



A hordozási tanácsadók talán még többször. De most eloszlatjuk a ködöt. Nagy színes kendő felbogozva az anyukára, benne egy gombóc gyerek – ez volt minden, amit a babahordozásból eddig láttunk. Szép, szép, de **bonyolultabb, mint egy töltött káposzta** – gondoltuk.

Aztán beavattak a dologba a téma szakértői, **Hadnagy Ágnes** és **Bekő Fóri Zenkő**. Segített nekünk Marci, a próbababa, aki nem olyan, mint a kirakatokban. Kicsi, és olyan élethű, hogy épp meg nem szólal. Előnye egy igazi gyerekkel szemben, hogy soha nem sír, és jól tűri, ha rajta gyakorolnak, ő ezért lett megalkotva.



Miért jó a babának?

Mert így megkaphatja azt a testközelséget, amire szüksége van, fejlődik benne a bizalom érzése, megnyugszik. Az **érintés, ölelés** endorfin termel, ennek fontosságáról [itt](#) és [itt](#) hallhatsz bővebben

Bagdy Emőkétől.

A hordozással mondhatni meghosszabbítja az édesanya a baba számára a méhen belül töltött

kilenc hónapot, amire egyébként szükségük is van a kicsiknek, így tud az idegrendszerük jól fejlődni.

Az újszülötteket majdnem első perctől lehet hordozni, és ennek fejlesztő hatása is van, mivel a baba izomzata stimulálva van, nem teljesen passzív a hordozóeszközben – tudjuk meg Ágnestől, aki gyógytornász is, szóval tudja, mit beszél.

A hordozóban **nem úgy áll, mint Katiban a gyermek**– egészíti ki Zenkő. Kati egy természetes igény szülte találmány volt egykor, általában fából készült székre hasonlító szerkezet, amibe beleállították a gyereket, ahonnan aztán nem tudott mozdulni, így csak állt benne.

Megfigyelések szerint a hordozott babáknak

jobb az egyensúlyérzéke

és kevesebbet esnek, harmonikusabban haladnak előre a mozgásfejlődésben, mintha egész nap egy játszószőnyegen pihennének.



A laza csípőjű babáknak kimondottan hasznos lehet a helyes hordozóeszköz, mert az nem terheli meg a csontjaikat, térdtől térdig megtámasztja a medencéjüket. Fontos azonban az is,

hogy egy csípőficamos kisgyerek esetében a hordozó nem helyettesíti az orvos által előírt hámat, viszont kiegészítheti azt, és hámmal együtt lehet használni a hordozót is.

Érdekesség, hogy az afrikai népeknél, ahol nagyon elterjedt a babahordozás, alig ismerik a **csípőproblémák**

at. Míg az Alaszkában élők körében, ahol hónapokig pólyázzák az újszülötteket a hideg miatt, sokkal gyakoribb ez a típusú rendellenesség.

Miért jó a mamának?

Mert minél közelebb van a saját súlypontjához a plusz teher, annál **könnyebb együtt mozogni** vele, és könnyebbnek is érzi, a megfelelő súlyeloszlás miatt. Gyorsabban tud reagálni a gyerek igényeire, könnyebb így közlekedni, mint például egy babakocsival.



Nem mellékesen felszabadulnak a kezei, ami minden helyzetben jól jöhet, egyesek még mosogatni is tudnak így. Vagy a másik gyereket pelenkázni. Attól függ, kinek mi a szuperképessége.

Milyen a jó babahordozó?

Puha, kényelmes és az apukán van. Na jó, lehet az anyukán is, vagy a nagymamán. Ágnesék a szövött hordozókendőt ajánlják a leginkább, mert az születéstől a hordozós időszak végéig használható, és **a legjobban alakítható a babák meg szülők testére**. Helyesen felkötve egyenletes alátámasztást nyújt a gerincnek és a csípőnek tehermentes helyzetben. A kicsi hasonló pozíciót vesz fel a kendőben, mint az anyaméhben, vagy alvás közben.

