



*Purtarea bebelușului*



- Bebelușul are nevoie de o **perioadă de gestație exterioară**, numită **exterogestație**, sau al patrulea trimestru de sarcină, pentru că se naște neajutorat, spre deosebire de alți pui de mamifere. Are nevoie de atingerea mamei pentru creștere, de respirația ei, de ritmul inimii ei, de căldura ei. Gestația exterioară se încheie atunci când bebelușul e capabil să se târască singur.

- Mijloacele de purtare a bebelușului mimează **uterul matern**. Sânul care este astfel aproape, are gustul lichidului amniotic. Totul e perfect natural pentru o continuare a dezvoltării uterine.

- În majoritatea populațiilor lumii bebelușii sunt purtați de mamele lor, și în acele culturi ei sunt **mai fericiți și mai sănătoși**. Plânsul lor se măsoară în minute într-o zi, nu în ore, ca în civilizațiile vestice care izolează copilul în altă cameră, într-un cărucior sau un leagăn care sa înlocuiască brațele mamei.

- În primii doi ani de viață **creierul bebelușului are parte de cea mai mare dezvoltare**. Astfel, el trebuie stimulat cu dragoste, cu comunicare, cu apropiere părintească, cu învățarea mediului din jur în deplină siguranță, din brațele mamei.

- **Coloana vertebrală** a bebelușului și **oasele șoldului** se dezvoltă cel mai natural în **poziția curbată convexă** pe care o adoptă într-un mijloc sănătos de purtare.

- **Mușchii gâtului** se dezvoltă cel mai bine dacă bebelușul e ținut la pieptul mamei.

- Statul întins toată ziua, în pătuț, cărucioare și alte obiecte, poate duce la deformări ale coloanei, ale șoldului (**displazie**) și ale capului (**plagiocefalie** – cap plat). În mod natural, bebelușul e făcut să fie purtat în brațe sau într-un mijloc de purtare.

- S-a descoperit că atunci când e purtat, bebelușul folosește mai bine **oxigenul**, are **digestia** mai bună și își reglează **temperatura** mai ușor.

- Copilașii purtați își dezvoltă mai bine **simțul echilibrului**.

- **Respirația** e mai sănătoasă și nu are episoade de apnee în somn.

- Poziția verticală este cea naturală fiziologică pentru un bebeluș. Astfel, un bebeluș purtat la verticală va **înflori, va prospera** în toate aspectele.

- Poziția verticală previne **infecțiile urechii**, reduce simptomele **Refluxului Esofagian**, dezvoltă **simțul orientării** în spațiu.

- Bebelușii purtați **învață** în fiecare clipă, sunt **vigilenți și calmi**. Le sunt stimulate **toate simțurile** (tactil, olfactiv, gustativ), se dezvoltă **sistemul vestibular** și sunt stimulați **kinestetic**.

- **Sinapsele neuronale** care nu sunt activate în perioada de dezvoltare a creierului, se ofiles și mor. Astfel e de la sine înțeles că un bebeluș purtat își dezvoltă mai bine toate simțurile amintite mai sus, plus că el crește iubit și respectat.

- Își reglează ușor, cu ajutorul corpului mamei, **respirația, ritmul cardiac, temperatura**. Corpul unui nou-născut are nevoie fizică de mama lui, ca să își regleze toate sistemele. Sunt studii care arată cum bebelușii ținuți în brațe se dezvoltă prosper, iar cei care nu sunt atinși de nimeni ajung chiar să moară.

- În aceeași idee, **Kangaroo Mother Care** (Îngrijirea Stil Cangur) este o tehnică adoptată mai nou în toate spitalele lumii, prin care dacă un prematur este plasat piele-pe-piele pe corpul mamei lui, ajunge să se dezvolte și să se însănătoșească mai repede decât ar face-o în incubator.



Dacă la un bebeluș prematur atingerea mamei e vitală, înseamnă că și la un bebeluș sănătos îi aduce numai beneficii în dezvoltare.

- Bebelușii atinși frecvent de mamă au o **imunitate** net superioară celor atinși mai rar.

- Purtatul bebelușului reglează **hormonii mamei**. Astfel, o mămică ce își poartă copilul e mai **fericită**, e mai **calmă**, mai **iubitoare**, nu face **depresie postnatală**, și îi este stimulată **lactația**. Ținându-și copilul în brațe, secretă mai multă **oxitocină**, care e hormonul legăturii, al atașamentului, al iubirii, și care are un rol fundamental în **alăptare**. De asemenea, fiind aproape de bebelușul ei, vede la timp când acesta vrea să sugă, astfel stimulând suficient de des sânul pentru producerea de lapte.



- Alăptarea la cerere va avea și avantajul **spațierii naturale a copiilor**, astfel că o nouă ovulație și o nouă sarcină vor apărea mai târziu, fără a folosi metode hormonale chimice.

- **Hormonii de fericire și iubire** ai mamei îi sunt astfel transmiși și bebelușului, care automat devine mai calm și mai fericit.

