1. Jaki rodzaj chusty (elastyczna czy tkana) będzie najlepszy na początek i dla noworodka?

Zdecydowanie polecam chustę tkaną od samego początku.

1. Na co zwracać uwagę przy wyborze chusty – materiał, długość, gramatura?

Oprócz dzisiejszej prezentacji, wiele informacji znajdziesz w moim poście na temat wyboru pierwszej chusty: <https://dziubdziak.pl/wybrac-pierwsza-chuste/>

1. Jakie wiązanie jest najbezpieczniejsze i najprostsze dla początkującej mamy?

Myślę, że zaczęłabym od kieszonki. Tutaj pokazuję jak ono wygląda: <https://www.youtube.com/watch?v=P6N8UQJlhRg> Jest ono dość proste i szybko doprowadzamy do zawiązania dziecka. Oczywiście by było bezpieczne trzeba wiedzieć jaką pozycję musimy uzyskać :)

1. Jak upewnić się, że dziecko jest prawidłowo ułożone i bezpieczne w chuście?

Najlepiej skonsultować się z doradcą noszenia, wtedy będziesz miała pewność, że nosisz prawidłowo.

1. Czy są sytuacje, w których chustonoszenie nie jest zalecane lub wymaga konsultacji z lekarzem/fizjoterapeutą?

W przypadku refluksu żołądkowo-przełykowego, wzmożonego napięcia mięśniowego lub asymetrii warto skonsultować się ze specjalistą w danej dziedzinie. Polecam również kontakt z fizjoterepeutą lub ortopedą w przypadku problemów z kręgosłupem u rodzica.

1. Jak chustonoszenie wpływa na obciążenie mięśni/stawów kobiety czy pozycję ciała?

Tutaj znajdziesz zebrane informacje na temat ochrony kręgosłupa podczas noszenia: https://dziubdziak.pl/jak-zadbac-o-swoj-kregoslup-noszac-dziecko/

1. Jeśli partner jest dużo wyższy, a też chciałby korzystać z chusty, to lepiej kupić dwa rozmiary, czy wystarczy dostosować długość chusty do jego wagi i wzrostu?

Rozpatrujemy to indywidualnie. Sama różnica wzrostu nie oznacza, że nie zmieści się w chustę np. 4,6 m. Najlepiej jest zmierzyć różne długości/wypróbować kilku wiązań i wtedy zdecydować. Dobrym rozwiązaniem jest też jedna chusta długa i jedna chusta kółkowa.