

Legkisebb unokám, Anni-Panni most múlt nyolc esztendő. Már egyéves korában szépen beszélt, és kapaszkodás nélkül totyogott, ötévesen pedig magabiztosan olvasott és írt. Most második osztályos; kitűnő tanuló, nevelői, osztálytársai szeretik, ő viszont a legjobban talán lovagolni szeret. Akik értenek hozzá, azt mondják, remek lovas.

Anni-Panni élete első hónapjait gyakorlatilag egy kendőben töltötte anyja testén, és még ezután is, sokáig ezt a pozíciót kedvelte a legjobban. Akkor érezte magát igazán elemében, ha ott ringatózhatott anyján, érezve a „legfontosabb másik” biztonságot árasztó melegét, és mélyről fakadó, őszinte érdeklődéssel figyelhette a körülötte folyton változó világ izgalmas üzeneteit.

*Kétéves volt, amikor a kezdődő dackorszak egyik legelső jeleként – „halálosan” megharagudott a szüleiére, és, mint Arany János kislánya egykoron, elhatározta, hogy világgá megy. Felvetett fejjel, mindenre elszántan vonult egészen az ajtóig. A küszöbön azonban megtorpant, és a szülei felé fordulva, hangjában némi bizonytalansággal, de továbbra is eltökélten benyújtva a „világgá menés” nélkülözhetetlen feltételét – így szólt:
Kérem a hordozómat!*

Dr. Ranschburg Jenő

Kedves Védőnő!

Munkája során sok kismamával találkozhat, aki babakocsival érkezik, és csak néhányval, aki hordozóeszközben viszi a gyermekét. Mi, a második Nemzetközi Babahordozó Hét szervezői, tapasztalt babahordozók ebben a levélben szeretnénk összefoglalni a babahordozás előnyeit, hogy Ön is naprakész, pontos ismereteket nyújthasson a kismamáknak.

Kérjük, adja át az információkat a gondozásában álló anyáknak, hogy minél többen éljenek ezzel a természetes, egyszerű és örömteli lehetőséggel, és hívja fel figyelmüket a **2009. szeptember 20-27.** között tartandó **Nemzetközi Babahordozó Hét** programjaira, amelynek fővédnöke dr. Bagdy Emőke pszichológus.

Munkánk üzleti érdektől mentes, nem kötődünk semmilyen céghez, termékhez. Hiszünk abban, hogy tárgyak és technológia helyett a baba valódi igényeit megértő szemlélet az, ami segít kialakítani a harmóniát a baba körül.

Miért hordozzunk?

A hordozás tökéletesen megfelel a kisbaba testi, lelki és szociális igényeinek. A babának a táplálékhoz hasonlóan fontos igénye az ölelő biztonság. A hordozás gördülékennyé teszi az átmenetet a méhen belüli életből a kinti létbe. A legtöbb kisbaba a hordozóeszközben azonnal megnyugszik, és hamarosan elalszik. A hordozója mellkasához bújva hallhatja a belülről már ismert szívdobogást és a test más zörejeit. Szemlélődhet, de ha akar, el is tud bújni a külvilág fárasztó, zavaró ingerei elől. Jelzéseit közvetlenül érzékelik, így azonnal ki tudják elégíteni a szükségleteit.

A hordozás mindennapi gyakorlata különösen fontos a koraszülötteknek, a speciális igényű és a nyugós, hasfájós babáknak. A baba a hordozókendőben összhangba kerül az anyja légzésének ritmusával, szívdobogásával és minden mozdulatával. Ezek a hatások segítik a babát saját teste működésének szabályozásában. Kutatások sora bizonyította azt is, hogy a gyakran megérintett és testközelben tartott koraszülöttek súlya gyorsabban gyarapodik, és egészségi állapotuk is jobb. Az amerikai Gyermekegyógyászat című lapban közzétett vizsgálat adatai szerint napi háromórnyi hordozás eredményeként összesen 43 százalékkal, este pedig 54 százalékkal kevesebbet sírtak a babák¹.

A hordozás erősíti a kötődést, felébreszti az ösztönöket, megerősíti a szülőt gondoskodó szerepében. A hordozás lényege az emberi tényező: a szemlélet és az elsajátítható képesség, nem a tárgy, a hordozóeszköz. A baba elégedettsége, amely abból fakad, hogy igényeire a szülő könnyen tud válaszolni, megjutalmazza a kezdő szülőt, aki így magabiztosabbnak, kompetensnek érzi magát. Szerencsére nem csak az anyák hordoznak: az apáknak, nagyszülőknek, nevelőszülőknek is lehetőséget ad a hordozás, hogy ezzel az intenzív testi kontaktussal kialakítsák a kötődést. A hordozás segíti a szociális fejlődést, humanizálja a babát. A hordozás nagyszerű lehetőség arra, hogy a kisbabát, ahová csak lehet, magunkkal vigyük. Az anya testének biztonságában a kicsi emberi hangokat hall, a felnőttekkel azonos magasságból jól látja az arcokat. A hordozott babához sokkal könnyebb beszélni, arckifejezésére reagálni, és ő is tanulmányozhatja az emberek viselkedését. (Az egészen kis babáknak a fejét is be lehet tenni a kendő alá, ez óvja őket a hidegtől és bizonyos mértékig a cseppfertőzéstől is.) A hordozás jót tesz az izmok, a csontok és a mozgás fejlődésének. A helyes hordozási technika a szorosra kötött hordozó és a széles terpeszben, térdhajlattól térdhajlatig alátámasztott popsi támogatja a gerinc és a medence fejlődését, hatékonyan előzi meg és javítja a csípőficamot és a kötött csípőt. A hordozott babák együtt mozdulnak a szülő testével, kis izmaik minden mozdulatra reagálnak. Az egyensúlyváltozás folyamatos ingerei és a taktilis ingerek segítik az egyensúlyérzék és a mozgás fejlődését.

