okresie zimowym, gdy Tosia miała zaledwie kilka miesięcy. Kurtka obejmowała całą chustę, a dzięki temu, że mogliśmy ją zapiąć i pozaciągać wszelkimi ściągaczami nie spadała w trakcie wycieczek;



7. Chustonoszenie zimą jest trudne, ale dla takich chwil warto się go nauczyć

Obalamy mity związane z chustonoszeniem

Wokół chustonoszenia urosło wiele mitów. Rozpowszechniają je najczęściej te osoby, które nigdy nie podjęły się spróbowania takiej metody noszenia dziecka, bądź ich próby okazały się nieskuteczne i szybko się poddali. Wśród najczęstszych mitów można wymienić:

- *Chustowanie obciąża kręgosłup dziecka-* nieprawda!
Chusta prawidłowa zawiązana i zaciągnięta utrzymuje

pozycję zgięciowo- odwodzeniową, dzięki czemu kręgosłup malucha jest znacznie odciążony;

- *Dzieci w chuście mają problemy z oddychaniem*- tutaj znowu istotne znaczenie ma prawidłowość wiązania chusty. Właściwe motanie dziecka sprawia, że nie będzie ono miało żadnych problemów z oddychaniem- nie będzie ono ani zgniecione do klatki piersiowej rodzica, ani nie będą do niego dostarczane za małe ilości powietrza;
- *Chustowanie jest bardzo trudne*- chustowanie nie jest trudne, jeśli skorzystamy z pomocy odpowiedniej osoby. Nauka chustonoszenia z doradcą trwa zazwyczaj ok. 2 godzin i po tym czasie większość osób bez problemu radzi sobie z tą metodą noszenia dziecka;



8. Chustonoszenie to spora dawka szczęścia!

Dlaczego chustonoszenie jest dobrym pomysłem?

Wicie co jest najbardziej przyjemnym aspektem chustonoszenia?
Bliskość! Bliskość rodzica z dzieckiem! Gdy taki maluch jest

przytulony do naszego ciała, to naprawdę jest to niezwykle przyjemne uczucie. Dla dziadziuta też! Będąc blisko nas, czuje się bezpieczny, a zapewnienie bezpieczeństwa dziecku w pierwszych dniach, tygodniach i miesiącach jego życia jest niezwykle ważne. Jest też drugi aspekt, który jest nie mniej ważny! Wolne ręce! Wszyscy rodzice chyba doskonale wiedzą, o czym piszemy. Wolne ręce rodzica w pierwszych miesiącach życia dziecka są niczym wygrana na loterii. Korzystając z chustonoszenia możemy taki rarytas mieć codziennie. Dziecko motamy chustą, a my możemy posprzątać dom, ugotować obiad, pójść na zakupy i zrobić jeszcze wiele innych mniej lub bardziej potrzebnych czynności. A to wszystko mając swoje maleństwo blisko siebie, przez co czuje się ono w pełni bezpieczne, a my mamy pełną kontrolę nad tym, co ono robi.



9. Nie bójcie się chustowania. Zalety takiego noszenia dziecka są nie do opisania

NOSIDŁO ERGONOMICZNE

Nosidło ergonomiczne dla jednych stanowi “przejście” między chustą a nosidełkiem turystycznym, dla innych jednak jest jedyną opcją noszenia dziecka, z jakiej korzystają. W większości przypadków, nosidło ergonomiczne można stosować do osiągnięcia przez dziecko masy ciała 18-20 kg. Dziecko ważąc tyle już spokojnie może samodzielnie tutać po górskich szlakach, więc wtedy nosidło ergonomiczne stanowi niejako rozwiązanie awaryjne, gdyby nasz maluch się zbuntował i uznał, że dalej nie pójdzie.

