

Az Ölelés Babahordozó Szakmai és Érdekvédelmi Egyesület kiadványa

# Babahordozás

Alapvető információk leendő és gyakorló szülőknek



Ölelés Babahordozó  
Szakmai és Érdekvédelmi  
Egyesület  
[www.olbebeba.hu](http://www.olbebeba.hu)

## A hordozás nagyszerű lehetőség!

Napjainkban szinte minden gyermeket váró családban a kelengye része valamiféle hordozóeszköz, amiben a szülők a saját testükön vihetik a babát.

Legtöbbször azért vásárolnak hordozót, hogy megkönnyítsék a kicsivel való közlekedést, hiszen egy hordozott babával lényegesen egyszerűbb buszra szállni, lépcsőzni, mint egy sok kilós babakocsit emelgetni. Nem akadály egy szűk ajtó, egy köves vagy éppen havas út sem.

Azonban aki hordozni kezdi a gyermekét, hamar rájön, hogy **a hordozás jóval több, mint egy praktikus eszköz a közlekedéshez.** A babát bármikor magadra kötheted (csatolhatod) akár otthon is: ha a kicsi épp nyűgös, ha nem tud elaludni, ha fáj a hasa, ha egyszerűen csak szeretne a közeledben lenni, vagy ha épp így esik jól mindkettőtöknek. A kézben cipeléshez képest a hordozás számodra sokkal nagyobb könnyebbséget és szabadságot, gyermeked számára pedig sokkal nagyobb kényelmet jelent. Hordozás során úgy tudod számára biztosítani az együttlétet, a megnyugtató testközelséget, hogy közben a két kezed szabad marad: palacsintát süthetsz, kitegethetsz, vagy éppen bekötheted a nagyobbik gyermek cipőjét.



A hordozás tehát megkönnyíti a szülők életét, de számos más áldásos hatása is van, melyekről a következőkben olvashatsz.

## A lélek hordozására éhes

A praktikumon túl létezik néhány olyan szempont is, amely sokkal mélyebben érint téged és a babádat, tehát amikor hordozod őt, sokkal többet nyertek a pusztá kényelemnél.

Az egyik ilyen szempont a **kötődés.** A kötődés egy olyan rugalmas kötelék anyá és gyermeke között, melyet közösen alakítanak ki és szabályoznak annak érdekében, hogy a pici biztonságosan felfedezhesse a világot anélkül, hogy eközben túlságosan eltávolodna a róla gondoskodó szülőtől. Számos pszichológiai vizsgálat bizonyítja, hogy mekkora jelentősége van a kötődésnek az ember egész élete során, és azt is, hogy kialakulásának egyik kulcstényezője a testkontaktus.

Az újszülött génjeiben hordozza azt az évmilliók tudást, hogy anyja nélkül elveszett, s bár néhány évszázada már nem fenyegetik olyan veszélyek, mint az ősidőkben, de ez a „rövid” idő mit sem változtatott elvárásain. A megnyugvást és biztonságot kereső babának, mivel kezdetben még szinte teljesen magatehetetlen, egyéb eszköze nincs, mint változatos sírással adni édesanyja tudtára, hogy szüksége van rá. A testközelség megteremtése ekkor még teljes egészében a szülő feladata. Ezért van felbecsülhetetlen szerepe a kötődés szempontjából az anyai **válaszkészségnek**, annak, hogy mennyire nyitott füllel, értelemmel és szívvel fogadja gyermeke jelzéseit. A baba számára az anya jelent mindent, rajta keresztül tanulja meg, milyen a világ, és hogy milyen benne ő. Igényeire választ kapva megtelik bizalommal, és ez az ún. **ősbizalom** elkíséri egész későbbi élete során.



**A hordozás páratlan eszköz ahhoz, hogy kielégítsd babád testközelség iránti elemi igényét, ebben az intenzív együttélésben pedig még jobban megértheted őt, és még tovább mélyülhet kettőtök között a kötődés.**

## **A babák testét hordozásra teremtették**

Ha megnézzük egy felnőtt ember csont- és izomrendszerét, azt látjuk, hogy minden elemében a két lábón járáshoz alkalmazkodott: gerince kettős „S” alakú, csípője erős és keskeny, lábai egyenesek.

