

VARNO NOŠENJE OTROK V NOSILKAH

Pomembne smernice za varno nošenje vašega otroka



PRAVILEN POLOŽAJ:

Brada gor, obraz viden, nos in usta prosta



NEPRAVILEN POLOŽAJ:

Otrokov obraz je prekrit



NEPRAVILEN POLOŽAJ:

Otrok je prenizko

1 Prepričajte se, da vaš otrok vedno nemoteno diha. Čeprav nam nosilke omogočajo, da imamo proste roke in tako počnemo druge stvari, moramo vedno aktivno skrbeti za svojega otroka. Nobena nosilka ne zagotavlja, da ima vaš otrok proste dihalne poti.



2 Nikoli ne nosite, držite ali odložite otroka tako, da njegova bradica pritiska ob njegove prsi. To pravilo velja za nošenje v rokah, v nosilkah, v avtosedežih ali v kakršnih koli sedežih oziroma situacijah. Ta položaj lahko ovira otrokovo dihanje. Novorojenčki nimajo še zadostne kontrole mišič, da bi v tem položaju odprli dihalne poti.

3 Nikoli ne pustite, da bi bil otrokov obraz prekrit z blagom. Če prekrijete otrokovo glavo in obraz, otroka ne morete opazovati. Pogosto preverite, če je z otrokom vse v redu.

4 Nikoli ne tecite ali počnite aktivnosti, ki bi vašega otroka stresale oziroma premetavale. To gibanje lahko poškoduje otrokov vrat, hrbtenico in/ali možgane.

5 Nikoli ne uporabljajte nosilke med vožnjo z avtom ali kolesom. Nosilke ne zagotovijo nobene zaščite, ki jo zagotavljajo avtosedeži in sedeži za kolesa.

6 Uporabljajte le nosilke, ki so primerne za starost in težo vašega otroka. nahrbtniki so na primer uporabni za planinarjenje s starejšimi dojenčki in malčki, niso pa primerni za dojenčke, ki še ne morejo samostojno sedeti. Upoštevajte torej fizični razvoj in razvojno stopnjo vašega otroka.

7 Redno pregledujte vašo nosilko in se prepričajte, da je varna. Preverite blago, šive in zaponke. Ne uporabljajte nosilke, ki ima kakršno koli pomanjkljivost.

8 Stvari, ki jih zaradi večje možnosti padca ne smete delati med nosečnostjo, ne smete delati tudi med nošenjem otroka v nosilki. Verjetnost za padec se na primer poveča, če plezate po lestvi, ali pa jahate konja, rolate. Verjetnost padca je večja tudi na drsečih površinah, kot na primer na bowlingu, jadranju ali pri hoji po snegu/ledu. Otrok v trebuščku ima določeno zaščito, kar ne velja za otroka v rokah ali v nosilki.

9 Če za aktivnost potrebujete varovalno opremo, potem te aktivnosti ne izvajajte, medtem ko nosite otroka. Nosilke za otroke ne zagotavljajo zaščite sluha, oči, zaščite pred različnimi predmeti kot npr. kamni, ki jih izstrelji kosilnica, zaščite pred plini ali prahom, ki so lahko prisotni med opravljanjem določenih gospodinjstskih del, ali zaščite pred padci.

10 Zaščitite vašega otroka pred zunanjimi vplivi. Majhne noge in roke ter glava lahko potrebujejo zaščito pred soncem. Poleti vašega otroka ne oblačite preveč in ne uporabljajte nosilke v pogojih, ki lahko privedejo do pregretja otroka. Pozimi bodite pozorni, da je otrok zadostno zaščiten pred mrazom.

11 Bodite pozorni na stvari, ki jih vaš otrok lahko doseže iz nosilke. Še posebej bodite pozorni, ko nosite otroka na hrbtu, saj lahko doseže stvari, ki jih vi ne vidite. V nosilko ne dajajte nepritrjenih predmetov, ki bi za otroka predstavljali nevarnost zadušitve, ki lahko prekrijejo obraz otroka ali predmetov, ki lahko otroka kako drugače poškodujejo.



NEPRAVILEN POLOŽAJ:

Otrok je zvit in brada se dotika prsi



NEPRAVILEN POLOŽAJ:

Otrok je z obrazom pritisnjen tesno ob nosača



12 Otrokov nos naj bo vedno vzporedno s tlemi. Ko otrok zaspi, naj bo njegov nos obrnjen bolj navzgor. Material ali kapuce za spanje morajo podpirati glavo in vrat spečih otrok.

13 Med nošenjem otroka bodite previdni, ko jeste vročo hrano ali pijete vročo pijačo.

14 Ko se sklanjate ali pripogibate, dodatno podprite vašega otroka z roko. Vedno upognite kolena.

Nosilke za otroke niso načrtovane kot varovalni pripomočki; pomagajo vam pri nošenju vašega otroka. Ko nosite vašega otroka v nosilki, ste vi odgovorni za njegovo varnost.

Ko vstavljate vašega otroka v nosilko in jo nastavljate, NE POZABITE...

Vaš otrok naj bo dovolj tesno ob vašem telesu, visoko na vaših prsih, v enakem položaju kot bi ga držali v rokah. Med nošenjem otroka vas ne sme boleti hrbet. V tem primeru je možno, da otroka nosite pre nizko, pretesno, ali pa je blago zasukano.

Sedež nosilke mora poleg otrokove ritke prekrivati tudi stegna vse do kolen. Bolj ko je material razširjen, več opore zagotavlja.

Če material sega le pod ritko, lahko pritiska na otrokove nogice in s tem ovira pretok krvi.

V pokončnem položaju morajo biti kolena vašega otroka vsaj v višini kolkov, še boljše višje kot v položaju žabice. Ta položaj zapolni »časo« kolka in zagotovi, da je hrbtenica v naravni zaokroženi »C« obliki.



Po dojenju v nosilki ne pozabite ponovno zategniti nosilke, tako da je otrok ponovno dovolj tesno ob vašem telesu in visoko na vaših prsih. **Otrok naj bo vedno dovolj blizu vas, da ga lahko poljubite na čelo.**

POMEMBNO: Nedonošenčki, dojenčki z nizko porodno težo, dojenčki z vnetjem zgornjih dihal, z nizkim mišičnim tonusom ali z gastro refluxom, se morajo nositi v pokončnem položaju in jih **NE SMEMO** držati v vodoravnem (zibka, lunica) položaju prečno na naše prsi.

Pri prakticiranju kengurujčkanja moramo otroka vedno namestiti v pokončni položaj.

Vodoraven položaj ni priporočljiv za nošenje za daljši čas, saj so noge povite skupaj, kar ni dobro za razvoj kolkov (še posebej pri dojenčkih z predispozicijo displazije kolkov).

Po tem ko ste prebrali te smernice vas prijazno spominjamo, da se ravnajte po pameti in uporabite vašo najboljšo presojo, da otroku zagotovite varnost in dobrobitje. Otrok je najbolj varen s pozorno, ljubečo, intuitivno mamo – tik ob njej!