Nosidło ergonomiczne stanowi niejako połączenie chusty i nosidełek turystycznych. Z jednej strony są miękkie i umożliwiają naturalne wygięcie pleców dziecka, a z drugiej są znacznie wygodniejsze dla rodzica w porównaniu do chusty, zwłaszcza gdy korzystamy z nich w terenie (w górach, lesie, itp.)

Nosidło ergonomiczne- jakie wybrać?

Tak jak w przypadku chust, również decydując się na zakup nosidła ergonomicznego mamy możliwość wyboru wśród kilku jego rodzajów. Możemy wyróżnić:

- *nosidło ergonomiczne wiązane*: w przypadku tego rodzaju nosidła zarówno pasy biodrowe jak i pasy piersiowe są wiązane. To my, je musimy odpowiednio zawiązać i zaciągnąć, by móc bezpiecznie nosić dziecko;
- *nosidło ergonomiczne hybrydowe*: w porównaniu do nosidła wiązanego posiadają one pas biodrowy, który jest zapinany na klamrę. Natomiast pasy piersiowe pozostają wiązane;
- *nosidło ergonomiczne klamrowe*: w porównaniu do poprzednich zarówno pas biodrowy jak i pas piersiowy w tego typu nosidłach są zapinane na klamry. Ważne jest, aby zapinać oba pasy! Biodrowy utrzymuje cały ciężar dziecka, natomiast piersiowy zapobiega przed zsunieniem się szelek naramiennych, a także w pewnym stopniu odciąża nasze ramiona.

Niezależnie od rodzaju wybranego nosidła ważnymi elementami wchodzącymi w jego skład są **kapturek oraz możliwość regulowania szerokości panelu**. Drugie udogodnienie pozwala dopasować rozmiar nosidła do gabarytów dziecka i ustawić je w ten sposób, by zapewnić mu w pełni optymalną pozycję. Kapturek natomiast jest niezwykle przydatny podczas drzemek maleństwa. Utrzymuje on jego główkę, gdy w trakcie snu pozostaje ona bezwładna. Dzięki temu nie odchyła się ona do tyłu, ani nie opada na boki.



10. Dobór nosidła ergonomicznego podobnie jak chusty nie jest łatwym zadaniem. Na zdjęciu pierwsza wycieczka z nosidłem Lenny Lamb UpGrade

Co ważne, niezależnie od typu nosidła ergonomicznego, dziecko w nim można nosić zarówno **z przodu, jak i na plecach**. Jednak

ze względu na to, że noszenie dzidziuta z tyłu jest trochę trudne, na początek warto wybrać wariant noszenia go przed sobą.

Kiedy można korzystać z nosidła ergonomicznego?

Nie można określić konkretnego wieku, w którym dziecko można transportować przy pomocy nosidła ergonomicznego. Wszystko ze względu na to, że nosidła te są dedykowane dla dzieci, które nabyły umiejętność **samodzielnego siadania**. Z tego względu, że każde dziecko inaczej się rozwija, jedno będzie mogło korzystać z nosidła ergonomicznego już w 6. miesiącu życia, a inne dopiero w 10., czy nawet później.



11. Nasze pierwsze chwile z nosidłem na szlaku

My, po raz pierwszy z nosidła ergonomicznego skorzystaliśmy, gdy Tosia miała skończone 9 miesięcy. Natomiast pierwszy raz nam samodzielnie usiadła tuż po ukończeniu 7. miesiąca życia. Jak widać, daliśmy sobie bufor czasowy, by mieć pewność, że Tocha samodzielnie siada i utrzymuje przy tym odpowiednią stabilność.

Jakie nosidło ergonomiczne wybrać?

Wybór nosidła ergonomicznego nie jest łatwym zadaniem. My, przed zakupem swojego przetestowaliśmy 4 różne nosidła, i dopiero 5., z którego korzystaliśmy, przypadło nam na tyle do gustu, że zdecydowaliśmy się na jego zakup.