Egy újszülött teste egészen más képet mutat. Gerincében a felnőttekére jellemző görbületek majd csak az üléssel, állással és járással fognak kialakulni, így az kezdetben egy összefüggő görbe ívet („C” alakot) ír le. **Csípője** még fejletlen, így a combcsont még nem ül elég mélyen a medencecsontban. Kutatások szerint a csípőfejlődés szempontjából kifejezetten előnyös, ha a baba lábait terpeszben, térdben behajlított, felhúzott pózban tartja.

Ezt a helyzetet veszik fel a babák, amikor magunkhoz emeljük őket. Érdekes jelenség, hogy a babák **lábai** újszülött korban még enyhén görbék. Ezek is majd csak az állással, járással fognak kiegyenesedni. A csontrendszer mellett az **izomzat** is éretlen, még nem képes megtartani a teljes csontvázat, de ahogy a baba folyamatosan „tréningezi” magát, egyre jobban erősödni fog, és idővel képpé válik majd úgy mozogni, ahogy egy felnőtt.

Összességében, ha magunk elé képzelünk egy újszülöttet, egy olyan pici testet látunk, aki arra számít, hogy egy másik emberi lény a karjaiban tartja, megóvja őt, és lehetőséget ad neki a megfelelő fejlődésre.



## Hogyan hordozzunk?

Akkor teszünk a legjobbat a babánknak, ha az imént leírt természetes testhelyzetben hordozzuk őt.

**A hordozóeszköz szorosan ölelje körül a babát!** Mivel a baba izomzata még gyenge ahhoz, hogy megtartsa csontjait, ezért ezt a feladatot a hordozóeszköznek kell elvégeznie. Ehhez **hátról és oldalról is meg kell támasztania a baba törzsét. A szorosság akkor megfelelő, ha a baba mellkasa nem távolodik el tőled**, miközben előre-hátra dőlsz, mozogsz, de még kényelmesen tudsz levegőt venni. Újszülöttek esetében a fejet is meg kell támasztani minden oldalról (tehát oldalirányba se billegjen).

**Hordozás közben biztosítsuk az egészséges csípőfejlődéshez szükséges terpesztartást!** Az ideális lábtartás úgy valósítható meg, ha a hordozóeszköz térdhajlattól térdhajlatig alátámasztja a babát (tehát nem csak a fenekét, hanem a combjait is), és a fenéke alacsonyabban van mint a térde, így ő felhúzott, térdben behajlított lábakkal, terpeszben fog elhelyezkedni.

**Hordozzuk a babát függőlegesen!** Csak ebben a pózban valósítható meg a megfelelő lábtartás, ugyanakkor egyúttal a légutak is garantáltan szabadok. A függőleges hordozás az izomzat, az izomtónus és az idegrendszer fejlődése szempontjából is előnyösebb, mint a bölcsőtartás.

**Ne hordozzuk a babát arccal kifelé!** Kifelé hordozva a baba gerince homorításra kényeszerül, feszül, és nem tudjuk biztosítani számára a megfelelő lábtartást. Az arccal kifelé történő hordozás pszichésen is megterhelő a baba számára, mert nem tud odabújni hordozójához, ha túl sok inger éri, elfárad, vagy megijed valamitől.

**Az elől hordozás határa 5-7 kg, illetve a kb. 4 hónapos kor.** Az ennél nehezebb baba elől hordozása megterhelő a hordozó személynek. Négy hónapos kortól pedig már elkezdenek fokozottabban nézelődni, forgolódnai a babák. Ha kinőttétek az elől hordozós kort, a csípőn vagy a háton hordozás a megoldás.



