



A hordozásról

Mikor megszületik a kisbabánk, minden új és nagy felelősséggel jár. A csöpp kis embernek kezdetben a folyamatos jelenlétünkre és segítségünkre van szüksége az életben maradáshoz. Minden képessége megvan arra, hogy szükségleteit kifejezze, az anyák pedig ebben az érzékeny élethelyzetben ráhangolódnak kisbabáikra és képesek megfelelően ellátni őket. Van, akinek ez könnyebben, van, akinek nehezebben megy. A hordozás egy olyan ősi, minden kultúrában megtalálható hagyomány az emberiség történetében, amit a mai modern édesanyák is használhatnak a gyermekükkel való kapcsolatuk megsegítésére, megerősítésére. A legtöbb baba testközelben megnyugszik, ettől a szülő is, nem mellékesen a hordozóeszköz használatával a felnőtt két keze felszabadul, el tudja látni a háztartást, nagyobb testvéreket, vagy feltöltődhet a hobbját gyakorolva.

Miért jó a hordozás Neked és a babádnak?

- kielégíti a baba testközeliség iránti alapvető szükségletét (ezzel nem lehet elkényeztetni!)
- segíti a gondozó és a baba egymásra hangolódását, a baba szükségleteinek felismerését
- edzi a baba izomtónusát, fejleszti az egyensúlyát, jótékonyan hat a mozgásfejlődésre és agyfejlődésre
- a megfelelő hordozóeszköz ortopédiailag helyes tartást biztosít a babádnak
- lehetővé teszi az igény szerinti szoptatást
- felszabadítja a kezeidet
- szuper érzés, mikor a kisbabád megnyugszik, a házimunka elkészül, és te is tudsz pihenni

Mire figyelj hordozáskor?

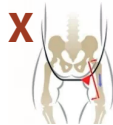
- Ügyelj arra, hogy megfelelően támaszd meg a csípőövet, a lába legyen terpesztett zsongortartásban, medence billentéssel, "M" lábtartásban
- Pontról pontra legyen megtámasztva, a háta "C" alakban görbüljön.
- Fejét nem tartó picit tarkóig támassz meg, ha elalszik, a kendőszállal rögzíteni tudod a fejcskét.
- Támaszd meg a babát a mozgásfejlettségi szintjéhez mérten, biztonságosan, stabilan, minden oldalról ölelje körül a hordozó.
- Az álla alatt legyen két ujjnyi szabad hely az akadálytalan levegővétel miatt, ne rogyjon bele a hordozóba.
- Kellően szorosan kösd magadra, ha előrehajolsz, a babád szorosan kövesse a tested mozgását
- A kifelé fordított hordozás nem egészséges

Nem megfelelő hordozási módok

Pár dolog, amire érdemes figyelni a babának és hordozó személy biztonságáért és kényelméért:

• Logó lábak - csípőficam veszély

X



A baba térdei támasz nélkül lógnak, a combcsont feje rossz helyen mélyíti a csípőízületi vápát. Ez szűk terpeszű hordozóeszközben történhet meg, mint a bugyikenguru. Az ilyen eszközökben fennállhat a csípődiszlázia veszélye.

Helyesen:

A combok térdhajlattól térdhajlatig M alakban vannak megtámasztva.



• Merev hátfal - a baba gerince összecsaplik

A kenguruk további hátránya lehet, hogy a baba saját maga kénytelen tartani a gerincét, amire még nem képes.

Helyesen:

Olyan eszközt válassz, amivel megvalósítható a pontról pontra támasztás, az eszköz tartsa meg biztonságosan a babát minden irányból.

• KIFELÉ NEI

A kifelé hordozás számos lelki és testi hátránnyal jár.

A baba számára a külvilág ingerei még túl erőteljesek lehetnek, amit úgy tompít, hogy elfordul és az anyukájához bújik. Erre kifelé hordozáskor nincs lehetősége, az idegrendszere túlingerlődik és nyugtossá, ingerültté válik. Minél nagyobb a baba, annál jobban szeret nézelődni. Ezt csípőre (vagy a hátadra) téttel tudod támogatni, onnan bármikor odabújhat hozzád egy kis védelemért.

Testi hátrányai, hogy a gerince homorú helyzet vesz fel, amitől az izmok és ízületek olyan terhelést kapnak, amire még nem érettek. Ha emellett a terpesz is szűk, még kényelmetlenebb és károsabb a babának. Ha elaludna, a feje előre bukik, nem tartja semmi.

A nézelődést támogató helyes hordozás: csípőn vagy háton.

