

Šátkování (nošení dětí v šátku), 2. část

MUDr. Luděk Ryba, Věra Adamová, prof. MUDr. Jan Janda, CSc.

Dětské oddělení Orlickoústecké nemocnice, a. s.

Dětská klinika FN Motol, Praha

Šátkování – nošení dětí v šátku – se v posledních letech těší pozornosti laické i odborné veřejnosti. Odborné stanovisko k této problematice vydal v roce 2011 výbor České pediatrické společnosti. Z tohoto stanoviska vycházela i první část tohoto článku (minulé číslo), rozšířená a obohacená o zkušenosti maminky (spoluautorky článku). Tato druhá část obsahuje návody k jednotlivým úvazům a praktické zhodnocení jejich výhod a nevýhod.

Klíčová slova: šátkování, nošení dětí, babywearing, druhy úvazů.

Babywearing

Babywearing (in a sling) has drawn the attention of both the public and professionals in recent years. The Czech Pediatric Society Committee issued its expert opinion on this issue in 2011. The first part of article was based on this opinion and also includes a mother's (the article's coauthor) experience. The second part of the article contains examples of tying methods with drawings and instructions.

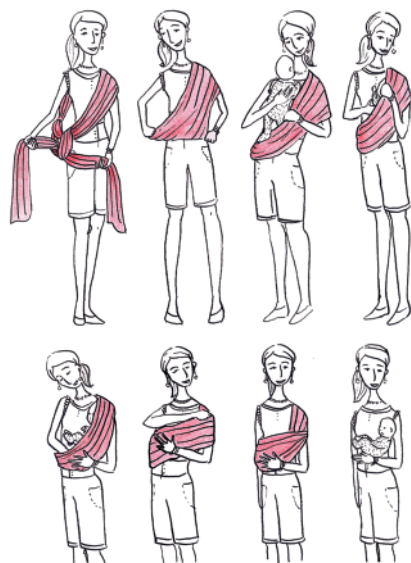
Key words: babywearing, tying methods.

Pediatr. praxi 2012; 13(3): 208–210

Techniky uvazování šátku

Kolébka jednoduchá podélná

Obrázek 1. Kolébka jednoduchá podélná



Kolébka je úvaz vhodný od narození po dobu několika prvních týdnů.

Výhody: Poloha dítěte umožňuje snadné nakojení, vhodný i pro spánek miminka, pomáhá při problémech s nadýmáním, jednoduchý rychlý úvaz, dítě drží pouze jeden pruh látky, což úvaz předurčuje pro použití v horkých dnech.

Nevýhody: Jednostranné zatížení páteře nosiče, nevhodný úvaz pro děti, které mají problémy s kyčlemi.

Kříž s vnější kapsou

Kříž s vnější kapsou je úvazem vhodným od narození. V prvních 4 týdnech se dopo-

Obrázek 2. Kříž s vnější kapsou



ručuje vkládat miminko do tohoto úvazu jako do kolébky (viz návod č. 3 s tatínkem). Od 4. týdne lze tento úvaz využívat v plné míře, je však nutné dbát na dobré dotažení šátku a u malých miminek na fixaci hlavičky pruhem látky.

Poslední tři obrázky:

- 1) u kojence přetáhneme pruh látky až přes temeno hlavy

- 2) u dětí dobře držících hlavičku stačí horní kapsu přetáhnout jen přes záda, ale ručky nechat uvnitř
- 3) větší děti mohou mít ruce venku (pozor na větší dosah dítěte – horká kamna atd.)

Výhody: Vertikální poloha pomáhá miminkům, které špatně odřihávají, úvaz je vhodný i pro těžší děti díky dobrému rozložení váhy na obě ramena, vkládání a vyndávání dítěte bez nutnosti rozsvazovat šátek, variabilita používání vložení do kolébky, možnost použít s kapsou i bez.

Nevýhody: Nutnost jistého cviku v dotažování šátku.