A hordozás örömteli a szülőnek. „Minden nap új öröm, ahogy hozzám bújik a kisbabám. Ugyanazt látjuk a világból, közösek a tapasztalataink. A kendő szorosan öleli, mint valaha az anyaméh. Egymást melegítjük, látom az arcát, hallom minden kis hangját, a sóhajtasát. Ha ébredezik, egykét ringató mozdulattal könnyen vissza tudom altatni” így vall erről az élményéről egy hordozó anya. A hordozással járó önbizalom és szabadság fogyhatatlan jókedvet hoz a babázás hónapjaiba. A hordozóeszközök ráadásul gyönyörűek, igazi stílusos darabok öltöztetnek.

A hordozás praktikus és kényelmes. A hordozás otthon és útközben is nagy szabadságot ad a szülőnek. A hordozás segít, hogy az anya foglalkozhasson a nagyobb gyerekekkel, vagy elvégezze a házimunkát anélkül, hogy folyton félbe kellene hagynia, ha felsír vagy unatkozik a kicsi. A hordozás a testvérféltékenység leküzdésében is segít: az egyik a hordozóban, a másikkal játszhatunk, mesét olvashatunk neki. Egy jó hordozóval az elfoglalt szülő akár egész nap járhatja a várost, metrózhat, lépcsőzhet, intézheti ügyeit, vagy nekivághat a meredek hegyoldalnak. Háton vagy csípőn még a nagyobb súlyú kisgyereket is könnyű vinni. A hordozás megkönnyíti azokat a tevékenységeket, amelyek nélkülözhetetlenek a számos kismamát sújtó elmagányosodás, bezártság ellen. Remekül kiegészíti az autózást és a babakocsizást, de kizárólagosan is használható. A hordozóeszköz kis helyen elfér. Hideg időben biztonságos melegben tartja a babát. Hosszú távon a hordozó személy hátizmait, állóképességét is megerősíti a hordozás.

Hogyan hordozzunk?

A babahordozás megtanulható. Olyan készség ez, ami bőségesen meghálálja az elsajátítására fordított időt és energiát. Más hordozó anyák segítségével, a havi rendszerességű hordozós klubokban, a hordozóeszköz leírásából, internetes videókból és hordozós tanfolyamokon is meg lehet tanulni a hordozást. Aki ismeri a hordozás számos előnyét, nem retten meg egy kis gyakorlástól.

Kifelé ne!

Kérjük, mindenképpen hívja fel a kismamák figyelmét arra, hogy kifelé ne hordozzák a babát. A kifelé fordított testhelyzet több okból is káros a babának: ha a hasa nem ér a szülő

testéhez, akkor „lóg a levegőben”, folyamatosan hátrafeszi a gerincét, homorításra kényszerül ahelyett, hogy a gerinc a baba fejlettségének megfelelő fiziológiás helyzetben lenne megtámasztva. A kifelé fordított baba lábai nincsenek terpeszben, hanem csípőben ki vannak nyújtva, ami a csípőízület fejlődése szempontjából káros. Ha ebben a testhelyzetben éri a babát ijedség, esetleg túl sok számára az inger, és elfárad, nem tud biztonságot keresve a hordozójához bújni. Ráadásul ez a póz a hordozó személynek is nagyon fárasztó és kényelmetlen.

A helyes technika

A baba hasa tehát a hordozó személy testéhez érjen, lábai legyenek széles terpeszben, a hordozó testét a két lábával ölelje át, és térdhajlattól térdhajlatig legyen alátámasztva. A hordozó szorosan illeszkedjen, tartsa a törzsét (előre-hátra hajolva a gyerek törzse szorosan a hordozó személy törzséhez simulva marad). Egész kis babáknak a fejét vagy a tarkóját is meg kell támasztani, később lejjebb húzódhat a hordozó széle, majd a kis kezek is kint lehetnek.

Miben hordozunk?

Olyan hordozót válasszunk, amelyben a fent említett, anatómiailag helyes hordozási mód megvalósítható. A tapasztalt, több éve hordozó anyák, akiket ismerünk, megválnak a kengurutól, mert a legtöbb kenguru nem felel meg ennek a feltételnek. A sokféle hordozóeszköz közül választhatjuk a hordozókendőt, az ázsiai eredetű mei tait, vagy a kenguruhoz első látásra nagyon hasonló, de a babának anatómiailag helyes alátámasztást biztosító formázott hordozókat.

További információk a babahordozásról:

www.hordozo.hu

www.hordozokendo.hu

www.hordozokendo.lap.hu

www.babahordozo.lap.hu

www.mamami.hu

Mellékeljük az idei Nemzetközi Babahordozó Hét programját, a www.hordozas.hu oldalon pedig megtalálja az országszerte megrendezett számos eseményt. Köszönjük, ha babák és mamák örömeire népszerűsíti a hordozást, és szép feladatai mellett ebben is segít az anyáknak. Szívesen fogadjuk észrevételeit, tapasztalatait.

Üdvözlettel

A Nemzetközi Babahordozó Hét szervezői



Hivatkozások

1. Hunziker UA, Garr RG. (1986) Increased carrying reduces infant crying: A randomized controlled trial. *Pediatrics* 77:641648