Nosidła ergonomiczne oprócz tego, że mogą występować jako różne typy (które opisaliśmy powyżej) to dodatkowo mogą się różnić szerokością pasa biodrowego, szelek naramiennych, czy materiałem, z którego zostały wykonane. To wszystko składa się na komfort noszenia naszego bobasa, który odczuwa zarówno on, jak i my.



12. . Przed zakupem nosidła ergonomicznego przetestowaliśmy 4 inne.

Pewnie zastanawiacie się, w jaki sposób można przetestować kilka różnych nosideł, jednocześnie nie podejmując decyzji o ich zakupie? Tu z pomocą po raz kolejny przychodzą doradcy chustonoszenia, u których często istnieje możliwość wypożyczenia kilka rodzajów nosideł (które doradcy dopasują do naszych potrzeb) na określony okres czasu. Jeśli, któreś nam się spodoba, wtedy możemy zakupić używane, albo poczekać na zamówienie nowego. Doradcy z pewnością pomogą nam znaleźć odpowiednie promocje, co pozwoli nam zaoszczędzić trochę pieniędzy.



13. . Wycieczka górską z nosidłem Lenny Lamb UpGrade

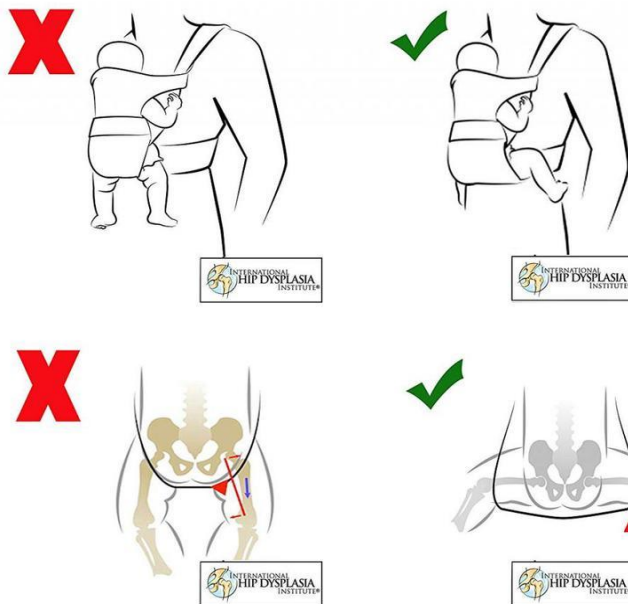
Jakiego producenta nosidło wybrać?

My mamy nosidło ergonomiczne Kavka MultiAge oraz Lenny Lamb UpGrade, jednak kompletnie się tym nie sugerujcie. Ważne, aby to dla Was nosidło było wygodne, a nie było wygodne dla recenzentów, czy Waszych znajomych. Innymi producentami, którzy wytwarzają wysokiej jakości nosidełka ergonomiczne są Tula, Lenny Lamb, Little Frog, Luna Dream, Zaffiro, Gattner.

Uważajcie na wisiadła!

Na rynku znaleźć można wiele nosideł ergonomicznych, które nie powinny być nawet dopuszczone do sprzedaży. Mowa o tzw. **wisiadłach**. Nie podtrzymują one ciężaru dziecka pod pupą tylko

w jego kroczu. Przez to sprawia mu to ból, powoduje dyskomfort i nie wpływa pozytywnie na jego zdrowie. Wisiadło również nie zapewnia naturalnej pozycji dziecka, co sprawia znaczne obciążenia dla jego kręgosłupa oraz bioder.



14. . Porównanie ułożenia dziecka w wisiadle (z lewej) i nosidle ergonomicznym (z prawej). Źródło: plodnosc.pl

Stąd stojąc przed wyborem, jakie nosidło kupić, zawsze warto podpytać wśród bardziej doświadczonych osób. Będziemy mieli wtedy pewność, że wybrane nosidło ergonomiczne nie spowoduje urazu zdrowia u naszego dziecka, a wręcz przeciwnie będzie z korzyścią dla jego rozwoju.



