

Kilenc hónap bent, kilenc hónap kint

Jean Liedloff, amerikai pszichológus írt egy könyvet, *Az elveszett boldogság nyomában* címmel, melyben a *kontinuum-elv*ben fogalmazza meg tapasztalatait. Számos, a témával foglalkozó szakirodalom elolvasása és több előadás után, szerintem ez az a vékonyka könyv, ami a legteljesebben, egyenesebben, néha hideg realitással, beszél a legtermészetesebb dologról, a szülő és gyermek kapcsolatáról.

A hordozásról

Ha most azt mondanám, hogy hordozni jó, a gyerekeknek is, meg a szülőnek is, azzal nem győznék meg senkit, de hallanám a néma tiltakozásokat: Micsoda? Hordozzam a gyereket, mint egy bennszülött? Most vettünk egy 12 funkciós babakocsit. Különben is, mi az? De hosszú, tuti nem tekerem magamra. Nem meleg? Beszorítja a gyerekét. Megfullad ott benn. Ez nem hiszem, hogy jót tesz a gerincének, nézd, hogy össze van gubózva. ...és ez csak a jéghegy csúcsa.

Senkit sem szeretnék meggyőzni, bár örülnék, ha sok szülő választaná a hordozóeszközöket a babakocsi helyett, a célom az, hogy segítsék felidézni az ösztöneinket. Ehhez viszont egy kicsit korábban kell kezdenem ezt az ismertetést, mint a hordozók bemutatásától.

Az anyaméhben egyenes vonalú fejlődési szakaszok vezetik át a magzatot azon a kilenc hónapon, amikor már készen áll, hogy megszülessen. Ebből a kényelmes, biztonságos közegből *kiszületik* (ahogy a 3 éves unokahúgom javította a *megszületni* kifejezést) egy hideg, vakítóan fényes, fülsiketítően hangos, túlságosan tágas világba, amihez mind villámgyorsan képes alkalmazkodni.

Az anyaméhben beteljesült vágyak feltételezik a születés utáni igények kielégítését is. Az evolúció évmilliói során őseink tapasztalatai genetikailag kódolódtak bennünk a magzati kortól kezdve, hogy mikor, mire van szükségünk a túléléshez. A természet pedig *egyszerűen* csodálatos, mert se többet, se kevesebbet nem követel annál, mint amennyire szüksége van.

Születésünk pillanatában a *bevésődésre* van szükségünk, ami bármilyen meglepő, de fontosabb az anyának, mint a babának. Az újszülöttnak megnyugtató, ha a születése után azonnal, közvetlen bőrkontaktusba kerül és érezheti azt a szívdobogást, amit hónapok óta hallott belülről. Az anyának viszont ebben az első pár percben tudatosul, hogy gyermeket szült, (utódot hozott a világra) akiről gondoskodnia kell, mert a létezése tőle függ.

A császármetszés nem a modernkor találmánya, de sajnos olyankor erre a bevésődésre nincs lehetőség a legtöbb helyen az anya számára. Az utóbbi időben egyre elterjedtebb, hogy a babákat ebben az esetben az apa csupasz mellkasára helyezik, hogy a születéssel járó stresszt csökkentsék. Az anyák viszont százalékosan nagyobb arányban szenvednek császármetszés követően szülés utáni depresszióban, mint azok, akik azonnal magukhoz ölelheték a gyermeküket.

Az a modernkor hibája hogy egy nőtől elvárja, egy férfit pedig csodával határos módon kezel, ha képes ellátni egy csecsemőt. A természet gondoskodott erről, és bár a férfi és női szerepek már az előemberek korától elválasztódtak, egy férfi képtelen táplálni az újszülöttet, mégis képes tökéletesen gondoskodni róla, az ösztöneinek köszönhetően. Az *ösztönös gondoskodás* az, ami nem olyan régen, a sokmillió év evolúciós fejlődésünkhöz képest csak pár perce, az utóbbi pár évszázadban, nagyon szigorúan véve az utóbbi száz évben merült feledésbe.

