

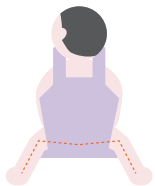


Nosi me mama,

Nosi me tata

Preporuke za nošenje djece

ZA SVAKU DOB



Za svaku dob, važno je da:

- je nosiljka ispravna (nema oštećene ili slabe kopče, šavovi tkanine su čvrsti i neoštećeni)
- su djetetove nožice namještene tako da ne „vise“, da su raširene i podržane, odnosno da su noge i kukovi u M položaju (kao žabica); kod dojenčadi idealno je da su koljena iznad kukova;
- je djetetova glava blizu glave osobe koja nosi dijete (dovoljno blizu da je može poljubiti)
- je djetetovo lice otkriveno i da se između brade i prsa djeteta mogu umetnuti 2 prsta

Ovisno o djetetovoj dobi, treba obratiti pažnju na sljedeće:

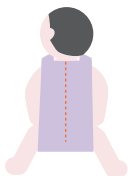
0-2 MJESECI



Novorođenče (0-2 mjeseci)

- Djetetova kralježnica zauzima položaj u obliku slova C, dijete je čvrsto priljubljeno uz osobu koja nosi dijete, prsima i trbušćicom. Nosiljka novorođenčetu treba podupirati vrat skoro do ušnih resica dok dijete još nema kontrolu glave.
- Dijete se **treba nositi isključivo okrenuto prema prsima** nositelja (“prsa-na-prsa”). *Baza nosiljke treba djetetu pružati podršku od koljena do koljena (koljena malo iznad guze) da podržava bebine kukove u dobrom položaju.*

3-7 MJESECI



Mlađe dojenče (3-7 mjeseci)

- Ručice smiju biti izvan nosiljke ako ih dijete samo izvadi.
- S jačanjem djetetovih vratnih i ručnih mišića, vrh kralježnice počinje se uspravljati i dijete zauzima uspravniji položaj. Potpora do ušiju više nije potrebna i spušta se prema ramenima ili ispod.
- Dijete koje ima dobru kontrolu glave može se nositi na boku (*korisno u fazi štrajka nošenja prsa na prsa oko 3-4 mj.*).

7-13 MJESECI

Starije dojenče (7-13 mjeseci)

- Djetetova kralježnica jača (očite promjene događaju se kod samostalnog sjedenja i početka hodanja), dijete sjedi dosta uspravno u klokanicama i ne treba potporu višu od pazuha.
- Možete početi nositi dijete na leđima u klokanicama.

1-3 GODINE



Dijete jasličke dobi (1-3 godine)

- Kad dijete prohoda, više nije toliko važno da ima potporu od koljena do koljena, iako je to za dijete puno udobnije. Ako vam je udobna stara klockanica, slobodno ju i dalje koristite bez straha da ste ju prerasli. Ako se nosite intenzivno ili vam je neudobno, razmislite o nabavci toddler klockanice (vecina pase djeci tek ako su im noge dovoljno duge da nose hlaćice br 92).
- Ovisno o nosiljci, dijete je moguće nositi na prsima, na boku ili na leđima. Iznenađujuće je koliko je udobno (i praktično) dijete jasličke dobi nositi na leđima!

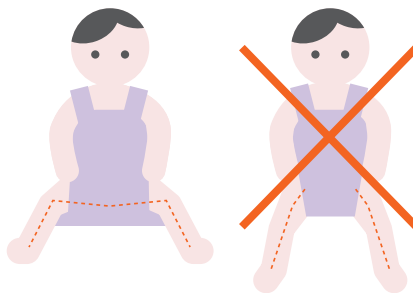
Kada početi s nošenjem na leđima?