A mozgásfejlődéshez figyelmedbe ajánljuk: www.deveny.hu/tajekoztato-fuzet

A legtöbb baba szeret hordozóban szorosan a gondozóján lenni és megnyugszik ott

Ehhez azonban az kell, hogy alapvetően komfortosan érezze magát ő is és te is. Ezért mielőtt próbálkoztok, gondold végig:

- éhes? - etesd meg próbálkozás előtt
- fáradt? - kezdetben nyugodt, kipihent állapotban vedd magadra
- fáj a hasa? - várd meg amíg megnyugszik, a szoros ölelés segíthet a szélgyörcsöknél is, ebben a hordozás is megoldás lehet majd, addig is kitartás!
- pisilnie/kakilnia kell? - várd meg, majd cseréld ki a pelust és próbálkozz újra
- izgulsz? - próbálkozhatsz plüssmacival, játékbabával, míg gyakorolsz
- nem megfelelő számotokra a hordozó? - a rossz méret vagy típus választás kellemetlen tapasztalatokat okozhat, a klubban ingyenesen próbálhatsz
- neked milyen érzéseid vannak a hordozással?

- ha kétségeid vannak vagy félsz, a baba érezni fogja, megnyugvás helyett nyugtalan-ná, sírósá válik, gondold végig, mit szeretnél és miért.

Keress fel hordozási tanácsadót, klubot

Ha a babád vagy te nem tudtok megbarátkozni a hordozással, esetleg a környezetet ellenséges légkörrel figyeli a próbálkozásaitokat, akkor se keseredj el: érzékeny anyai jelenlétteddel és figyelmekkel így is meg tudod adni kisbabád számára a biztonságot és szeretetet.

Megfelelő tartást adó, biztonságos hordozók fajtái

rugalmas kendő

- a kezdeti időszakban használható
- általában 6 kilós korig
- csak elől hordozáshoz



szövött kendő

- újszülött kortól a hordozási időszak végéig használható és háton hordozáshoz
- elől, csípőn
- hátránya, cserébe mindig pontosan a babád méreteihez igazítható



karikás kendő

- koraszülött kortól a hordozási időszak végéig használható
- elől és főleg csípőn hordozáshoz
- egyeseknek megterhelőbb lehet a féloldalas terhelés miatt, cserébe könnyebb lehet megtanulni a használatát, mint a hosszúkendőét



mei-tai

- mikortól belenő a hordozási időszak végéig vagy a súlyhatár eléréseig használható
- fix mei-tai akkor használható, mikor a baba méretéhez épp passzol
- állíthatós mei-tait a méretére igazíthatasz
- pántjainak köszönhetően egyszerű felvétele



csatos hordozó

- mikortól belenő a hordozási időszak végéig használható
- minél nagyobb és fejlettebb a babád, annál könnyebb az ortopédiailag helyes tartást megvalósítani benne
- szintén létezik fix méretes és állítható
- sokak számára ez a legegyszerűbben használható, a hátizsákhöz hasonlóan kell felvenni (pici babánál azért érdemes mérlegelni, kérd hordozási tanácsadó segítségét!)



Siófokon hol kapsz segítséget a hordozáshoz?

Az **Életkezdet Siófoki Hordozós Klub** minden hónap első keddjén 10-12 óráig vár a Kálmán Imre Kulturális Központban.

A klub alkalmakat Fuksz Rita, leendő hordozási tanácsadó vezeti.
Facebook csoport: Életkezdet - Siófoki hordozós klub

Hordozó kuckó - Hordozási tanácsadás, eszköz bérleti lehetőséggel minden pénteken 10-12 óráig a Fejlesztő kuckóban (Siófok, Fő tér 3. l. emelet) vár minden érdeklődőt Fuksz Rita. Elérhetősége: +36 20 9845 738

Ajánlott Youtube csatornák:

Babba Mia
PoppyBaby

Források: www.greenchildmagazin.com
www.olbebaba.hu www.ill.hu www.hordozo.hu

Forrás megjelölésével (www.eletkezdet.hu) eredeti egységben szabadon használható tartalom.

Mi az Életkezdet Perinatális Munkacsoport?

Az Életkezdet szakemberek és laikusok együttműködése akik azért dolgozunk, hogy az életünket meghatározó első, korai időszak fontossága mindenki számára nyilvánvaló legyen és helyes információk birtokában kísérhesse az érintettek lépéseit. Szándékunkban áll a perinatális időszak (fogantatástól 3 éves korig) minden problémájában hiteles, naprakész tájékoztatást adni, vagy a megfelelő fórumra irányítani a megoldást keresőket.

Találkozz velünk!

- A Hordozós Klubalkalmakon felül kéthetente csütörtökön 10-12 óráig Babatalálkozót tartunk együttműködésben a Kálmán Imre Kulturális Központtal a termeiben.
- Körvonalazódik születésre felkészítő előadás sorozatunk is.
- Szeptemberben újra Siófokra hozzuk a Születés Hete rendezvényt.
- Egyéb tréningről, rendezvényről illetve a fentiek pontos időpontjáról helyszínéről a honlapunkon és facebook oldalunkon találsz információt.

www.eletkezdet.hu
info@eletkezdet.hu

Facebook, YouTube: Életkezdet

Sok örömet kíván a kezdetekhez és a folytatáshoz az

Életkezdet Perinatális Munkacsoport



Életkezdet
Támpont az alapokhoz

Kiadva: 2019. március
Kiadja: Életkezdet Perinatális Munkacsoport