15. W nosidle ergonomicznym dziecku dużo łatwiej poznawać świat w porównaniu do jego noszenia w chuście

Ile kosztuje nosidło ergonomiczne?

Tutaj, tak samo jak w przypadku chust, ceny są bardzo zróżnicowane. Wszystko zależy od typu nosidła, materiału, z jakiego zostało wykonane, a także od jego producenta. W związku z tym, ceny nowego nosidła ergonomicznego wahają się w granicach 300- 600 zł.

Warto również nadmienić, że nosidła ergonomiczne trzymają bardzo dobrze na wartości. Niezniszczone i zadbane używane nosidło ergonomiczne można kupić zaledwie kilkadziesiąt złotych taniej niż ten sam nowy model u producenta.

Jakie są zalety posiadania nosidła ergonomicznego?

Bez wątpienia największą zaletą posiadania nosidła ergonomicznego jest fakt, że zakłada się je bardzo szybko. Dzięki temu dziecko w ciągu zaledwie kilkunastu, no może kilkadziesięciu sekund jest odpowiednio zainstalowane i gotowe do wędrówki! To ogromna zaleta nosidełka ergonomicznego w porównaniu do chusty, której zamotanie trwa przynajmniej kilka minut. Ponadto, nosidło jest lżejsze po spakowaniu, więc śmiało można je zabierać na wycieczki, gdy nasz dzieciak już tupta na własnych nóżkach, a my chcemy być zabezpieczeni alternatywnym rozwiązaniem.

Jednocześnie warto zaznaczyć, że wysokiej jakości nosidełko ergonomiczne tak samo jak chusta utrzymuje kręgosłup dziecka w naturalnej pozycji, nie obciążając go, ani nie wpływając negatywnie na stawy biodrowe.

NOSIDŁO TURYSTYCZNE

Nosidło turystyczne to kolejny sposób na noszenie dziecka w trakcie wycieczek i to nie tylko tych górskich, ale i w lesie, na plaży, czy w mieście. Dla rodzica przypomina on noszenia zwykłego plecaka o pojemności 50-60 litrów. Przy tym, jednak środek ciężkości jest oddalony nieco od naszych pleców i czasami... się rusza. To, co na początku wydaje się nieco dziwne, to z czasem staje się normalnością i się do tego przyzwyczajamy.



16. Noszenie nosidła turystycznego przypomina noszenie dużego 50-, 60-litrowego plecaka

Jak wygląda nosidło turystyczne?

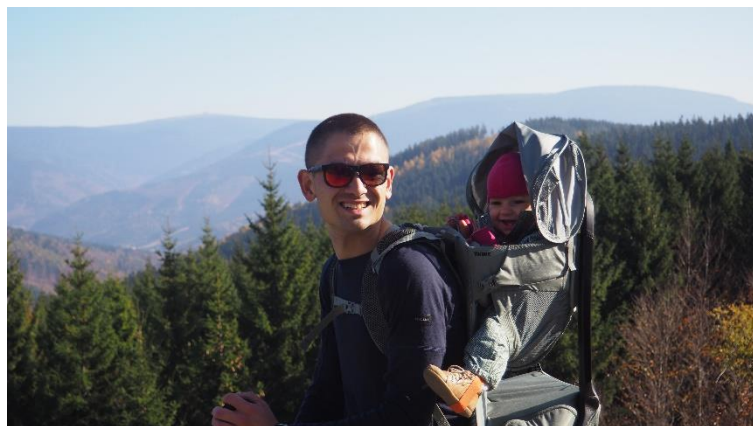
Rdzeń nosidła turystycznego stanowi aluminiowy, bądź wykonany ze stopu metali lekkich stelaż. To na nim oparty jest cały system nośny nosidełka, a także zawieszona jest siedzisko dziecka. Pod siedziskiem znajduje się natomiast komora pozwalająca na transport bagaży. Jej wielkość spokojnie wystarczy, by zapakować tam pampersy, ubrania dziecka, czy jedzenie dla niego. Często mniejsze kieszonki znajdują się także na pasie biodrowym. Większość modeli ma także, tzw. nóżkę umożliwiającą oparcie nosidła o podłoże, co znacznie ułatwia jego zakładanie i zdejmowanie. Ponadto, dodatkowo montowany jest daszek pełniący funkcję przeciwsłoneczną, a większość modeli posiada