- Când un bebeluș e purtat, părintele observă mai repede ce nevoi are și i le îndeplinește la timp. Astfel, bebelușul capătă **încredere** în părintele lui și legătura dintre el și părinte devine mai puternică. Implicit, părintele devine încrezător în el însuși.

- Bebelușii purtați **învață mai mult**, devin **independenți** mai repede (pentru că ei cresc știind că mama îi ajută la nevoie), sunt mai **calmi**, mai **fericiți**, plâng mai puțin, **dorm mai bine, au mai puține crize de colici** și au o digestie mai bună.

- Alături de alăptare, s-a demonstrat că purtatul bebelușului îl face pe acesta **mai inteligent**.

- **Avantaje pentru mamă**: este un ajutor incredibil în integrarea bebelușului în viața de zi cu zi; este practic; este reasigurant să știi că îi oferi **cel mai benefic mediu posibil** pentru o dezvoltare optimă; **mâinile îți sunt libere pentru orice activitate** (poți să gătești, să faci cumpărături, să pictezi, să mergi în excursii, să citești o carte cu frățiorul mai mare); **poți să ieși la o plimbare** indiferent de terenul accidentat, scări, magazine, fără să te stresezi cu greutatea unui cărucior; **poți să continui să fii o ființă socială**, să te întâlnești cu prietenele, copilul va fi liniștit și fericit la pieptul tău, iar tu te vei putea mișca în voie și astfel nu vei ajunge deprimată de

schimbarea ce a avut loc în viața ta; capeți **încredere în tine** când vezi că bebelușul e calm și fericit; **poți alăpta discret** oriunde e nevoie (și nu trebuie să fugi în plânsetele copilului până acasă, sau nu trebuie să te stresezi cu pompa de sân pentru orice ieșire în oraș, cu ajutorul unui mijloc de purtare nimeni nu va observa ce se întâmplă); **te ajută să interacționezi cu ceilalți copii ai tăi**, care astfel nu se vor simți neglijați; poți să **ieși la aer curat și să faci mișcare** pentru un tonus pozitiv; îți permite să decizi **cine are voie să îți atingă bebelușul** sau să interacționeze cu el.

- Într-un mijloc de purtare, bebelușul se simte **în siguranță** față de noua lume înspăimântătoare. El are încredere în mamă și se simte apărut.

- Prin purtare se pot apropia mai ușor de copil și celelalte persoane din viața lui: **tată, bunici**, etc. Vor ajunge să se cunoască astfel mult mai bine și să se atașeze unul de celălalt.

- Un bebeluș purtat **poate adormi** în orice condiții, atunci când trebuie neapărat să mergi undeva și e ora lui de somn.

- Purtatul bebelușului este **distractiv** și pentru purtător, și pentru bebeluș!

- Un mijloc de purtare e mai **ieftin** decât un cărucior!



**Poziția sănătoasă** a unui bebeluș purtat este cu genunchii mai sus decât șoldurile și cu spatele curbat. Materialul trebuie să sprijine fundul și picioarele bebelușului până în spatele genunchilor, ca poziția să fie ergonomică pentru tot corpul copilului. Copilul trebuie să stea orientat înspre mamă. Materialul trebuie să aibă o tensiune aplicată uniform pe toată șira spinării.

Aceasta este și **poziția naturală** pe care bebelușul o adoptă când e luat în brațe de părinte:



Pozițiile adoptate în marsupiile mai vechi, care se găsesc în magazine și farmacii, sunt total **neadecvate** unui nou-născut.

Un bebeluș ce stă **cu fața în afară**:

- este **ultra-stimulat** și nu se poate feri de mediul extern dacă acesta îl sperie
- **nu are parte de susținere a capului și gâtului**
- are **spatele îndreptat forțat concav** și nu mai poate adopta poziția naturală curbată. De aici și multe afecțiuni ale coloanei. În special vertebrele lombare sunt afectate.
- stă **atârnat de scrot**, lucru care pe lângă că e **dureros**, deformează total șoldurile și ajută la formarea **displaziei de șold**.
- stă cu picioarele atârând în jos, deci stă **incomod** și picioarele îi amortesc de la lipsa circulației sângelui.

Și pentru purtător acele marsupii nesănătoase sunt incomode și dau dureri de spate, prin faptul că bebelușul pur și simplu atârna legat de umerii purtătorului.



Mai sunt "**slingurile**" periculoase, "**poșetă**", "**geantă**", în care copilașii pot chiar să moară din cauza poziției care le blochează căile respiratorii și din cauza lipsei vizibilității mamei.