## Mit kaptok a hordozástól?

**A hordozás testi hatásai:** Amikor magadon hordozod a babádat, azzal segíted légzését és hőszabályozását. Megfelelő hordozóeszközben helyesen hordozva olyan pózban tartod meg a testét, ami gerince számára a legtermészetesebb, és ami biztosítja a csípőfejlődés szempontjából optimális lábtartást. (A csípőn hordozás hatékony terápiája lehet a különböző csípőfejlődési rendellenességeknek is, így kiválthatja a szülő-gyermek kapcsolatot megnehezítő terpeszpelenkát vagy kengyelt is.) Hordozás közben gyengéden edzed a baba izomzatát, és folyamatosan ingerekkel látod el az egyensúlyi szervét, ezen keresztül pedig a mozgásfejlődést megalapozó idegpályákat. Olyan hormonális folyamatokat indítasz el benne (és egyben magadban is), amelyek jótékonyan befolyásolják agya és egész teste kémiai háztartását.

**A hordozás lelki hatásai:** Babád a tested közelében könnyebben megnyugszik, ha megijed vagy fájdalom éri. Kevesebb oka van a sírásra, mivel könnyebben és gyorsabban megérted jelzéseit, hamarabb meg tudod találni a számára megfelelő választ. Azt tapasztalja meg, hogy szeretik és gondoskodnak róla, ezért megtelik bizalommal szülei és a világ felé. Mivel kevesebbet sír, több ideje marad a nyugodt szemlélődésre, a világ megismerésére. A felnőttek szemszögéből nézve környezetét jóval több inger és információ jut el hozzá, mintha kiságyban vagy babakocsiban feküdne. Anyjával vagy apjával, testvérével, nagyszülőjével, nagynénjével, nagybátyjával együtt mozogva észrevétlenül és természetes módon válik részévé a családnak és az egyre tágabb közösségeknek.

Hordozás közben olyan természetes és intenzív kapcsolat alakul ki köztetek, amelyben megtapasztalhatod, hogy te vagy a legalkalmasabb személy arra, hogy gondoskodj a rád bízott újszülöttről. Ez az egymásra hangolódás mégsem szigetel el, hiszen a hordozóeszköz segítségével szabaddá válik a két kezed, sőt a közlekedés, a különböző közösségekben való részvétel sem jelenthet akadályt. Egy hordozott pici mellett több lehetőség nyílik a nagyobb testvérekkel való intenzív együttlétre, így enyhülhet a kínzó testvérféltékenység is. A hordozás az anyákon kívül a család többi tagjának is kivételes lehetőség arra, hogy mélyebb kötődést alakítsanak ki a babával.

A hordozás tehát olyan biztos alap a babád számára, amelyről kiindulva testi, lelki és szociális értelemben is egészséges felnőtté válhat.



## Miben hordozzunk?

Manapság a különféle hordozóeszközök széles kínálatával találkozni a bababoltok polcain, sajnos jelentős részük azonban nem felel meg a fentebb részletezett kívánalmaknak. Nem mindegy tehát, hogy mit választunk, mire adjuk ki a pénzünket! Lássuk, melyek az ajánlott típusok, és mit tudnak!

### Szövött hordozókendő

A legsokoldalúbb eszköz, ugyanis újszülött (sőt koraszülött) kortól a hordozós kor végéig (kb. 4 éves korig) használható.

Elöl-, háton- és csípőnhordozásra is tökéletesen alkalmas. Minden pozícióban többféle kötés is létezik, ami hozzájárul, hogy megtaláljátok a számotokra legkényelmesebb, legjobb megoldást.

Állíthatósága verhetetlen: mindig tökéletesen igazodik a hordozó és a hordozott méreteihez.



Helyes használatának elsajátítása gyakorlást igényel. Ugyanakkor a tanulásba fektetett idő busásan megtérül a kendő által kapott kényelem és kihasználhatóság miatt.

### Rugalmas hordozókendő

Pamut, illetve pamut és valamilyen rugalmas szál keverékéből készült kendő. Nevét jellegzetes tulajdonságáról kapta: egy vagy több irányban rugalmas az anyaga.

