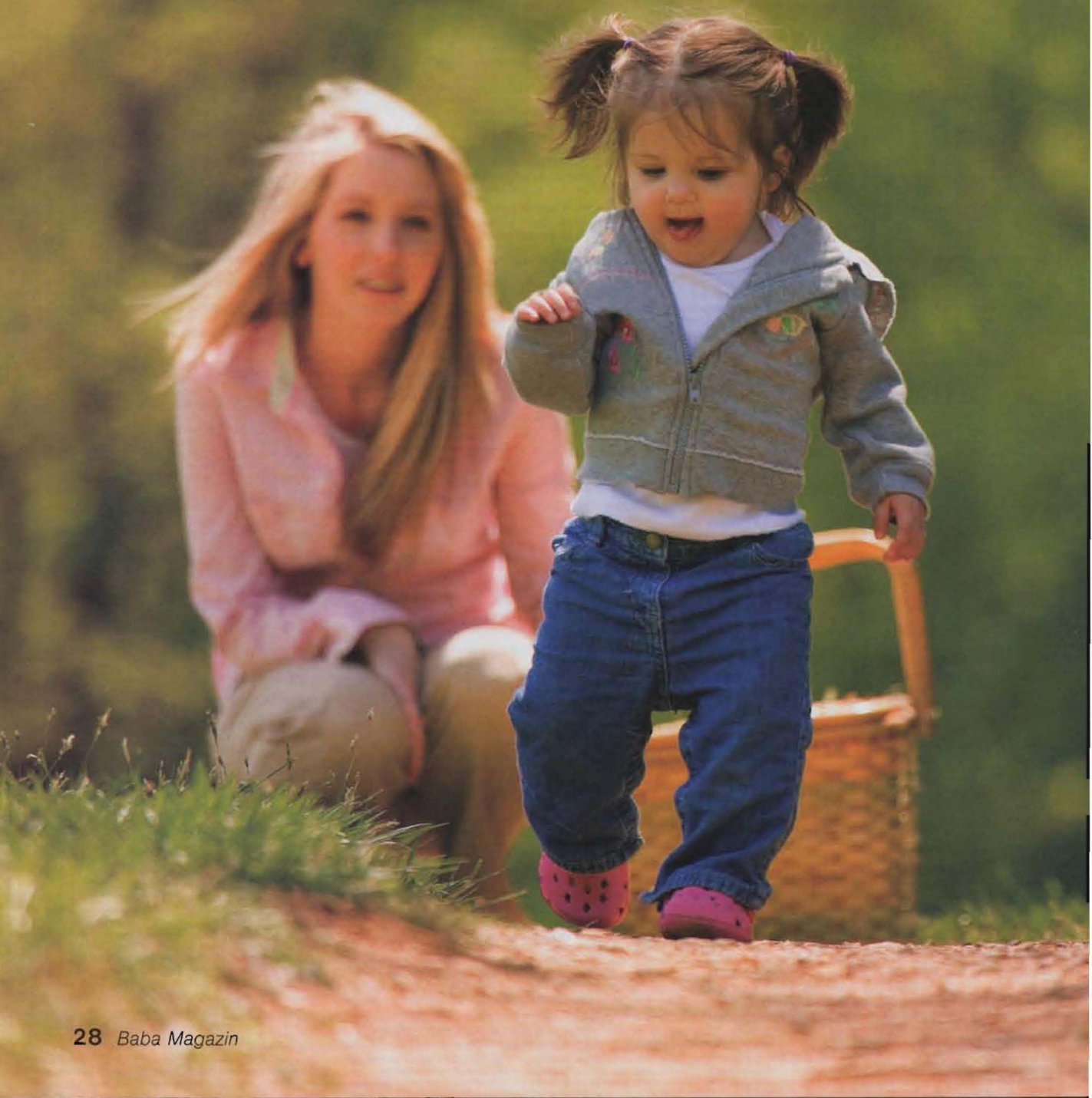


Sétálunk, sétálunk...



Tavasszal és nyáron több időt töltünk a szabadban. Végre elfelejthetjük a réteges öltöztetéssel járó macerát, jó idő esetén néhány perc alatt a kertben vagy a játszótéren lehetünk a kicsinyünkkel.

Az egészen pici babáknak is szükségük van friss levegőre. A tavaszi-nyári születésű babákat már két-három hetes koruktól, fokozatosan szoktassuk hozzá a levegőzéshez.

csak fokozatosan

Először a szobában öltöztessük fel a kinti hőmérsékletnek megfelelően a picit, és nyitott ablak mellett levegőztessük, kezdetben csak pár percig, majd ha elértük a félórás időtartamot, a levegőzés a kertben vagy az erkélyen folytatódhat. A kicsit tehetjük babakocsiba, tarthatjuk kézben vagy kenguruban, de sok gyermek nézelődik szívesen a hordozóból is. Mivel a szabadban töltött idő ebben a korban még nem szaladgálással telik,

különösen ügyeljünk rá, hogy a babát az időjárásnak megfelelően öltöztessük.

az alvás idejére

A későbbiekben a kicsi alvásidejére is időzíthetjük a levegőzést. A babát altathatjuk babakocsiban ringatva, de jó választás e célra az utazóágy is. A gyermekek alvásideje változó, de készítsünk fel rá, hogy a jó levegőn az alvás a megszokottnál hosszabbra nyúlhat, ezért különösen ügyeljünk a pici megfelelő vastagságú öltözkére, alvás közben gondosan takarjuk be.

mire ügyeljünk?

