**FYZIOporadna: mýty a fakta o nošení dětí. Jak a jaké pomůcky používat?**

**PRAHA, 2. ZÁŘÍ 2021 –** Nošení dětí na těle je lidoopům přirozené. Hustou srst však současnému člověku nahradily různé pomůcky – šátky, ergo nosítka nebo baby vaky. Jejich užívání má své odpůrce, přesto bylo prokázáno, že nošení dítěte rozvíjí jeho učení, orientaci, získávání zkušeností a posiluje jeho vlastní ego. Pro zdravé nošení je však třeba znát a dodržovat určitá pravidla.

**1. PODSAZENÁ PÁNEV**

Nejpoužívanější pozicí je tzv. kapsa, kdy má nosič dítě na hrudníku nebo na boku čelem k sobě. Dítě sedí v pozici roznožmo. V jeho kyčelních kloubech je nastavena flexe (skrčení), zevní rotace (vytočení) a abdukce (roznožení). Pánev je podsazena, zatímco záda dítěte jsou úplně podepřena těsně uvázaným šátkem. „Mnoho lidí se zhrozí při pohledu na kulatá zádíčka dítěte v šátku. Kdyby takhle seděl dospělý, skutečně by měl potíže s páteří. Ale tak jako není třeba rovnat křivé nožičky dítěte, aby správně rostly, není třeba narovnávat ani jeho záda dříve, než se budou sama napřimovat. Děti nošené čelem k nosiči mají navíc nožky v anatomicky optimální pozici pro zdravý vývoj kyčlí a je známo, že u přírodních národů se luxace kyčelních kloubů téměř nevyskytuje,“ poukázala hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

**2. PEVNÝ ÚVAZ**

Nesporná výhoda šátku je jeho variabilita a možnost pevného dotažení dítěte k tělu. Naopak riziko spočívá v jeho špatném uvázání. Zdravá poloha dítěte se v povoleném šátku rychle ztrácí. „Páteř dítěte je tlakem gravitace více namáhána, rotována a ohýbána, krční páteř se zaklání, kyčelní klouby jsou rotovány dovnitř, není zachováno podsazení pánve. Vhodné je navštívit alespoň dvouhodinový kurz, kde se maminky bezpečně naučí základní úvazy. Použít šátek pak lze už v porodnici, ovšem prvorodičky většinou vyčkávají prvních pár týdnů, než si jsou v manipulaci s dítětem jistější,“ uvedla fyzioterapeutka.

**3. PODPORA HLAVIČKY**

Miminka nošená téměř od narození se rychleji adaptují na okolní prostředí, u mámy na těle slyší tlukot jejího srdce a dech stejně jako celé prenatální období, podobně známý je jim také houpavý pohyb při chůzi. Pevný úvaz v šátku jim dává pocit bezpečí, jako když byla ještě u mámy v břiše. Kojenec nošený ve vertikální poloze má k tomu všemu skvělý rozhled a může informace z okolí vstřebávat rychleji než miminko, které jen leží na zádech. „Největší chybou šátkujících rodičů je však nedostatečně zajištěná hlavička dítěte. Alespoň do tří měsíců by mělo mít miminko hlavu překrytou pruhem látky, jež vede na rameno nosiče, se střídavou rotací vpravo-vlevo, aby nedošlo k záklonu. Občasná podpora hlavičky je vhodná i u starších dětí, když si rodič není jistý pevností šíje. Například pokud se maminka předklání ke staršímu sourozenci, bude cítit, že podložení hlavičky potřebuje i roční dítě. Ve spánku je třeba fixace hlavičky vždy a v jakémkoli věku! Nošení dětí v šátku je pak přínosné i pro matku. Nejen že umožňuje navázat pozitivní citový vztah k dítěti, ale například úvaz, jenž využívá zkřížení šátku na hrudi i na zádech, simuluje tzv. zkřížené svalové smyčky a tím napomáhá matce ke správnému držení těla,“ poukázala Iva Bílková.

**TIPY PRO KLIDNÉ NOŠENÍ**

**Baby vak vs. šátek**

Rodiče, kteří si netroufnou na šátek, mohou v prvních měsících vyzkoušet tzv. baby vak. Nehrozí u něj riziko špatného úvazu a malá miminka v něm zaujímají polohu klubíčka. „Na druhou stranu ale většina vaků neumožňuje pevné dotažení miminka k tělu. Pokud se potřebujete pro něco sehnout, natáhnout, musíte vždy dítě přidržet jednou rukou, aby vám z vaku nevyklouzlo. Některé vaky je možné na jeho okrajích stáhnout šňůrkami pro vyšší bezpečnost miminka, stále jde ale spíš jen o takovou kolébku na těle matky. Vzhledem k tomu, že baby vak se vždy poutá pouze přes jedno rameno a navíc těžiště dítěte je oddáleno od těžiště rodiče, nošení dětí ve vaku znamená pro tělo dospělé osoby větší zátěž než v šátku,“ upozornila fyzioterapeutka.