także ochronę przeciwdeszczową. Z elementów wyposażenia nosidła można także wymienić poduszczkę, do której dziecko może się przytulić w trakcie snu, czy doczepiany plecak będący dodatkową przestrzenią bagażową.

Od kiedy można zacząć nosić dziecko w nosidle turystycznym?

Tutaj, tak jak w przypadku nosidła ergonomicznego nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Ważne jest, aby dziecko posiadało umiejętność samodzielnego siadania, utrzymywało równowagę i stawiało samodzielne pewne kroki. Nabywanie tych umiejętności u różnych dzieci odbywa się w różnym okresie czasu. Równie dobrze dziecko może być gotowe do tego sposobu noszenia już w 9. miesiącu życia, jak i w 12-13. i jeszcze później. Większość nosidełek turystycznych jako górną granicę, przy której można nosić dziecko, przyjmuje masę jego ciała, która nie powinna być wyższa niż 18-20 kg.

My, po raz pierwszy nosidło turystyczne użyliśmy, gdy Tosia miała skończone 14 miesięcy. Dopiero wtedy uznaliśmy, że jej postawa jest na tyle stabilna, że korzystanie z nosidełka będzie dla niej komfortowe oraz bezpieczne.



17. Wybór nosidła turystycznego powinien być wypadkową komfortu i bezpieczeństwa zarówno dla dziecka jak i rodzica

Jakie nosidło turystyczne wybrać?

Wybór nosidła turystycznego powinien być wypadkową komfortu i bezpieczeństwa zarówno dziecka jak i rodzica. Z tego względu wybór tego sprzętu zawsze powinien być podparty dogłębną analizą na temat tego, czy noszenie dziecka w nim będzie wygodne dla nas oraz, czy będzie ono wygodne dla dziecka.

Zatem na co powinniśmy zwrócić szczególną uwagę?

Pas biodrowy: Jednym z ważniejszych z punktu widzenia rodzica elementów nosidła turystycznego jest pas biodrowy. Odpowiednio dobrany do osoby noszącej pas biodrowy, który dodatkowo powinien być właściwie założony (na biodrach) i zaciągnięty odgrywa istotną rolę w procesie noszenia dziecka. Odpowiada on za przenoszenie całego ciężaru nosidła wraz z dzieckiem i bagażem na biodra. Pozwala to odciążać ramiona. Musimy pamiętać, że **pasy ramienne** służą tylko i jedynie do kontrolowaniu ruchów plecaka. Jeśli to na nich oparlibyśmy cały ciężar nosidła, wówczas nasza postawa ciała podczas marszu nie byłaby prawidłowa, co przełożyłoby się nie tylko na znaczne obciążenie kręgosłupa, ale i na szybsze tempo męczenia się i ogólny spadek wydolności.

Siedzisko dla dziecka: Warto poszukać takich nosideł turystycznych, w których dziecko będzie miało podkulone nogi, co spowoduje prawidłowe zrotowanie miednicy. Tego typu siedzisko posiada nosidło Thule Sapling, z którego korzystamy. Ewentualnie, można szukać nosideł, w których nóżki dziecka będą tworzyły kąt ok. 90 stopni- wtedy jednak dobrze dobrać model posiadający strzemiączka, aby nóżki dziecka nie drętwiały. Modele nosideł turystycznych, w których nóżki malucha “zwisają” lepiej omijać szerokim łukiem. Wybór takiego sprzętu na pewno nie będzie komfortowy dla naszego potomstwa.