Kolébka v kříži s kapsou

Úvaz se váže stejným způsobem jako kříž s vnější kapsou. Rozdílné je však vložení miminka a jeho poloha v šátku. Miminko vložíme

Obrázek 3. Kolébka v kříži s kapsou



do pruhu látky, který je blíže k tělu, přetáhne pruhem vzdálenějším a zajistíme vrchní kapsou.

Úvaz vhodný od narození. Je vhodné střídat pravou a levou stranu z důvodu jednostranného zatížení páteře nosiče i dítěte.

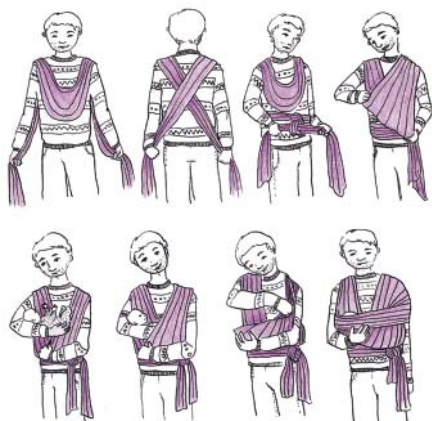
Poslední obrázek ukazuje polohu dítěte v šátku. Hlavička spočívá nad úrovní prsou, tělíčko je bokem k nosiči a kolínka pokrčená.

Výhody: Vhodné pro děti s nadýmáním, snadný přístup k prsu a sání, u větších dětí dobrý rozhled.

Nevýhody: Jednostranné zatížení nosiče, úvaz se nedoporučuje pro děti, které mají potíže s kyčlemi.

Kolébka přes obě ramena

Obrázek 4. Kolébka přes obě ramena



Úvaz vhodný od narození po dobu několika týdnů.

Výhody: U této kolébky je váha rozložena na obě ramena, a je tedy pohodlnou kolébkou i pro těžší novorozence. Vhodné i pro spánek dítěte, případně nakojení.

Nevýhody: Nevhodné pro kojence, kteří mají problémy s kyčlemi.

Jednoduchý kříž

Úvaz vhodný pro děti cca od 3 měsíců. Jeho velkou výhodou je, že stačí uvázat pouze jednou. Při manipulaci s dítětem není třeba šátek rozvazovat. Dítě tak může střídavě být v šátku a postýlce či kočárku. Výhodné při cestování, nákupech či domácích pracích.

Dítě drží jen dva pruhy látky a tak je úvazem vhodným i pro teplejší dny.

Výhody: Snadná manipulace s dítětem, uzel je na boku a tak netlačí na zádech, když si nosič sedne (výhodný úvaz na cestování autem, šátek uvážete již doma a zůstane na vašem těle navázán i při řízení auta), výhodný v horkých dnech (dítě nehřejí tři pruhy látky).

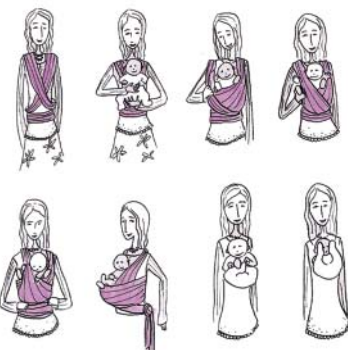
Obrázek 5. Jednoduchý kříž



Nevýhody: Menší opora hlavičky a zad dítěte ve srovnání s úvazy kříž s vnější či vnitřní kapsou.

Budha v kříži

Obrázek 6. Budha v kříži



Kontroverzní úvaz je vhodný pro děti cca od 3 měsíců, zvláště pak děti vyžadující dokonalý rozhled a mnoho vjemů.

Úvaz je vhodné používat pouze v době bdělosti dítěte. Je-li unavené a ospalé, je vhodné úvaz nahradit křížem s kapsou či kolébkou v kříži. V těchto úvazech je zajištěn pohodlný spánek, jištění hlavičky ve spánku a na dítě nepůsobí tolik přímých podnětů.