Előnye, hogy kötésekor nem kell annyira precíznek lennünk, mint egy szövött kendőnél, azonban a rugalmas kendők alapvetően kicsi baba előtt hordozásához használatosak, tehát néhány hét/hónap elteltével elkerülhetetlen, hogy másik hordozóra váltsunk. Ha azt érezzük, hogy a kötés megereszkedik, hogy a babát már nem tartja úgy, mint korábban, akkor eljött az ideje a rugalmas kendő lecserélésének (akkor is, ha a gyártó ajánlása szerint még jócskán bírnia kéne a kendőnek a babád súlyát).



Pillanatnyilag egyetlen olyan rugalmas kendő márkát ismerünk, ami a gyártó ajánlásához hűen valóban nagy gyerekekkel is használható, háti hordozásra is alkalmas, tehát akár egyetlen hordozónak is ajánlható, mert kiszolgálja a családot a hordozós kor végéig.



### Mei tai

Ázsiai eredetű hordozóeszköz, egy téglalap alakú ún. body-ból és négy pántból áll. A mei tai klasszikus változatát csak kb. 4 hónapos kortól ajánlott használni, mikor a baba már valamelyest tarja magát, mert a mei tai-ban a kicsi babánál elengedhetetlen körülölelés, illetve a fej megtámasztása sem valósul meg tökéletesen. Léteznek azonban már olyan mei tai-ok, vagy még inkább hibrid hordozók (pl. kis body-jú, kendőpántos tai-ok), amik újszülöttek hordozására is alkalmasak.

Mei tai-ban leginkább elöl és háton szokás hordozni, de csípőn is lehetséges. Sokan egyszerűbbnek, gyorsabbnak tartják a kendőnél – de erről megoszlanak a vélemények. A mei tai a hordozós kor végéig használható.

Az ázsiai eredetű hordozók itthon kevésbé elterjedt változata még a **poadegi** és az **onbuhimo**. Az onbuhimonál a derékpánt helyén karikák találhatók, amin a vállpántot átfűzzük, a poadegi pedig egy hosszú body-ból és két vállpántból épül fel.

### Csatos / formázott / párnázott hordozó (SSC, soft structured carrier)



Ahogy az elnevezéseiből kiderül, ez egy csatos, formázott, párnázott hordozó. Sportos megjelenésű eszköz.

Állíthatósága kicsit szűkebb korlátok között mozog, mint pl. egy kendőnek, vagy mei tai-nak, viszont menet közben is könnyedén állítható. Egyes márkák különféle megoldásokat kínálnak az újszülöttek hordozására, de igazából ennek az eszköznek is néhány hónapos kortól jön el az ideje.

Alapvetően elöl- és hátonhordozásra használható, de csípőnhordozás is kivitelezhető vele.

Használaton kívül a hordozót nagyon egyszerűen, a derékpánt kicsatolása nélkül vihetjük magunkon, ezért a fel-lekérérdzkedő tipegő fel-levétele gyorsan és utcaseprés nélkül oldható meg.

### Karikás kendő

Egy rövidebb, egyik végén két karikával ellátott kendő. Féloldalas hordozó, ezért hosszútávú, illetve rendszeres hordozás esetén a szülő és a gyermek érdekében is ajánlott váltogatni az oldalakat.

Gyorsan felvehető, használata gyorsan elsajátítható. Mérete könnyedén állítható.





Leginkább csípőnhordozásra használatos, de elöl és háton is lehet vinni benne a babát.

### Erszény (vagy babazsák)



Talán ennek a hordozónak a legkorlátozottabb a felhasználása. Nem, vagy csak minimálisan állítható, ezért egy adott méretű erszényt csak egy bizonyos vastagságú ruhába öltözött, egy bizonyos méretű szülő-gyerek páros tud használni. Használata gyorsan elsajátítható, gyorsan felvehető hordozó. Használaton kívül nagyon kicsire összehajtható, ez a hordozó foglalja a legkisebb helyet. Rendszerint elöl és csípőn szokás benne hordozni. Kicsi babát előre azonban – az állíthatatlansága miatt – csak fektetve lehet beletenni, de egyesületünk ezt a pózt nem ajánlja.

Féloldalas hordozó, ezért hosszútávú, illetve rendszeres hordozás esetén a szülő és a gyermek érdekében is ajánlott váltogatni az oldalakat.