Viktória királynő azzal, hogy elfogadta a babakocsik használatát, gyökeres változást hozott a szülő-gyermek kapcsolatokba. Az arisztokrácia körében a rideg, lényegre törő, minden érzelmet kiszorító nevelés volt az elfogadott, az arisztokrata hóbortokat pedig szokás volt követni. A babakocsi csak még nagyobb távolságot vert a gyermekek és gondozóik közé.

Az *anyaszerepet* sok esetben nem a vérszerinti anya, sőt néha nem is egy asszony tölti be. A gyermek számára is teljesen lényegtelen, hogy ki és miként vállalja, a lényeg, hogy valaki betöltse.

A csecsemők az *örökkévaló mostban* élnek, minden akciót interakció követ. Az elvárásai a *moston* és az ősi beidegződéseken alapulnak. Amikor hagyunk sírni egy kisbabát, az *időtlen reménytelenség* állapotába taszítjuk. A babák létfontosságú szükséglete, hogy karban legyenek. Ezt korábban nem kérdőjelezte meg senki, hiszen az életben maradás feltétele volt, hogy az anya ne tegye le a babáját. Nyilván ma nem attól kell tartanunk, hogy egy kardfogú tigris elragadja a gyermeket, de az ösztöneink és igényeink ettől nem változtak. Biztonságot nyújt számunkra a folytonosság érzése. A gondolkodás előtti érzések befolyásolják a gondolkodó benyomásait a világról, amik meghatározzák a viszonyait vele.

Így amikor egy kisbabát, aki kilenc hónapon keresztül az összegömbölyödő embriópózból egyenes gerinctartásra kényszerítünk egy kiságyban, vagy a babakocsiban, sokkal rosszabbat tesz neki, mint amikor felveheti a magzati pózt a karunkban. Egyszerűen mert még nem természetes számára, hogy kiegyenesedjen.

Amikor egy kisbabát leteszünk egy befüggönyözött szobában egyedül, megállítjuk a világot körülötte. Pont olyan ijesztő számára a csend és a nyugalmi állapot, mint nekünk a hangosan zenélő minden irányban pörgő ringlispilre felülni azzal a különbséggel, hogy azt önszántunkból tesszük, míg neki nincs választása, ezért sírással jelzi, hogy nincs meg a komfort érzése.

Bizonyított, hogy már a csecsemőkori kondicionálás is hatással van az értelmi képességekre. Ha képesek vagyunk a szorongást teljesen száműzni és megteremtteni egy állandó kényelmi szintet a kiteljesedett csecsemő-és gyermekkor egy határozott, a világban magabiztosan közlekedő felnőtthöz vezet, aki tisztában van a saját értékével. Liedloff azt mondja, ha az ember nincs meggyőződve a saját jóságáról, azt sem tudja mennyit igényelhet.

Azok a gyerekek, akik egy tevékeny anya minden mozdulatával együtt nőhetnek fel, folyamatosan új ingereknek vannak kitéve, amik stimulálják az idegrendszerét, és fejlődésre ösztönzik. Ezzel szemben egy ágyban, járókában (zárt közegben) nevelt kicsit sokkal kevesebb inger ér és mindent sokkal lassabban, hiányosabban fog elsajátítani.

A lényeg itt nem a gyorsaságon van, hanem a teljességen. Minden gyermeknek saját fejlődési ritmusa van, amit nem szabad siettetni függetlenül attól, hogyan neveljük, de tény, hogy az első benyomások nagyon meghatározóak.

A *kontinuum-babák*, akiket születésüktől fogva hordoznak, mindent amit a hordozója, ő is tapasztal és érez. Az időjárás a fények váltakozását. Hamarabb beépül a tudatába például a nappalok és éjszakák ritmusa. Egy kisbaba nem nagy talány, eszik, alszik és ürít, de mindeközben figyel.