- A csecsemők bőre nagyon érzékeny, ezért a szabadban tartózkodva keressünk árnyékos helyet a kiságy vagy babakocsi elhelyezésére.
- Séta közben a babakocsiban is ügyeljünk rá, hogy a pici a napnak háttal vagy napernyő alatt utazzon. A kicsik bőre akár a buszmegállóban várakozva, 10-15 perc alatt is könnyen leég.
- Gondoljunk a rovarok elleni védekezésre is! A babakocsira, kiságyra vásároljunk védőhálót, amely megakadályozza a szúnyogok, méhek bejutását.



INNOVÁCIÓ

Könnyű átállás a szopásról a felnőtt módján való ivásra!

- Első lépés a **190 ml-es pohár**: A 190 ml-es pohár puha ivócsőre ideális segítség a babának, hogy át tudjon állni szopásról vagy a cumisüvegről az ivást tanító pohárra.
- Második lépés a **270ml-es pohár**: A 270ml-es pohár kemény ivócsőre különösen jól felkészíti a kisbabát az üvegphárból való ivásra.

FUNKCIONÁLIS DIZÁJN

A MAM szelep szorosan zár, ha szükség van rá, de ugyanakkor a babák könnyen tudnak inni belőle.

EGYSZERŰ HASZNÁLAT

A közepén összerúgó kivétel és az innovatív felületszerkezete révén a babák különösen könnyen tudják tartani.

Learn To Drink Cup

Készen áll a **Learn To Drink Cup** használatára?

A MAM formatervezői két innovatív ivást tanító poharat fejlesztettek ki és úgy hangolták őket össze, hogy a szopásról az ivásra való átállás egyszerűen megy. A szülők nyugodtan relaxálhatnak, míg a gyerekek önállóan isznak.

MAM

mambaby.com

**BPA
FREE**

A **Learn To Drink Cup** bisphenol-A-mentes műanyagból, név szerint polipropilénből készült. A polipropilént az utóbbi évtizedben intenzív vizsgálatoknak vetették alá. Az összes teszt eredmény azt mutatja, hogy biztonságos: Ami megnyugtatja a szülőket, és kellemes étkezéseket biztosít a kisbabáknak.



a már nagyobbak

Nyolc-kilenc hónapos kor körül, a már ülni tudó babák hosszabb séták alatt is szívesen nézelődnek a babakocsiban, a játszótéren is egyre inkább felkeltik a figyelmüket a színes játékok, szívesen hintáznak, játszanak a homokozóban, a bátrabbak a segítségünkkel már a csúszdán is lemerészkednek.

kis motoron, triciklin

A babák, egyéni fejlődési ütemüktől függően egyéves koruktól már élvezettel lépegetnek a babakocsiba kapaszkodva. Ez biztosan nem a gyors séták időszaka lesz, hiszen hosszú idő alatt keveset haladunk, és közben az utcán található kisebb-nagyobb tárgyakat is alaposan szemügyre vesszük. Ha a kicsi elfárad, a sétát a babakocsival folytathatjuk. Nagyobbak már szívesen közlekednek kis motoron, triciklin is.

mire ügyeljünk?

- A homokozóban a gyerekek élvezettel kóstolgatják a „frissen sült” homoksütiket, ügyeljünk rá, hogy a kezüket ne vegyék a szájukba, a homokot ne dörzsöljék a szemükbe, ezzel súlyos fertőzéseket előzhetünk meg.
- Az UV-sugarak ellen az árnyékban is védekezzünk, séta előtt kenjük be a kicsi bőrt gyermekeknek készült, magas faktorszámú krémmel.
- Napszúrás ellen mindig adjunk a baba fejére könnyű vászonsapkát.
- Óvjuk a babát a rovaroktól is. Ehhez hasznos segítség lehet a babakocsira helyezett

háló. Séta közben vékony, hosszú ujjú felsővel és nadrággal, gyermekeknek tervezett szúnyogirtó krémmel védekezhetünk.

- A kicsik a szabadban hamarabb megéhezhetnek. Ha kézmosásra nincs is lehetőségünk, legyen nálunk fertőtlenítő kendő, és ezzel töröljük át a kezét étkezés előtt.

séta a szabadban – az orvos oldaláról

A testmozgás a gyermek fejlődésének nélkülözhetetlen eleme. A mozgás az egyik legfontosabb eszköz, amellyel hatni lehet az idegrendszerre, a széles körű mozgásfejlesztés a magatartási és tanulási zavarok megelőzése szempontjából is kulcsfontosságú.

1

Érdemes ezért már kicsi kortól ügyelnünk arra, hogy a gyermek minél több mozgásformát ismerjen meg. A mozgás nem csak az idegrendszer érése szempontjából fontos.

2

Az elhízás népbetegség, amely egyre fiatalabb korban jelentkezik, sok gyermek már az óvodába is jelentős túlsúllyal kerül – hívja fel a figyelmet dr. Hidvégi Edit gyermekgyógyász.

3

A helyes szokások kialakítása már kora gyermekkorban, a családban kezdődik. A gyermek hatalmas mozgásigénnyel jön a világra. A mozgáshoz való későbbi viszonyt nagyban meghatározza, hogy ezt az igényt a környezet, a szülő, az óvoda, az iskola megerősíti, vagy elnyomja.

4

Ezért minél több időt töltsünk a szabadban, a mozgás legyen közös program. Kisgyermekkorban a séta, a szabad levegőn való játék az első lépés a mozgás megszerettetése, az egészséges életmód kialakítása irányába.

Tóth-Tokaji Éva
www.allergiakozpont.hu