A **keresztsávos szövésű kendő** még azért is jó, mert egyik irányban sem nyúlik, erős, többtíz kilót is elbír, és nehezen szakad el, ha beleakad valamibe, csak egy szál húzódik ki – fejtegetik az előnyöket a tanácsadók. Lepedővel tehát nem igazán helyettesíthető a hordozókendő. Tudnak olyanról is, aki függőágygá alakította át a hordozót, miután kinőtték a gyerekek.



A megfelelő hordozóeszköz kiválasztásánál a baba mozgásfejlődési szintje a meghatározó. A legkisebbeknek szükségük van a csigolyák megtámasztására, amit a kendővel lehet a legkönnyebben elérni. A nagyobbak, akik már ülni, járni tudnak, más eszközökben is biztonságban vannak, például csatos, formázott hordozóban.

A hordozók között a tanácsadók segítenek eligazodni, ők kisujjból kirázzák, hogy mi az, és mire jó a **mei tai**, az **SSC**, vagy a **karikás kendő**. A lényeg, hogy mindenféle igényt ki tudnak szolgálni ezek, ha csak az autóig kell levinni a babát a negyedikről, vagy órákig sétálni akarsz vele a parkban, netán túrázni mennél már a totyogóval. Mindenre van megoldás.

A kenguru maradjon Ausztráliában

Amire nagyon oda kell figyelni, hogy ne hordozzuk a gyerekünket kenguruban, ha jót akarunk neki. A kengurunak (nem az állatnak) nem alkalmas a kialakítása arra, hogy a gyerek a **terpesz tett guggoló tartás**

ban pihentesse a lábait, így az ágyéki tájékra nehezedik a súly. Emellett a gerincét és a fejét sem tudja csigolyáról csigolyára megtartani a merev, párnázott eszköz.



De az anyukának sem kell tönkre tennie magát a gyerek miatt, és elől hordozni a tíz kilós „csöppséget”. Mindenkinek más a teherbírása – mondják a szakértők – ezért figyelembe kell venni a test jelzéseit. Általában **7 kilóig ajánlott elől hordozni** a babákat, utána már jobb a hátra tenni a batyut, mert így sokkal könnyebben cipel az ember. Emellett a gyerekek 3-4 hónapos koruk után igénylik azt, hogy ugyanabba az irányba nézzenek és haladjanak, mint az

anya.

Azt egyik tanácsadó sem ajánlja, hogy elől kifelé fordítva hordozzuk a babát, mert így túl sok ingernek tehetjük ki őt, és nem tud helyes testtartást felvenni a mellkasunknak támaszkodva.

És nekem ki segít?

Az Udvarhelyszéki Anyák Egyesületén belül három éve létrejött az **Ölbe babák klub**, aminek tagjai azóta is minden hónap utolsó péntekjén találkoznak a Zseb Játsszóházban. A klubhoz lehet csatlakozni és segítséget kérni, tapasztalatokat megosztani vagy csak kimozdulni otthonról, a babaszobából.

Ágnes és Zenkő potom pénzért **személyre szabott babahordozási tanácsadást** is nyújtanak, ahol elmagyarázzák az anatómiai alapokat, és néhány óra alatt megtanítanak magadra kötni az utódot. Még az apukáknak is, sőt, nekik könnyebben.



A tanácsadók emellett **hordozóeszköz-kölcsönzőt** is működtetnek. Körülbelül 30 darab különböző típusú és méretű hordozót lehet kipróbálni, mielőtt vásárlásra adná a fejét bárki. A bérlet egyébként legkevesebb egy, legtöbb négy hétre szól, és 10 lejbe kerül hét napra.

Ami az árakat illeti, nem kell a legdrágább kendőket megrendelni, sőt lehet használt is, mert az már be van törve, puhább – magyarázza Ágnes. Kezdőknek leginkább a csíkos kendőket ajánlják, mert a minta segítséget nyújt a helyes kötésben, jobban látszik, hogy hol kell igazítani az anyagot. A turkálómániásoknak jó hír, hogy a függönyök, sötétítők között néha lapulnak hordozókendők is, érdemes tehát figyelni.