### Hibridek

A fenti hordozók kombinálásával különféle, ún. hibrid hordozók jöttek létre, amik több hordozó előnyeit igyekeznek egyetlen eszközben ötvözni. Például a mei tai és a csatos hordozók keresztezéséből csatos derekú, de felül kötős hordozó jött létre; a mei tai és a kendő házasságából pedig kendős pántú mei tai született. Léteznek különféle csatos csípőhordozók, kendőpántos, de csatos derekpántú tai-ok, és a kombinációk számának szinte csak a képzelet szab határt.

## A hordozóvásárlásról

### Hogyan válassz?

Hordozóvásárlásnál gondold végig:

- melyik családtag fogja használni az adott eszközt? (Van-e köztük jelentős méretbeli különbség? Milyen eszközben hordoznának szívesen?)
- milyen helyzetekben terveztek hordozni? (Most fog babád születni, így napi több órás hordozásra készülsz, vagy már nagyobb a gyermeked, és csak bizonyos helyzetekben szeretnéd használni – pl. csak az ajtótól az autóig kéne, hogy segítsen nektek egy hordozó, vagy túrázáshoz lenne jó valami?)

- mekkora a gyermeked? (Súly, életkor? Hol tart a mozgásfejlődésben?)
- ez lesz-e az egyetlen hordozóeszközötök, vagy mást is terveztek venni?

Ha egy hordozót sokszor és sokáig szeretnél használni, akkor legyen kényelmes hosszú távon, nagyobb gyerekekkel is!

**Ha továbbra sem tudsz dönteni, keresd bátran egyesületünket, honlapunkon online tanácsadással állunk rendelkezésedre!**

## **Vásárolj okosan!**

Napjainkban sokan látnak üzleti lehetőséget a hordozásban, ezért szinte minden hordozótípusból széles kínálatot találunk: egyszerűbb és dizájnosabb külleműt, olcsóbbat és drágábbat, kiváló és sajnos gyenge minőségűeket.

Márpedig a minőség fontos szempont! Hiszen feltehetőleg naponta használni fogod a hordozóeszközt, érintkezni fog a baba bőrével, egyre nagyobb súlyt fogsz vinni benne. **Egy jó minőségű hordozó hosszú évekig kiszolgál egy családot!**

A feltűnően olcsó hordozókat érdemes elkerülni. Ilyenkor az ár rendszerint a minőség rovására megy: gyenge anyag, kényelmetlen megoldások, silány minőségű varrás, nem megfelelő szövés (kendőnél), stb.

Egy minőségi hordozót valószínűleg nem a legolcsóbb kategóriában fogsz találni, ugyanakkor az ár nem feltétlen arányos a minőséggel: vagyis attól, hogy valami drága, még nem feltétlen jó!

Kár lenne, ha néhány hónap elteltével a gyenge vagy épp kényelmetlen eszközzel együtt a hordozást is a sarokba dobnátok! Tehát **érdemes alaposan végiggondolni a vásárlást, és jól megválasztott eszközbe fektetni a pénzt!** Olvass utána az interneten az adott márkának: mik mások tapasztalatai, illetve fordulj kérdéseiddel egyesületünkhöz!

Hazai és külföldi oldalakon is találsz eladó használt hordozókat, melyeket egy kis szerencsével akár az eredeti ár töredékéért vásárolhatsz meg! Érdemes tehát körülnézni, hiszen egy jó minőségű, megfelelően használt és kezelt hordozó a többedik tulajdonost is megbízhatóan kiszolgálja.

Mindenképp **érdemes a kiszemelt hordozót megnézni, megtapogatni, és főként kipróbálni!** Ne sajnáld erre az időt! Keresd fel személyesen a bababoltot, vagy webshop esetén egyeztess egy időpontot a vevőszolgálattal! Ha lehetőség van, nézz meg, próbálj ki többféle hordozót is, hogy legyen összehasonlítási alapod! Ha már megszületett a gyermeked, vidd magaddal őt is: próbáld fel vele a kiszemelt eszközt!

