**Chustonoszenie - naturalna potrzeba bliskości**

**Nie bez powodu trzy pierwsze miesiące życia noworodka nazywane są czwartym trymestrem. Choć po urodzeniu maluszek nie jest już bezpośrednio połączony z matką, nadal potrzebuje dużo bliskości, a słuchając bicia jej serca czuje się bezpiecznie. Co zatem zrobić, aby zapewnić dziecku komfort i jednocześnie wykonywać codzienne obowiązki? Odpowiedzią na to pytanie jest chustonoszenie, o którego zaletach opowiada Magdalena Cichońska, doradca noszenia dzieci w chustach i nosidłach miękkich, ekspert marki Mama i ja.**

Chustonoszenie niemowląt i małych dzieci staje się coraz bardziej popularne, zwłaszcza wśród rodziców, którzy wyznają ideę rodzicielstwa bliskości. Tzw. „motanie” polega na noszeniu malucha w zawiązanej na ciele opiekuna specjalnej chuście. Dzięki temu dziecko czuje się bezpiecznie, a rodzic może swobodnie poruszać się w domu, czy w mieście mając swoją pociechę tuż obok siebie. Taki sposób transportu stanowi również dobrą alternatywę dla noszenia na rękach lub wożenia w wózku, który w wielu sytuacjach może okazać się za ciężki lub nieporęczny. Warto dodać, że chustonoszenie to metoda przeznaczona nie tylko do noszenia niemowlaków. *Chusty są bardzo pojemne i wytrzymałe, dzięki czemu przy odpowiednim wiązaniu można w nich utrzymać nawet dwu- lub trzylatki* - wyjaśnia ekspert marki *Mama i ja* Magdalena Cichońska.

**Bliskość, która rozwija**

Noszenie dzieci w chustach przynosi maluchom wiele korzyści związanych zarówno z ich emocjonalnym, jak i fizycznym rozwojem. Bliskość z rodzicem sprawia, że dziecko w każdej chwili może się do niego przytulić, a dzięki temu jest spokojniejsze, mniej płacze i w naturalny sposób buduje więź z opiekunami. Taka pozycja pozwala maluchom również obserwować reakcje dorosłych, a tym samym uczyć się rozpoznawać ich nastroje i różnorodne zachowania. Odczytywanie sygnałów płynących z mowy ciała oraz mimiki mamy lub taty stanowi ważny aspekt w rozwoju emocjonalnym niemowląt, jak i starszych dzieci. Pozytywy wynikające z chustonoszenia związane są również z rozwojem fizycznym maluchów. Jak twierdzi ekspert Magdalena Cichońska: *Chustonoszenie sprawia, że najmłodsi mają okazję poznawać świat z różnych perspektyw, nie tylko z pozycji leżącej. Pobudza to rozwój ich mózgu i pomaga oswajać się z bodźcami płynącymi z otoczenia zewnętrznego. Noszenie działa również stymulująco na rozwój stawów biodrowych, dzięki czemu minimalizuje ryzyko wystąpienia dysplazji*.

**Wolne ręce i zdrowy kręgosłup**

Wiązanie, czy tzw. motanie chust, to umiejętność, której warto nauczyć się nie tylko ze względu na dziecko, ale również z troski o własny kręgosłup. *Chustonoszenie wspiera prawidłową postawę noszącego i aktywizuje mięśnie dna miednicy. Co więcej, dzięki temu, że dziecko jest bezpiecznie przymocowane do klatki piersiowej lub pleców, rodzice mają wolne ręce i mogą zająć się innymi obowiązkami. Noszenie dziecka w chuście to rozwiązanie, które jest polecane szczególnie mamom - sprzyja wydzielaniu prolaktyny, w związku z czym wspomaga laktację.* Na koniec warto dodać, że dzięki solidnemu wykonaniu, chusta po okresie noszenia może zostać wykorzystana na wiele innych sposobów - jako hamak, szal, a nawet jako materiał na torebkę lub saszetkę, idealną do schowania małej wody na spacer z dzieckiem.

*Chustonoszenie to doskonała droga do bliskości i budowania więzi z dzieckiem – z całego serca polecam ją wszystkim rodzicom. Choć pierwsze próby wiązań mogą wydawać się skomplikowane, wystarczy tylko trochę ćwiczeń, aby dojść do wprawy i czuć się pewnie w różnych technikach motania – Magdalena Cichońska.*