


Edukační projekt

Šátkování a nošení dětí

- 
- šátkování a nošení dětí přináší maminkám (tatínkům) i dětem spoustu benefitů, ale zároveň v sobě skrývá úskalí, o kterých je dobré vědět a vyhnout se jim

Šátkování

Stručná historie:

- Šátkování není pouze alternativou transportu – kočárku, ale i způsobem, jak prohloubit vzájemný vztah mezi matkou a dítětem. Je to do jisté míry návrat k přírodě a k lepšímu porozumění a naplnění potřeb miminek. V dnešní době stoupá oblíbenost tohoto druhu nošení, lze to vidět i na nabídkách trhu, který přináší nové materiály šátků, vzory a pomůcky k nošení miminek. Zároveň pokročilá technika a elektronické zdroje nabízí maminkám spoustu praktických návodů a video ukázek, jak děti nosit.

- Šátkování není novinkou. Různé formy nošení dětí jsou staré jako lidstvo samo. Zároveň hluboko v historii (3 000 př.n.l.) lidé vymýšleli i jiné způsoby transportu a vyráběli první vozítka.
- První kočárky se objevovaly v 1. pol. 18 st. především ve městech, zatím co na vesnici se používaly šátky až do 2. světové války.
- Po 2. světové válce u nás šátky téměř vymizely. Znovu se u nás objevily až po r. 1989.

Osobnosti:

- Z oblasti vývojové biologie studoval chování a vztahy dítě – matka etolog a biolog **Bernard Hassenstein** nebo u nás **Šráček a Šráčková** – od nich český pojem nošenec
- Mezi další významné osobnosti, které se zabývaly porozumění potřeb miminek, patří například **Harvey Karp** – americký pediatr, zabývá se tříměsíční kolikou miminek, vydal úspěšnou knihu *Nejšťastnější miminko v okolí*. Zjistil, že dětem chybí 4 trimestr. Aby se miminka vyrovnala s novým prostředím, doporučuje, aby rodiče dítěti napodobili prostředí dělohy (zavinování, poloha na boku, bílý šum, houpaní, sání)

● Jiřina Prekopová

- česká dětská psycholožka, autorka knih *Malý tyran*, *Děti jsou hosté, kteří hledají cestu* aj., je propagátorka terapie pevným objetím.

Novorozenec je podle ní předčasně narozený. Dítě je až kolem 5. měsíce schopno se pohybovat, vzdálit se od matky nebo si podat předmět ležící v jeho blízkosti. Uvádí, že by se dítě mělo nosit minimálně 2,5 roku a šátek nazývá tzv. sociální dělohou. Působí v Německu, kde je šátkování rozšířené.

- **Jean Liedloffová**, popisuje ve své knize *Koncept kontinua* způsob výchovy jihoamerických indiánů.

Teorie fáze v náručí – matky nijak zásadně nemění způsob života před a po porodu. Dělají vše, na co byly zvyklé před porodem s tím rozdílem, že miminka nosí stále u sebe – v šátku. Jejich děti jsou klidné, vyrovnané a spokojené. Děti se cítí bezpečí a jejich potřeby jsou okamžitě naplňovány, tvoří s matkou jednotku – cítí její dech i tlukot srdce, prožívá s ní její emoce, vidí a cítí vše, co dělá a učí se. Zároveň jsou uspokojovány potřeby matky – dotek, blízkost, kontakt s dítětem. Jakmile je „ fáze v náručí“ naplněna, dítě je připraveno šátek opustit.

Prostředí miminka

- Život v děloze – dítě je pevně obemknuto, slyší tlukot srdce, dýchá, šum střevní peristaltiky či hlasy zvenčí. Je v pohybu – houpáno chůzí. Už v děloze se uklidňuje sáním.
- Život po porodu – adaptační proces se týká krevního oběhu, dýchání, výživy, ale i změny polohy – fetální poloha se mění ve vzpřímenou, uložením do postýlky nebo inkubátoru dítě přichází o houpavé pohyby a ztrácí zvukové vjemy.

Nemožnost dítěte dotýkat se matky nebo cítit její blízkost vede k jeho pocitu odloučení!