**Pro neposedy**

V situacích, kdy je dítě v šátku či nosítku neklidné, se hodí mít po ruce hračku, která připoutá jeho pozornost. Oblíbené jsou například korálkové klipy na dudlík nebo kousátka, které se snadno připnou na nosítko a dítě zabaví. Vyrobit takovou hračku pro nošení dětí není nic složitého a může být i osobitým dárkem pro novorozence. „Pro výrobu hraček pro nejmenší jsou ideální silikonové neboli kousací korálky vyrobené z certifikovaného potravinářského silikonu, který neobsahuje žádné zdraví škodlivé látky a používá se například na výrobu pečicích forem. Jsou naprosto bezpečné a nejen při vycházkách má silikon tu výhodu, že se snadno omyje pod vodou,“ řekl Martin Stibor, zakladatel společnosti [Korálky.cz](https://www.koralky.cz/).

**Ve vedrech i mrazu**

Pediatři doporučují s novorozencem nechodit ven, pokud teplota vzduchu klesne pod -5 °C. Nízké teploty totiž kladou vysoké nároky na činnost srdce dítěte. Avšak v případě dítěte nošeného v šátku toto pravidlo neplatí. „V šátku je malé miminko natolik přitisknuto k tělu, že je v chladnějších obdobích zahříváno matkou a přikryté její bundou zároveň vdechuje předehřátý vzduch, je zde schováno jako v ‚inkubátoru‘. Pro letní dny se pak vyplatí pořídit šátek například ze lnu nebo jiných příjemných materiálů, které jsou vhodné i v parnu, a určitě myslet na zvýšený příjem tekutin, víc kojit nebo dávat dítěti napít,“ popsala Iva Bílková.

**Záludnosti ergo nosítek**

V šátku a nosítkách je možné nosit i předškolní děti (poponášet na dlouhých výletech), záleží pouze na variantě úvazu a fyzické kondici či komfortu nosiče. Vysoké oblibě u mladých rodičů se těší ergo nosítka, pro jednoduché nasazení na tělo. „Ergo nosítka se hodí pro odrostlejší děti, zhruba od devíti měsíců, kdy už jsou schopné samy sedět. Málokdy totiž umožňují přirozenou polohu pro novorozence a malé kojence v klubíčku tak jako šátek. Obratle jsou v první polovině roku života dítěte většinou chrupavčité a jakýkoli tlak na ně, v tomto případě gravitační síla, je může tvarově deformovat. Pozor by si měli dát rodiče na ergo nosítka, která nabízejí i variantu nošení miminka čelem vpřed. V takové pozici dítěti visí nožky dolů, nemá podsazenou pánev ani zevní rotaci kyčlí. Ač je dítě díky rozhledu spokojené, žádný výrobek mu v této pozici nemůže zajistit správnou polohu páteře,“ varovala fyzioterapeutka.

**Kočárek nevyhazovat!**

Nošení dětí se u mladých rodin stává fenoménem, ale ne každému miminku musí být příjemné. „Jako máma tří dětí i jako fyzioterapeut jsem preferovala rozumnou kombinaci šátku a kočárku/postýlky, kde má dítě přece jen větší rozsah pohybu. Děti nejsou stejné, některé neusnou jinak než u mámy na těle, jiné zase jen v prostornějším kočárku. Toto hodně závisí na temperamentu dítěte. Pokud se miminku v nosítku líbit z nejrůznějších důvodů nebude, nenuťte ho a vyberte oboustranně příjemnou alternativu. I dospělí mají pro svůj klid různé potřeby,“ dodala Iva Bílková.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** **eliska@pearmedia.cz**

**FYZIOklinika,** [**www.FYZIOklinika.cz**](http://www.FYZIOklinika.cz)

Je nestátní zdravotnické zařízení zaměřené na prevenci a léčbu bolestivých stavů pohybového aparátu. FYZIOklinika do české praxe uvedla nový koncept služeb FYZIOterapie All-Inclusive a FOKUS All-Inclusive – kombinaci dostupných metod, od ultrazvukové diagnostiky přes manuální fyzioterapii po využití radiálních nebo fokusovaných rázových vln, v rámci jedné komplexní návštěvy klienta. Označení „fyzioklinika" je registrovanou ochrannou známkou společnosti FYZIOklinika s. r. o.

V oblasti fyzikální terapie je FYZIOklinika největším centrem pro léčbu rázovou vlnou v ČR a řadí se mezi největší pracoviště na světě. Aplikace této inovativní technologie zvyšuje efekt manuální fyzioterapie – je užitečným doplňkem při léčbě bolesti v léčebných programech a v případě planární rázové vlny dokonce umožňuje výrazné urychlení hojení ran. FYZIOklinika získala prestižní ocenění Firma roku 2017 v regionu Praha a umístila se na druhém místě v celostátní soutěži Ordinace roku 2017 v kategorii Rehabilitační ordinace. Ve stejném roce obsloužila v pražském centru přes 6000 návštěv. Spravuje největší databázi videonávodů na FYZIOcvičení v ČR, kterou neustále rozšiřuje a zveřejňuje na svém webu. V dubnu 2018 složila vedoucí fyzioterapeutka FYZIOkliniky Mgr. Iva Bílková, Cert. MDT, mezinárodní zkoušku na McKenzie Institute International a získala tak jako jedna z mála Čechů tuto akreditaci.