Po drugie warto zainwestować w nosidło, które będzie miało **regulowaną wielkość siedziska**. Wówczas będziecie mogli dopasować siedzisko do aktualnych “gabarytów” dziecka, co zwiększy jego bezpieczeństwo i wygodę.

Bezpieczeństwo: Na bezpieczeństwo noszenia dziecka w nosidełku turystycznym składają się, m.in. pasy, którymi maluch jest przypinany, co ma go zabezpieczyć przed ewentualnym wypadnięciem. Najlepiej jakby to były pasy 5-punktowe, które gwarantują maksymalny poziom zabezpieczenia. Ponadto, warto zwrócić uwagę na to, by klamry zabezpieczające pasy, a także całe siedzisko, miały blokady uniemożliwiające ich przypadkowe otwarcie.

Ochrona przed Słońcem i deszczem: Decydując się na zakup nosidła, dobrze jest zwrócić uwagę na to, czy posiada ono daszek, chroniący malucha przed promieniowaniem słonecznym, a także osłonę przeciwdeszczową umożliwiającą kontynuowanie wędrowki, gdy zaskoczy nas deszcz. Tego typu wyposażenia nie mają wszystkie modele.

Sen dziecka: W czasie wycieczek, zwłaszcza tych dłuższych nieunikniona będzie drzemka malucha. Na co należy zwrócić uwagę, by sen był jak najbardziej komfortowy? Po pierwsze istotna jest głębokość nosidła. Wybór odpowiedniej, pozwala na utrzymanie kręgosłupa dziecka w pozycji naturalnej, nawet gdy będzie ono bezwładne w czasie oddawania się w objęcia Morfeusza. Po drugie, warto zainwestować w poduszkę, na której dziecko będzie mogło wygodnie położyć swoją główkę.

Przestrzeń bagażowa: Oprócz noszenia dziecka, w nosidle można również przenosić bagaże. Bez wątpienia, każdy rodzic przyzna, że przyda się miejsce, w którym można schować pampersy, odzież na przebranie, jedzenie, czy drobne zabawki. W większości nosideł przestrzeń bagażowa przeznaczona do transportu tego typu rzeczy zwykle znajduje się pod siedziskiem. Istnieją jednak modele, których producenci stworzyli kompatybilne z nosidłem plecaki, które można do niego dopiąć, jeśli przestrzeń bagażowa samego nosidła nie spełnia naszych potrzeb.

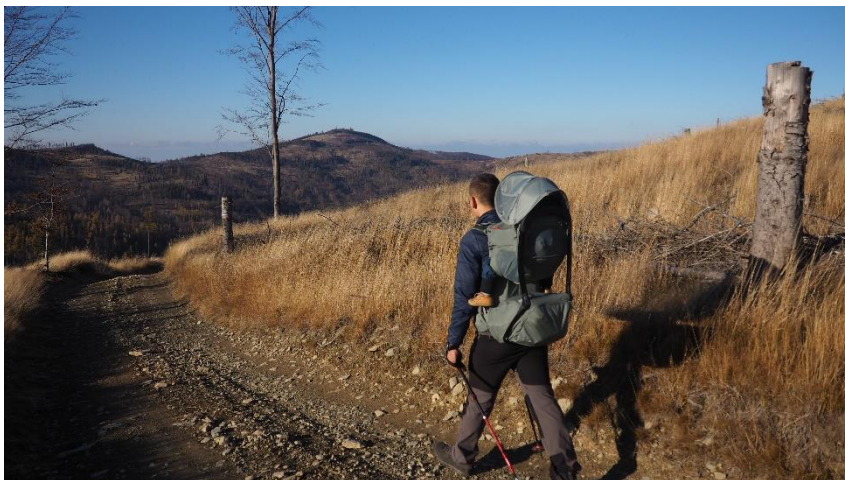


18. Warto wybrać nosidło, które będzie wyposażone w osłonę przeciwdeszczową, którą chroni dziecko również przed wiatrem

Ile kosztują nosidła turystyczne?