- Za neiskusne nositelje, preporučujemo da se ne počne s nošenjem na leđima dok dijete nema odličnu kontrolu glave, vrata i ruku. To se obično događa iza navršena 4 mjeseca. Za klockanice, nošenje na leđima se preporučuje nakon što dijete počne samostalno sjediti.
- Što je dijete mlađe potrebno ga je postaviti u viši položaj na leđima, tako da dijete može gledati preko ramena osobe koja ga nosi i da možete osjetiti djetetov dah (jer vam nije na oku).



NOŠENJE DJETETA PREMA NAPRIJED

- Kada je dijete nošeno okrenuto prema naprijed, izloženo je podražajima od kojih se ne može 'skloniti' u naručje osobe koja ga nosi. Uz to, u tom položaju nikako ne smije spavati (zbog padanja glave na prsa i otežanog disanja). Nošenje prema naprijed je najbolje prakticirati na kraće periode i u to vrijeme promatrati dijete. Kada je dijete razdraženo ili umorno, tada treba promijeniti položaj i okrenuti dijete prema sebi.
- U zamjenu za položaj prema naprijed može se odabrati položaj na boku ili na leđima.



NOŠENJE DJECE U KLOCKANICAMA

Nošenje djece u klockanicama s uskom bazom (podupiru samo guzu, ne i noge do koljena) nije preporučljivo zbog toga što:

- djetetove noge nemaju potrebnu potporu i kukovi nisu adekvatno podržani
- povećan je pritisak na kralježnicu i međunožje, te postoji mogućnost da se nažuljaju noge ili spolovilo
- nema dovoljno podrške za glavu i vrat, a djetetova leđa se nepravilno ispravljaju (kralježnica tada nije u položaju slova C)
- osim za dijete, ovaj tip nosiljke je često neudoban i za osobu koja nosi dijete

Kako odabrati nosiljku

	ELASTIČNA MARAMA	TKANA MARAMA	SLING	MEI TEI	KLOKANICA*
DOB					
Od rođenja	♡	♡	♡	Može se koristiti od rođenja uz korištenje umetka ili ukoliko je nosiljka krojena tako da se može prilagoditi djetetu visinom i širinom.	
Od 4. mjeseca**		♡	♡	♡	♡
Dijete jasliske dobi		♡	♡	♡	♡
POLOŽAJI					
Na prsima, prema nositelju	♡	♡	♡	♡	♡
Na prsima, prema van		♡	♡		♡ (samo ako je nosiljka za to predviđena)
Na boku		♡	♡	♡	♡
Na leđima		♡	♡	♡	♡
DODATNE INFORMACIJE					
Jednostavna za korištenje	♡		♡	♡	♡
U nosiljci se može dojiti***	♡	♡	♡	♡	♡
Prilagodi se tako da osobe različite veličine mogu nositi dijete	♡	♡	♡	♡	♡
Jednakomjerno raspoređuje težinu djeteta na nositelju	♡	♡ (ovisno o vezu)	Težina je na jednom ramenu i trupu	♡	♡
Dodatne informacije	Odličan odabir za novorođenčad i početnike u nošenju	Može se vezati i prilagoditi na bezbroj načina	Stane u torbu		

* oblikovana nosiljka s kopčama

** kada dijete može samostalno držati glavu i dizati gornji dio tijela na rukama

*** savjetujemo otpustiti nosiljku, podojiti dijete, ponovo zategnuti i nastaviti s nošenjem

♡ za sve

♡ samo za iskusne korisnice/ke

Sve preporuke u ovoj brošuri odnose se na motorički i zdravstveno prosječnu djecu, ukoliko dijete ima problema i liječnik ga pojačano prati iz nekog razloga, svakako se savjetujte o nošenju i optimalnim položajima koji odgovaraju Vašem djetetu.

Ovaj je letak izrađen uz finansijsku podršku Grada Zagreba. Sadržaj ovoga letka u isključivoj je odgovornosti udruge Roda i ni pod kojim uvjetima ne može se smatrati kao odraz stajališta Grada Zagreba.

RODA | roditelji u akciji |

boba