A hordozott babákat egykönnyen nem lehet megijeszteni, nem mintha bárki is babákat szeretne ijesztgetni. Ritkábban is sírnak, mert állandó a biztonságérzetük. Egy kezdetektől eseménydús élet nem más, mint a sok ezer korábbi generáció beidegződött tapasztalata, ezért már elvárás. Egy ülő anya azt közvetíti a babájának, hogy az élet unalmas. (Egy ülő anya, aki magára köti a babáját viszont jobb, mint egy tevékeny, de távolságtartó. A babának fontosabb a testkontaktus, mint az azon túli benyomások.)

Sokszor mondják nekem, hogy túl sokat van a kezemben a lányom, elkényeztettem, túlszeretem. Megértem azokat, akik ezt mondják, mert nem tapasztalják azokat az előnyöket,

amiket én átélek minden nap. Szerintem egyetlen gyereket sem lehet túlszeretni, vagy elkényeztetni azzal, hogy bármikor a rendelkezésére állunk. (Nem baj, ha bárki aki ezt elolvassa nem ért velem egyet.) Azt a kritikát is megkaptam, ha egész nap rajtam alszik a babám, éjszaka nem fog aludni. Nemcsak a saját példánk cáfol rá erre, hanem sok, általam ismert anya és gyermeke is, akik szintén hordozva élik az életüket. A hordozott kisbabák nagyon pontosan képesek elkülöníteni a napközbeni aktív alvásukat az éjszakai nyugodt alvástól. Őszintén mondom az utóbbi időig soha semmi gondunk ebből nem adódott olyannyira, hogy a lányom három-négy hetes kora óta átalussza az éjszakát. Mióta fogakat növeszt ez nem mindig jellemző, de inkább az alvási üteme változott így is, nem a minősége.

A hordozott babáknak a folytonos ringás miatt, ami emlékezteti őket a magzati mozgásra, fejlettebb a ritmusérzékük. Olyanok, mint a kis zongoristák, akik két kottát olvasnak, két lábbal kezelik a pedálokat és egymástól függetlenül képesek a kezeiket egyszerre irányítani. Ők hallják az anyjuk szívverését, a környezetük zaját. Egyszerre figyelnek és rögzítik az eseményeket. A ritmusérzéssel fejlődik a kúszás-mászás készségük, a verbális kommunikációjuk, ami a hallást erősíti, az pedig a tanulásához, nyelvek elsajátításához nyújt segítséget számukra.

Nem kell attól sem félni, hogy majd nem tanul meg járni. Időről időre meg kell kínálni a lehetőséggel, hogy kipróbálja magát. Amikor felkészült, és a kíváncsisága már elég nagy lesz hozzá élni is fog ezzel a lehetőséggel. Ezen az alapon a képesek az önálló függetlenedésre.

Az anyán keresztül válhat függetlenné egy gyerek az anyjától.

Az önként választott függetlenedés sokkal magabiztosabbá teszi, mint amikor az anya úgy érzi a társadalom már elvárja tőle, hogy leválassa a gyermekét. Éreznie kell a gyereknek, ha el is távolodik, bármikor visszatérhet és bármeddig ott maradhat a számára biztonságot nyújtó karok között, így a direkt függés magától feloldódik.

Sokszor mondom, hogy ölelő karok. Sajnos az ölelő karoknak van egy csomó más dolguk is, mondjuk a háztartás körül, vagy időnként foglalkoznának bármi mással akkor is, amikor a gyerek őket igényli. Ilyenkor nagyon nagy segítséget jelentenek a hordozóeszközök, amikkel magunkra köthetjük a gyermekeinket.