Koszt nowego nosidła turystycznego renomowanej marki, np. Deuter, Thule, Little Life, Osprey oscyluje w okolicach 800- 1500 zł. Jeśli dla kogoś ten koszt jest zbyt wysoki, to warto poszukać ofert sprzedaży używanych nosideł. W przeciwieństwie do chust oraz nosideł ergonomicznych, ich wartość spada bardziej. Stąd używane nosidła turystyczne możemy kupić nawet połowę taniej niż taki sam ich model, który jest dostępny w sklepie.

Jeśli, Twoja przygoda z nosidłem turystycznym ma być jednorazowa, to warto rozważyć jego wypożyczenie. Wypożyczalnie nosideł turystycznych znajdują się w większych górskich miejscowościach turystycznych (np. Zakopane, Karpacz, Szklarska- Poręba, Krynica-Zdrój), jak i w dużych miastach (np. Wrocław, Kraków, Katowice). Koszt wypożyczenia nosidła na 1 dzień w zależności od modelu oscyluje w granicach 40-80 zł. Przeliczmy więc tę wartość przez liczbę planowanych wypadów górskich i dostaniemy odpowiedź, czy warto kupować nowe nosidło.



19. . Nosidło turystyczne posiadający dodatkową przestrzeń bagażową to duża wygoda dla rodziców

Nosidło ergonomiczne czy nosidło turystyczne, które wybrać?

Jak już powiedzieliśmy sobie, czym są oba typy nosideł, teraz weźmy pod rozwagę kwestię, które nosidło wybrać, jeśli chcemy zakupić tylko jedno. W tym momencie musicie odpowiedzieć sobie na pytanie, w jakim celu owy sprzęt będzie Wam potrzebny. Na górskie wycieczki? A może na spacer po okolicy?

Każdy z nich ma swoje wady i zalety, więc wybór wcale nie jest łatwy. Nosidło ergonomiczne jest dużo lżejsze od turystycznego. Oczywiście zajmuje również znacznie mniej przestrzeni. To jego duże plusy. Nosidło ergonomiczne możemy zapakować do plecaka i mieć jako awaryjne w sytuacji gdy nasz maluch się zmęczy i nie będzie już chciał dreptać na własnych nóżkach. Nosidło ergonomiczne również zajmuje mniej miejsca podczas transportu (nosidło turystyczne może zajmować nawet pół bagażnika kompaktowego samochodu!).

Nosidło turystyczne natomiast posiada przestrzeń bagażową, w której możemy przenieść niezbędne w trakcie wycieczki rzeczy. Nosidło ergonomiczne takiego udogodnienia jest całkowicie pozbawione. Nosidło turystyczne gwarantuje dziecku większą swobodę, a także umożliwi mu szerszą perspektywę spoglądania na świat. Nic, ani nikt mu w tym nie przeszkadza. Z drugiej strony

to w nosidle ergonomicznym dziecko ma wygodniejszą pozycję podczas snu. To my wtedy stanowimy oparcie dla jego główki. W nosidle turystycznym główka opiera się o materiał wyścielający, bądź o poduszczyk, jeśli w taką dany model jest wyposażony. Jak widzicie, wybór między tymi dwoma rodzajami nosideł nie jest łatwą sprawą. Jeśli nie chcemy posiadać obu, to sami musimy sobie odpowiedzieć na pytanie, jakie są nasze potrzeby i które nosidło będzie mogło je lepiej realizować.