Pozitiva nošení v šátku

- rychlejší adaptace dítěte
- fyzický i psychický kontakt matky(otce) s dítětem - dotek
- zvýšená sekrece oxytocinu matky při častém dráždění prsu jako prevence laktační psychózy a poporodní deprese matky
- snadný přístup k prsu a sání
- nošené děti jsou klidnější, méně pláčou – dochází k bezprostřednímu uspokojení jejich potřeb (teplo, kontakt, výživa, péče a pozornost matky, event. otce)
- prevence kojeneckých kolik – tlak na břicho a poloha v šátku zlepšují peristaltiku
- dítě slyší matčin dech a tep, vnímá rytmické pohyby při chůzi, na které je dítě navyklé z období před narozením

- časná „socializace“ dítěte – ve vertikální poloze má větší rozhled a více impulzů, nošené děti se stávají dříve „nezávislými“, časně prokazují „samostatnost“
- časnější psychický vývoj (hojné smyslové vjemy, zkušenosti, rozvoj svalového tonu a rovnováhy, časné učení) v dosahování potřeb (kojení apod.)
- časnější motorický vývoj
- prevence plagiocefalie (oploštělé záhlaví u dětí ležících na zádech)
- posílení břišního svalstva a svalů pánevního dna – pokud maminka dodrží pravidla zdravého držení těla
- šátkovat lze i děti s neurologickými vadami (DMO, Dawnův syndrom...), s ortopedickými vadami (luxace, nerovnoměrný vývoj kyčlí), s poruchami trávicího traktu, **předčasně narozené** a handicapované děti

Rizika spojená s nošením dětí

Vznikají nedodržením zásad správného nošení

- Předčasná vertikalizace
- Nerovnoměrné svalové zatížení dítěte
- Pozice s těsnou addukcí (přitažením) kyčlí – riziko luxace
- Riziko úrazu – opaření, pád
- Riziko asfyxie – udušení

Nevýhody nošení pro maminku

- Bolest zad při špatném držení těla nebo u dlouhodobého nošení
- Omezená možnost pohybu

Stanovisko k nošení dětí v šátku vydala v roce 2011 i Česká pediatrická společnost.

Zásady správného nošení

- **Poloha dítěte** - pro novorozence a miminka, která neudrží vzpřímenou hlavičku (0-6 měsíc) se doporučuje *horizontální poloha* (kolíbka). Výjimkou jsou děti s ortopedickou vadou, poruchou trávicího traktu- reflux, fraktura klíční kosti.
- Pokud volíme vertikální polohu u novorozenců, dbáme na oporu hlavičky!

- *Vertikální poloha*

- podsazený zadeček, dítě by v šátku mělo mít pokrčeny nohy tak, aby úhel mezi stehenní kostí a trupem byl nejméně 90 % (lépe ještě více) a přitom by abdukce v kyčlích měla být taková, aby úhel mezi stehenními kostmi byl skoro 90 stupňů (pata – kolínko-zadeček-kolínko-pata = M)
- záda mírně zakulacená
- opora hlavičky
- pevný úvaz
- ručičky schované v šátku



Vendula Chaloupková 3. ročník PA 2015

- *Horizontální poloha (kolíbka)*

- dítě by nemělo rotovat kolem maminky, mělo by být v rovině
- nožičky mohou být do „tureckého sedu“
- netlačit hlavičku příliš k hrudníčku dítěte
- dbát na střídání stran
- dýchání: nosánek a pusinka by měli zůstat volné, měl by před nimi být volný prostor
- pozor na předklánění
- úvaz musí být pevně dotažený



Vendula Chaloupková 3. ročník PA 2015

- **nosí se vždy čelem k nosící osobě!** Dítě otočené směrem ven vnímá příliš mnoho podnětů – přetížení nervové soustavy a má nefyziologicky prohnutou páteř
- volíme přiměřenou dobu nošení
- dbáme prevenci úrazů (opaření, zakopnutí...)
- respektujeme individuální preference a potřeby miminka

Druhy šátků a nosítek

- **Šátky elastické**

– nejčastěji směs bavlny a lycry, univerzální velikost – 5m, vhodná pro miminka už po narození, nosnost 15 kg – ale doporučuje se do 6 měsíců (6 kg), výhodou je dobrá manipulace s miminkem, nevýhodou je, že se díky elastičnosti špatně dotahuje pro větší děti