Az hordozót lehetőleg próbálja fel minden családtag, aki használni fogja! Ha kölcsön tudsz kérni ismeretségi körödben, vagy egy közeli babakozdó klubban valamilyen hordozót, élj a lehetőséggel, mert így valós élethelyzetekben és hosszabban tesztelheted a kiválasztott eszközt!

## **GYakran Ismételt Kérdések**

Az utcán jártunkban-keltünkben, de ismerőseinktől, családtagjainktól is gyakran kapunk a hordozással kapcsolatban kételkedő megjegyzéseket, kérdéseket. Most megválaszoljuk a leggyakoribbakat!

### **Mikortól lehet hordozni a babát?**

Újszülött, sőt, koraszülött kortól! A koraszülöttek testközeli gondozásának módszere a – hazánkban sajnos méltatlanul kevésbé ismert - kenguru módszer (kangaroo mother care, KMC), melyről a közeljövőben tervezünk egy hasonló információs kiadványt készíteni.

### **Mikortól lehet „ültetve” (azaz függőlegesen) hordozni?**

Szintén kezdettől fogva!

Fektetett pózban, vagy más néven bölcsőtartásban a baba nem a legszerencsésebb helyzetben van: lábai ilyenkor összezárva helyezkednek el, ez pedig a csípőfejlődés szempontjából kifejezetten előnytelen, ártalmas. A legtöbb baba nem is szereti a bölcsőtartást: nemtetszését fejezi ki, ha fektetve akarják hordozni. Egyesületünk ezért kezdettől fogva a helyes csípőfejlődést is támogató függőleges hordozást javasolja.

Fontos még megemlíteni, hogy a függőleges hordozás nem ülés, ültetés! Hordozás közben a gerinc és a medence helyzete egész más, mint ülés esetén. A gyermek hátát és ágyékát a hordozóeszköz támasztja, tehát a babának egyáltalán nem kell tudni ülnie ahhoz, hogy függőleges pozícióban hordozhassuk!

### **Miért nem fordítod arccal kifelé? Úgy jobban látna!**

Ez a kérdés elől hordozásnál szokott felmerülni. A babának sem testi sem lelki szempontból nem megfelelő a kifelé hordozás: lábai lógnak, gerince természetellenesen hátrafeszl, ha szükséges, nem tudja átölelni az őt hordozó személyt, nem tud hozzábújni. Ha a babának már igénye van rá, hogy hordozás közben jobban tudjon nézelődni, akkor csípőn vagy háton hordozzuk őt!

### **Miért háton? Miért nem elől?**

A szülők többsége eleinte általában elől hordozza a babáját, ez azonban csak egy rövid időszak: néhány hét, esetleg egy-két hónap. Ugyanis attól kezdve,

hogy a baba eléri az 5-7 kg-os súlyt, már nem ajánlott elől hordozni – a hordozó személy gátjának és gerincének védelmében.

Ettől kezdve csípőn vagy háton vigyük a babát! A háton hordozás hihetetlenül nagyobb szabadságot ad az elől hordozáshoz képest!

### **De ha háton viszed, nem tudod, mi történik veled!**

Aki ezt mondja, egész biztosan nem hordozott még háton. Látni valóban kevesebbet látunk a babából, mintha elől lenne (ha valamiért mégis arra lenne szükségünk, hogy lássuk, bármikor meg tudjuk nézni egy kirakatban, egy autó üvegében, stb.). Azonban háton hordozáskor is ugyanúgy halljuk, érezzük a babát: pontosan tudjuk, mikor alszik el, vagy éppen ébred fel, mikor ijed meg, mikor nyújtózkodik valami után... Vagyis pontosan tudjuk, mi történik veled. A gyermek pedig az előlhordozáshoz hasonlóan ugyanúgy érzi az illatunkat, hallja a szívverésünket, a hangunkat.

### **Kap levegőt?**

Ez a kérdés leginkább olyankor szokott felmerülni, mikor a baba elalszik a hordozóban, és a szülő a kendőt vagy alvókapucnit a baba fejére húzza, a kicsi arca pedig takarásba kerül. Megnyugodhatunk azonban, mert nem csak a személyes tapasztalatok, hanem tudományos kutatás eredményei is bizonyítják, hogy a helyesen hordozott babák hozzájutnak a számukra szükséges oxigénmennyiséghez, megfelelően kapnak levegőt.