20. W naszym przypadku ważne było, by nosidło turystyczne miało regulowany system nośny, by szybko zamienić się rolami w noszeniu dziecka

WÓZEK DZIECIĘCY NA GÓRSKIM SZLAKU

Często zadajecie nam pytania o to, które trasy polecamy na wycieczkę z wózkiem dziecięcym. Odpowiedź na to pytanie wcale nie jest prosta. Każdy ma inny wózek, każdy ma inne doświadczenie górskie, więc co dla jednych będzie łatwą trasą, dla innych może okazać się drogą przez mękę. Nie biorąc pod uwagę jednak subiektywnych odczuć, decydując się na ten sposób transportu dziecka, musimy sobie zdać sprawę z tego, że wózek, który będziemy używać na górskich wycieczkach, powinien:

- posiadać pompowane koła;
- posiadać amortyzatory;
- posiadać hamulec ręczny;



21. Wybierając wózek na górską wycieczkę musimy być przygotowani na to, że przyjdzie nam się zmierzyć z różnymi warunkami

To minimum wyposażenia wózka, którym możemy się udać na górską wycieczkę. Jednak i to nie gwarantuje, że będzie ona w pełni komfortowa ani dla nas, ani dla naszego brzdąca.

Pamiętajmy, że nawet jeśli ktoś zapewni o tym, że polecana trasa jest równa jak stół i idealnie nadaje się pod wózek, to na swojej drodze i tak możecie spotkać nieprzyjemne niespodzianki, których pokonanie wózkiem może się okazać dość trudne. Przykładowo po intensywnych opadach deszczu, droga mogła zostać wypłukana, przez co już nie będzie tak wygodnie i równo, jak w rekomendacjach. Innym przykładem mogą być zwalone drzewa po silnym wietrze, których pokonanie wózkiem może być nie lada wyzwaniem.



22. Wózek w górach to z jednej strony wyzwanie, z drugiej jednak wygoda

W związku z tym, że górską trasę zawsze pozostanie górską, niezależnie od tego, czy wędrujemy po asfalcie, czy mniej dla wózka przyjemnej nawierzchni, to zawsze musimy być przygotowani na to, że może być nierówno, mogą pojawić się koleiny, kamienie, które wywołują nieprzyjemne wstrząsy, które odczuje przede wszystkim dziecko. W związku z tym zdecydowanie na górskie wycieczki należy wybrać wózek posiadający pompowane koła oraz pełną amortyzację! P.S. Nam też będzie łatwiej prowadzić taki wózek, gdy będzie on wyposażony w takie udogodnienia.

A po co nam hamulec ręczny? Uwierzcie, że zjeżdżanie wózkiem w dół wcale nie jest łatwym i przyjemnym zadaniem. Ciężar

dziecka, wózka i ulokowanego w nim bagażu ciągnie nas mocno w dół. W tym momencie kluczowe okazuje się wyposażenie wózka w hamulec ręczny. Pozwala on nam znacznie lepiej kontrolować zjazd, co jest komfortowe przede wszystkim dla nas, ale i znacznie podwyższa poziom bezpieczeństwa tego typu wycieczek.

Reasumując: decydując się na wybór wózka jako środka transportu naszego dziecka, powinniśmy:

- posiadać wózek z pompowanymi kołami, pełną amortyzacją oraz hamulcem ręcznym;
- w pełni znać trasę, którą chcemy przemierzyć (najlepiej poprzez osobiste jej przemierzanie bez wózka);
- być przygotowanym na trudne sytuacje, które uniemożliwiają dalszą wędrówkę, albo znacznie ją utrudniają, jak np. zwalone drzewa;
- zdać sobie sprawę, że górską wycieczką z wózkiem jest trudną eskapadą, a ciężar wózka będzie nam towarzyszyć zarówno podczas wędrówki do góry, jak i w dół;

Biorąc pod uwagę wszelkie “za” i “przeciw” my zdecydowanie polecamy Wam wybranie chusty, czy jednego z rodzajów nosidła jako sposobu na transport dziecka na górskich szlakach.