A hordozókat a következő kategóriákba soroljuk

– *Hordozókendők*

– *Ázsiai típusú hordozók* [Mei Tai (MT), Podegi, Hmong]

– *Egyéb hordozók* [Ide tartoznak az SSC (soft structured carrier, tehát formázott kialakítású, csatos, párnázott) és az erszény hordozók]

Ezek közül a *kendő* a legsokoldalúbban felhasználható hordozó. Rengeteg márkában, azon belül több típusban lehet kapni. Szövésükben és színeikben az egészen olcsótól a limitált példányszámú, méregdrága darabokig. A kendők hosszú távú befektetések, a kényelem miatt érdemes egy jobbat beszerezni, még ha drágább is, később értékállóan eladhatjuk, vagy több módon is felhasználhatjuk a különlegesen szőtt, erős anyagokat (pl. függőágy, hinta, takaró). Én a kendőkre egyrészt műalkotásként, másrészt jó befektetésként tekintek. ☺

Vannak rugalmas kendők, amik nagyon sokat változtak az utóbbi években, így már nemcsak az újszülöttek, vagy kisebb súlyú gyermekekhez használható, hanem nagyobbakhoz is.

A hordozókendők márkától függően 3-6 méter hosszúak. Egyes márkák, mint pl az Ellevill kendői, elég hosszú lecsapásúak. A kendő kiválasztásakor figyelembe kell venni a magasságunkat és termetünket. A lecsapások előtt a kendő teljes szélességében, ami 60-70 centiméter szokott lenni kell az utolsó csomót megkötni. Sokan vagyunk, akik tapasztalatból tudjuk már, ha nem egy hagyományos csomóval zárjuk a kötést, *csak* egy átbújtatott keresztrel, amivel a masni is kezdődik, az kényelmesen megtartja a kötésünket, de ez már egyéni dolog. A 4.5 méter körüli kendők közül érdemes választani, ha egy kendőre ruházunk be, mert azzal minden megköthető és általában az apáknak is elég szokott lenni. A rövidebb kendőkkel csípőt és egyszerű batyukat köthetünk.

Az [ázsiai hordozók](#) közül az [MT](#) egy pántos hordozó. Sokan, jobban szeretik nyáron a melegben a kendőnél. Valóban szellősebb. Ezzel a hordozóval azonban nem ajánlott három hónaposnál fiatalabb babákat magunkra kötni, mivel olyan nagy terpeszt kíván amire még képtelenek. A [podegi](#) hasonlít az MT-hez, de csak felül vannak pántjai, alul pedig hosszabb a teste. A [Hmong](#) és az [onbuhimo](#) (onbu) itthon kevésbé ismertek és elterjedtek.

Az SSC, vagyis csatos hordozók az apukák nagy kedvencei, mert két csattal másodpercek alatt a hátunkra, mellkasunkra, vagy csípőnkre rögzíthetjük a gyereket. Erre a hordozóra is igaz az MT-re vonatkozó három hónapos szabály, de némelyik márkához (pl az *rgobaby*hez) létezik olyan szűkítő betét, ami lehetővé teszi, hogy már újszülött kortól hordozzuk vele a picit. Az *Ergo* egy letisztult kinézetű, natúr (főként egfryszínű, néhány színben van), sportos hordozó, a *Beco* típusú pedig egy elegánsabb, de ott van *Manduca* és a *Bomberoo* is az utóbbi idők nagy kedvencei. Németül olvasható egy elég [alapos összehasonlítás](#). A csatos hordozókra is igaz, ami a kendőkre, hogy drágák ugyan, de értékállóak, így amikor már nincs rá szükségünk nagyon hamar, minimális értékvesztéssel továbbadhatjuk. Érdemes a hordozókat használtan beszerezni, az [oszttrák](#) és a [német](#) e-bay-en nagyon sokat találhatunk, ahol egy kis szerencsével, jóval ár alatt is mienk lehet egy jól kihasználható szépség.