• Šátky pevné

- 100 % bavlna, dováženy ze zemí EU, Polska, Německa, ČR, ale i Indie aj.
- měly by splňovat normy ÓKO TEX Standard 100 – záruka zdravotní nezávadnosti pro děti, čím hustěji jsou tkané, tím komfortnější nošení větších dětí, mají zkosené okraje, příčně pružné
- délky různé, nejpoužívanější 4,5 – 5m

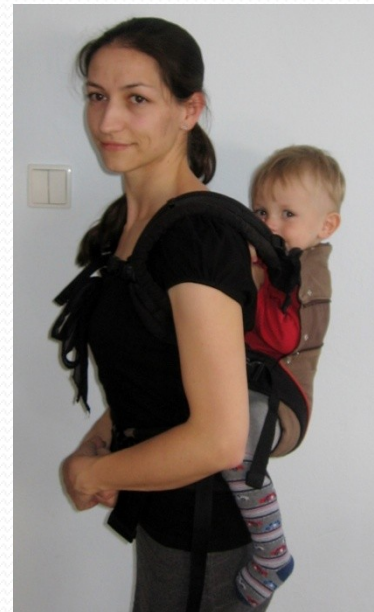
- **Šátky s kroužky**

- RingSling – na kratší nošení – jednostranné zatížení



- **Ergonomická nosítka**

- materiál bavlna, len, výrobce EU (ČR), Čína aj., norma ÓKO TEX Standard 100, nosnost od narození (s vnitřní vložkou např. Manduca), některé od 3 měsíců až do předškolního věku (20 kg), vybaveny bederním pásem, ramenními popruhy



- Pozor na **klokanky**, které dítěti nezajistí správnou polohu a oporu!



Seznam použité literatury

1. Liedloffová, J.: *Koncept kontinua, Hledání ztraceného štěstí pro nás a naše děti*. Praha. Czechia: DharmaGia 2007
2. Hassenstein, B.: *Verhaltensbiologie des Kindes*. Piper. Munchen 1973 studie
3. Turnovská, J.: *Šátkování*. Vodnář. Praha 2009
4. Karp, H.: *Nejšťastnější miminko v okolí*. Euromedia Group. k. s.-Ikar. Praha 2012
5. Prekopova, J.: *Publikace*. [online]. [vid. 2015-05-07]. Dostupné z: <http://www.prekopova-pevneobjeti.cz/Publikace/tabid/61/Default.aspx>
6. MUDr. Ryba, L., Adamová, V., prof. MUDr. Janda Csc, J.: *Šátkování (nošení dětí v šátku) 1. část*. *Pediatric pro praxi*. 2012. 13(2). 135 – 137
7. MUDr. Ryba, L., Adamová, V., prof. MUDr. Janda Csc, J.: *Šátkování (nošení dětí v šátku) 2. část*, *Pediatric pro praxi*. 2012. 13(3). 208-210

8. **Nošení dětí. Stanovisko České pediatrické společnosti k nošení dětí v šátku.** [online]. [vid.2015-05-07]. Dostupné z : http://www.nosenideti.cz/clanek.php?clanek_id=104/
9. **Nošení dětí. Elastické šátky.** [online]. [vid. 2015-05-18]. Dostupné z : <http://www.nosenideti.cz/136/zobrazit-skupinu-zbozi/elasticke-satky/>
10. **Nošení dětí: Pevné šátky.** [online]. [vid. 2015-05-18]. Dostupné z: <http://www.nosenideti.cz/135/zobrazit-skupinu-zbozi/Pevne-satky/>
11. **Nošení dětí: Šátky s kroužky.** [online]. [vid. 2015-05-18]. Dostupné z: <http://www.nosenideti.cz/122/zobrazit-skupinu-zbozi/Satky-s-krouzky/>
12. **Autumnz: Ring sling.** Autumnz [online]. [vid. 2015-05-18]. Dostupné z: <http://www.autumnz.com/baby-travel-ring-sling-c-48-49.html>
13. **Klokanka: Baby zona.** Baby zona [online]. [2015-05-10]. Dostupné z: <http://www.babyzona.cz/eshop/0/3/5/3629-Detske-nositko-Bodyguard/>

Děkuji za pozornost