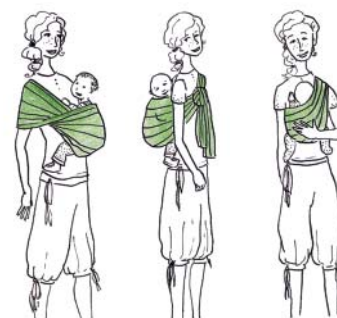
Vhodný pro krátké, příležitostné nošení.

Výhody: Dokonalý rozhled dítěte, dobrá volba pro klidové aktivity bez pohybu nosiče. Cestování vlakem, přednáška atd.

Nevýhody: Pro citlivé děti příliš mnoho přímých vjemů, špatný oční kontakt dítěte s nosičem, větší zátěž na páteř nosiče.

Koník

Obrázek 7. Koník



Úvaz vhodný od 6 měsíců.

Výhody: Děťmi oblíbený úvaz, výborný rozhled, dobrý oční kontakt s matkou, úvaz je rychlý a snadný. Podporuje správnou pozici kyčelního kloubu vůči kyčelní jamce. Je značně variabilní: ad1) dítě může být na boku ad2) posunutě na zádech ad3) posunutě na břicho, a to vše bez nutnosti dítě vyndat a šátek rozvazovat. Stačí kratší šátek.

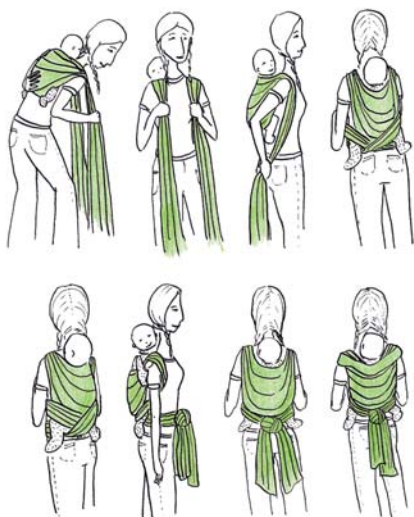
Nevýhody: Jednostranné zatížení nosiče, nutné střídání stran, větší akční dosah dítěte (pozor na horká kamna, vařící vodu ap.).

Kříž s kapsou na záda

Úvaz vhodný pro děti od 6 měsíců.

Obrázek 8. Kříž s kapsou na záda



Obrázek 9. Batoh

Výhody: Dobré rozložení na obě ramena nosiče, pohodlné i na delší nošení těžších dětí, dítě jistí tři pruhy látky, a tudíž je úvaz bezpečný a komfortní co do pevnosti.

Nevýhody: Dítě je vázáno níže a nevidí přes ramena nosiče, nosič nevidí na dítě a rukou nedosáhne na jeho hlavu, zajištění hlavičky vyžaduje asistenci, náročný úvaz, vázat nejlépe ve dvou.

První obrázek ukazuje uvázání menšího dítěte, kterému necháváme ručičky uvnitř. Druhý obrázek ukazuje uvázání dítěte většího – ruce venku.

Batoh

Úvaz vhodný pro děti cca od 9 měsíců.

Výhody: Pohodlné nošení těžších dětí, komfortní úvaz pro výlety či domácí práce, rovno-

měrné zatížení nosiče na obě ramena, dobrý rozhled dítěte.

Nevýhody: Náročnější úvaz, který chce cvik, špatný oční kontakt s dítětem, nutnost průběžné hmatové kontroly, zda má dítě pod zadečkem dostatek látky, v případě, že dítě usne, budete potřebovat pomoc druhé osoby – látku je třeba přetáhnout přes hlavu dítěte a tak ji zajistit proti kolébání.

MUDr. Luděk Ryba

Orlickoústecká nemocnice, a. s.

Dětské oddělení

Tř. ČSA 286, 562 18 Ústí nad Orlicí

ludek.ryba@uo.hospital.cz