### **Nem árt a gerincének?**

Nem. Egy kutatásban olyan 6-7 éves gyerekeket vizsgáltak, akiket életük kezdetén napi rendszerességgel hordoztak. Az eredmények azt mutatták, hogy a babaként hordozott 6-7 évesek körében nem nagyobb a testtartásbeli rendellenességek előfordulása, mint a teljes 6-7 éves népességben. Hordozással összefüggésbe hozható testtartásbeli rendellenességet pedig egyetlen esetben sem találtak.



### **Nem kényezteted el ezzel?**

Nem. Tévhit a korábbi évtizedek gyakorlata, hogy egy babának meg kell tanulnia letéve, egyedül „ellenni”. A babáknak elemi igényük van szüleik testközelségére, és ennek a szükségletnek a kielégítésével nemhogy hibát vétesz, de a lehető legjobbbat teszed a gyermekeddel. (Lásd: A lélek hordozására éhes, Mit kaptok a hordozástól?)

Felesleges attól félnünk, hogyha hordozzuk a babánkat, akkor úgy magunkhoz láncoljuk, hogy érettségizni is ölben kell majd vinnünk. Épp ellenkezőleg: az életkor előre haladtával, az önállósodás folyamatával párhuzamosan, szükségletei megfelelő kielégítésének köszönhetően a gyermek hordozás iránti igénye fokozatosan csökken.

### **Honnan lehet megtanulni a helyes hordozást?**

Sokféle lehetőség kínálkozik, ha meg szeretnénk tanulni hordozni. Mi nem vagyunk olyan szerencsések, mint az afrikai anyák, akik egész egyszerűen bele nőnek a hordozásba: folyamatosan látják környezetükben a hordozók használatát, nagy valószínűséggel már gyerekként is hordoztak (kisebb testvéreiket),



sőt saját maguk is hordozott babák voltak egykor. Nekünk valamilyen direkt módon kell elsajátítanunk a „tudományt”: hordozóeszközök használati utasításáiból, kisfilmekből, egy hordozásban jártas ismerőtől vagy képzett tanfolyamvezetőtől.

**A következő táblázatban ezeket a lehetőségeket elemezzük:**

	Használati útmutató	DVD, videó	Hordozásban jártas ismerős	Képzett tanfolyamvezető
Elérhetőség	Könnyen hozzáférhetőek. A legtöbb eszökhöz adnak használati útmutatót (nyomatvány vagy DVD), illetve rengeteg videó található az interneten is különböző kötésekrol.		Jó esetben van a környéken egy baba-hordozó klub, de ez sokaknak nem adatik meg.	Időpontot kell egyeztetni egy tanfolyamvezetővel, aki vagy házhöz jön, vagy egy adott helyszínen fogad.
Ár	Nem kerül plusz költségbe.			Meghatározott ára van.
Részletek, apró fogások	Nincs lehetőség a részletek, apró, de fontos mozdulatok megfigyelésére.		Meg tudod figyelni alaposabban a részleteket, el tudod sajátítani az apróbb fogásokat.	
Visszajelzés, korrigálás	Nincs visszajelzés arról, hogy jól csinálod-e, illetve hol kell javítanod.		Folyamatos visszajelzést és közvetlen, gyakorlati segítséget kaphatsz.	
Garancia, megbízhatóság	Sok nyomtatott vagy filmes használati útmutató hibás, illetve nincs garancia arra, hogy a bemutató/segitő személy – gyakorlata ellenére – helyes technikát mutat.			Gyakorlott és képzett segítő-től tanulhatjuk meg a helyes és biztonságos hordozást.*

\* Figyelem: tanácsadónak, tanfolyamvezetőnek bárki hívhatja magát! Egyesületünk csak egyes hordozóiskolák által képzett szakembereket ismer el, és ajánl. Bővebben honlapunkon tájékozódhatsz.