A [babazsák](#) szerintem olyankor nagyon hasznos, amikor rövid ideig hordozzuk a babát egyhuzamban, mivel ez egy félvállas hordozó. Azt szoktam mondani, hogy menet közben is beledobom a gyereket, amikor csönget a postás és szükségem van a kezeimre. Ez egy olyan félvállas hordozó, amiben csípőn a legkényelmesebb a gyereket ültetni. A pici babákat elől belefektetjük, mintha a karunkban lennének.

A babazsákot, az ázsiai hordozókat és csatos hordozót egy kis kezűességgel bárki megvarrhatja magának, számos szabásminta tölthető le hozzájuk az interneten.

A hordozásnak van néhány alapszabálya, amiket a gyermekek érdekében érdemes megfogadni. Az igazán jó hordozók még a reklámjaikban is odafigyelnek, hogy kifelé hordozott babákkal ne mutassanak rossz példát. A gyerekek elérnek egy olyan kort, amikor sokkal figyelmesebbek lesznek a környezetükre, és abba az irányba szeretnének nézni, amerre a felnőttek. Ennek azonban nem az a jó megoldása, hogy a hordozó neki háttal rögzíti, ilyenkor ugyanis egy megfeszített, természetellenes tartásba kényszerítjük a gyerek gerincét, ami rövidtávon is fárasztó és fájdalmas lesz neki és a hordozójának is. Ilyenkor érdemes megtanulni, hogyan tudjuk a csípőnkön, vagy hátunkon rögzíteni a gyereket, aki ilyenkor a fejünk mögül kinézve, széles látószögben figyelheti meg a környezetét. [Ez](#) a videó megmutatja mennyivel szélesebb egy hordozott baba látótere, mennyivel megnyugtatóbb, mint a babakocsi, csőlátásra kényszerített babáknak.

Vannak akik akkor kezdik el a hátukra kötni a gyereket, amikor a súlya már megterhelő elől hordozásnál, de ha bármilyen tevékenységben akadályozna az elől kötés,

akkor az [újszülötteket is a hátunkra](#) köthetjük. Náluk arra kell figyelni, hogy a lábuk békátatásban legyen a kendőn belül.

Bármilyen hordozót is választunk, a legfontosabb, hogy megfelelő lábtartást biztosítson a gyerekeknek. Ez a megközelítőleg 180 fokos terpeszt jelenti. Ennek érdekében a hordozónak térdtől térdig alá kell támasztania a gyerek lábait, amikor beleül. Fontos, hogy a hordozó teste ne legyen merevített, hogy felvehesse a gyerek testtartását, viszont elég erős legyen és ne lazuljon el a használat során. Kendő esetében csak meg kell tanulnunk jól megkötni, de a többi hordozónál erre vásárláskor fordítsunk figyelmet. Gyakorlatban a csatos hordozóeszközöknél találkozhatunk nem megfelelőekkel. Az általam ismert csatos hordozókat felsoroltam, ezek mind teljesítik az összes követelményt, amit csak támaszthatunk egy hordozóval szemben.

Előfordul, hogy néhány gyerek nem szeri, ha bármilyen hordozóval is felkötik. Az otthon is országsszerte megrendezésre kerülő *Nemzetközi Babahordozó Hét* egyik előadásán hallottam tavaly, hogy ezeknek a gyerekeknek általában csípőproblémájuk van, vagy akár kötöttebbek az izmaik, ami a hordozásnak köszönhetően sokkal hamarabb kiderülhet és orvosolható. Ez nem minden esetben igaz, és szerencsére nagyon ritka az olyan, amikor a gyerekek valamiért is kényelmetlen, de ha igen és biztosak vagyunk benne, hogy nem a kötéssel van a baj, akkor érdemes orvoshoz fordulni.

A különböző kötési módok elsajátíthatóak szerintem az interneten található videókból, de ha nem érezzük magunkat elég biztosnak, érdemes elmenni egy tanfolyamra. Egy kis gyakorlattal ugyanolyan gyorsan magunkra köthetjük a babánkat, mintha csak egy csatos hordozóba ültetnénk.