## **Mijloace sănătoase de purtare a bebelușului:**

### **Wrapul elastic:**

- este potrivit chiar de la naștere, inclusiv pentru bebelușii mici sau prematuri. Se poate folosi până când copilul are 20 de kg.
- se potrivește oricărui adult purtător.
- nu e necesară ajustarea legăturilor când poziționați copilul; întâi se face legătura, abia apoi se pune copilul.
- distribuie greutatea bebelușului uniform pe întreg spatele purtătorului și pe umeri, fiind astfel foarte comod și ușor.
- nu exercită puncte de presiune nici asupra purtătorului, nici asupra bebelușului, așa că el poate fi purtat chiar și toată ziua.
- este compact și ocupă puțin spațiu.
- se poate folosi într-o multitudine de poziții și legături.
- imită perfect uterul.
- e multifuncțional, poate fi folosit și pe post de saltea de înfășat, pătură, pernă.
- permite alăptarea discretă.



### **Wrapul neelastic:**

Singurele deosebiri față de wrapul elastic descris mai sus sunt:

- acesta se poate folosi mai ușor pentru copilași mai mari, le susține mai bine greutatea, și nu se balansează la fiecare pas, deci e mai comod și pentru persoana purtătoare la copilașii mai mari.
- se pot folosi mai multe poziții, inclusiv purtarea în spate.
- e mai greu de folosit cu un bebeluș mai mic (care încă nu își susține bine capul și spatele) decât wrapul elastic, pentru că acest wrap se poziționează pe corp în timp ce vă țineți copilașul în brațe.

### **Slingul cu inele:**

- este potrivit de la naștere și până când copilul e mare (~18 kg)
- se potrivește oricărui adult
- este compact și ocupă puțin spațiu
- este multifuncțional, poate fi folosit și pe post de pătură sau saltea de schimb
- ajută la alăptarea discretă și ușoară
- se folosește în următoarele poziții: în față, burtică pe burtică, sau pe șold, de unde copilul va avea cea mai bună panoramă asupra lumii dintre toate mijloacele de purtare.
- se poate regla pe toată lungimea coloanei vertebrale și pot susține și capul, spre deosebire de slingurile fixe.
- este foarte util în perioadele în care copilul se cere des jos, și astfel scăpați de a căra cu dumneavoastră un cărucior pe care să-l împingeți gol.



### **Slingul fix – Pouch-ul**

- este potrivit din jurul vârstei de 4 luni și până când copilul e mare
- este pe mărimi, deci e posibil ca părinții să aibă nevoie de două slinguri diferite
- este cel mai ușor și mai compact mijloc de purtare
- se poate folosi în următoarele poziții: copilul în față pe burtica mamei sau pe șold
- este foarte util când copilul se cere jos des, mai ales că nu trebuie reglat nimic
- este cel mai ușor de folosit mijloc de purtare



## Mei-Tai-ul

- este potrivit de pe la 4-6 luni, de când copilul își poate ține singur spatele
- se poate folosi în următoarele poziții: în față, în spate și pe șold.
- distribuie greutatea copilului pe ambii umeri, deci e un mijloc de purtare foarte comod chiar și pentru cei cu dureri de spate.
- are mărime universală pentru purtător. Iar dacă bebelușul e prea mic, se poate îndoii materialul de la spătar în jurul centurii din talie.
- legăturile finale se fac cu copilul susținut în brațe
- se poate alăpta foarte discret cu ajutorul lui



## Soft Structured Carrier (SSC)

- se poate folosi de la o anumită greutate (7 kg) sau o anumită vârstă (3-4 luni), până la aproximativ 20 kg. Unele au accesorii sau metode speciale care fac posibilă folosirea de la naștere.
- se poate purta în față și în spate. Unele au și posibilitatea plasării pe șold.
- pentru purtător acesta este cel mai comod mijloc de purtare (deși wrapul este cel mai sănătos și ergonomic, în care greutatea copilului se simte cel mai puțin, SSC-ul are avantajul folosirii mai facile): este ușor de folosit, este ușor de scos și de pus bebelușul în el, chiar dacă se cere des jos, greutatea este distribuită egal pe bretelele întărite de pe umeri și pe centura din talie
- se poate alăpta foarte discret cu ajutorul lui
- mărimea este universală, se potrivește oricărui părinte și oricărui copil
- accesoriile diferă în funcție de marcă, de la gluga pentru somn (detașabilă sau nu), la buzunare pentru depozitare, curelușe pentru susținerea picioarelor, etc.
- este port-bebe-ul cel mai bine acceptat de către tătici, pentru că e cel mai ușor de folosit și pentru că are un aspect sportiv.
- este cel mai ușor de folosit mijloc de purtare în spate, deci e ideal pentru expediții pe munți și pentru purtarea copiilor mai mari.

Pentru mai multe detalii, vă stăm la dispoziție la:

<http://www.kiddyshop.ro>  
<http://www.kiddyshopblog.blogspot.com>  
[office@kiddyshop.ro](mailto:office@kiddyshop.ro)

0747-945230



<http://www.babywearing.ro>

**BabyWearing** 

Vă felicităm că ați ales să vă purtați bebelușii! Ei vor fi fericiți și încrezători, iar dumneavoastră vă veți simți astfel împliniți!

<http://www.babywearinginternational.org/>