## Felhasznált irodalom

Csóka Szilvia (2008): Életminőség és esélyegyenlőség a korai kötődés tükrében. In: Kopp M. (szerk.): Magyar Lelkiállapot 2008. Életminőség és esélyerősítés a mai magyar társadalomban. Semmelweis Kiadó, Budapest

Csóka Szilvia: A kötődésről. <http://www.kotodes.hu/kotodesrol>

Didymos GmbH: The frog leg position – Adaptation for being carried. <http://www.didymos.com/index.php?s=sah&t=babys%20anatomie>

Liedloff, Jean (2007): Az elveszett boldogság nyomában. A kontinuum-elv. Kétezerregy Kiadó

Kirkilionis, Evelin, dr.: Unfounded fear of postural damage by carrying. <http://www.didymos.com/index.php?s=kirk99>

Mező Róbert, dr. a hordozásról. <http://anzix.hu/hordozas/film09.avi>

Ónodi Ágnes – Szabó Veronika (2009): Tanfolyamvezetői képzés. Jegyzet.

Small, Meredith F. (1998): Our Babies, Ourselves: How Biology and Culture Shape the Way We Parent. Anchor Books

Sunderland, Margot (2008): Okosan nevelni tudni kell. Mérték Kiadó Kft., Budapest

## Ajánlott irodalom

Az Ölbabababa cikkek a hordozásról <http://olbebaba.hu/category/hordozasrol/>

Csóka Szilvia: A kötődésről. <http://www.kotodes.hu/kotodesrol>

Lawick-Goodall, Jane van (1980): Az ember árnyékában. Gondolat Könyvkiadó, Budapest

Liedloff, Jean (2007): Az elveszett boldogság nyomában. A kontinuum-elv. Kétezerregy Kiadó

## Az egyesületről

Ez a füzet az Ölelés Babahordozó Szakmai és Érdekvédelmi Egyesület – rövid nevén: Ölbebaba – kiadványa.

Egyesületünk 2009-ben alakult meg azzal a céllal, hogy különböző kezdeményezéseken és csatornákon keresztül minél több családdal megismertesse és megszerettesse a babahordozást.

Évről évre csatlakozunk a Nemzetközi Babahordozó Hét kezdeményezéséhez, melynek kapcsán színes, tartalmas programokkal várjuk a kisgyermeket nevelő, babát váró családokat ([www.babahordozohet.hu](http://www.babahordozohet.hu)). Honlapunkon ([www.olbebaba.hu](http://www.olbebaba.hu)) szakmai cikkekkel, ingyenes tanácsadással állunk az érdeklődők rendelkezésére. Rendszeresen megjelenünk különféle rendezvényeken, baba-mama klubokon, és lehetőséget biztosítunk a babahordozás kipróbálására, személyes tanácsadásra. Terveink között szerepel, hogy lehetőséget teremtsünk hordozóeszközök kölcsönzésére is.

Egyesületünkben kisgyermekes szülők munkálkodnak. Valamennyien önkéntesként végezzük munkánkat: ingyen, saját szabadidőnkéből áldozva.

Amennyiben hasznosnak találtad kiadványunkat, fontosnak tartod céljainkat, kérjük terjeszd a hírünket ismeretségi körödben, és ha anyagi lehetőségeid engedik, támogasd az Ölbebabát! Számlaszámunk: 10701379-22704908-51100005 (CIB Bank)

Ha további információkra vagy kíváncsi a babahordozással kapcsolatban, látogasd meg honlapunkat, ahol tanácsadással, cikkekkel, programokkal várunk! ([www.olbebaba.hu](http://www.olbebaba.hu)) Üzenetedet ide küldheted: [info@olbebaba.hu](mailto:info@olbebaba.hu).

A kiadvány szövegét írta: Szegi-Holtzinger Zita baba- és gyermekhordozási tanácsadó, Szentmarjay-Kertész Livia baba- és gyermekhordozási tanácsadó  
A fotókat készítette: Kálmán Melinda (kivéve: 4. oldal Zimonyi Géza)  
Szerkesztette: Tóth Eszter

Minden jog fenntartva!