A saját hordozóimmal, szívesen megmutatom élőben az alább linkelt, általam ismert kötésekét, ha ezzel bárkinek segíteni tudok.

Hasznos linkek:

<http://hordozo.hu/>

<http://www.perinatal.hu/lister.php?cat=3>

<http://tradicionalishordozok.blogspot.com/>

<http://hugipakk.blog.hu/>

Érdekes (sok színes hordozó a világ minden tájáról):

<http://www.flickr.com/photos/35697848@N00/sets/72157603879294041/>

<http://www.flickr.com/groups/ethnicbabycarriers/pool/>

Szubjektív (kedvenc kendőmárkaim és még gyönyörűek is:)

<http://www.ellevill.com/> ☺

<http://www.didymos.de/>

http://tunderlatta.hu/kategoria/girasol_hordozokendo.html

Néhány kötési videó:

- csípőhordozás MT-vel: http://www.youtube.com/watch?v=k_x3wd8YRYc
- csípőhordozás kendővel: <http://www.youtube.com/watch?v=QnXkN3Hqkq0>
<http://www.youtube.com/watch?v=wRRQhjeZADQ&feature=related>
- elől zsebes kendővel: <http://www.youtube.com/watch?v=9ZE1L2avn5M>
- csecsemős elől batyu, :
<http://www.youtube.com/watch?v=TLduLJFSJn4&feature=related>
- elől keresztezett háti zseb: <http://www.youtube.com/watch?v=aEAOkIOEUuc>

- mocorgósabbakhoz háti: <http://www.youtube.com/watch?v=3cy45hfsIt0>
- előző kettő ötvözete: <http://www.youtube.com/watch?v=wkXwjBjKcIU&NR=1>
- elől zsebes kereszt bölcső: <http://www.youtube.com/watch?v=mKUnbfMd7nQ>

- Ausztriában a legismertebb elől kereszt:
<http://www.youtube.com/watch?v=unWZK8qaKa0>
- újszülött háti: http://www.youtube.com/watch?v=hA_IXe0yg5w
- háti MT: <http://www.youtube.com/watch?v=pTgibbhYNyo&feature=related>
- háti batyu: <http://www.youtube.com/watch?v=bWdsWk-Y-UQ&feature=related>

Lényegre törő szórólap a hordozás népszerűsítéséért:

http://www.hordozas.hu/hordozashete2009/wp-content/uploads/plakat_mierthordozunk.pdf
http://www.hordozas.hu/hordozashete2009/wp-content/uploads/plakat_hordozoeszkoz.pdf

Segítség a hordozó kiválasztásához:

<http://celesztina.blogspot.com/search/label/hordoz%C3%B3-v%C3%A1laszt%C3%A1s>

Kendőhosszok:

<http://celesztina.blogspot.com/search/label/kend%C5%91k%20tulajdons%C3%A1gai>
<http://celesztina.blogspot.com/search/label/hossz>
<http://celesztina.blogspot.com/search/label/kend%C5%91hossz>

Mekkora kendő szükséges a különböző kötésekhez:

<http://celesztina.blogspot.com/search/label/m%C3%A9ret>

Kendőkötések angol rövidítései:

<http://celesztina.blogspot.com/search/label/r%C3%B6vid%C3%ADt%C3%A9sek>

Hordozásról szóló könyvek (német nyelven)

<http://celesztina.blogspot.com/search/label/k%C3%B6nyvek%20hordoz%C3%B3s%20%C3%A9m%C3%A1kr%C3%B3l>

Interjú Jean Liedloffal: 1–2 rész

<http://www.joababana.hu/hordozas/interjuk-jean-liedloff-fal-1.-resz.html?sectionid=0>

<http://www.joababana.hu/kontinuum-elv/interjuk-jean-liedloff-fal-2.-resz.html?sectionid=0>

Harányi Anna
 haranyikukacgmailpontcom