

Babakaland



Írta: Víg Márta
Illusztrálta: Madaras Balázs
Szerkesztette és a bevezetőt írta: Gyarakai Henrietta

Készült az Újbudai Humán Szolgáltató Központ
Család- és Gyermekjóléti Központjának megbízásából.
Felelős kiadó: Juhászné Csuka Csilla
2020.

TARTALOMJEGYZÉK

Előszó	4
Bevezető.....	5
Babát várunk – családtervezés	6
Baba a háznál	12
Az agy és az idegrendszer fejlődése.....	15
A babák alvása.....	22
Babahordozási tanácsadás.....	27
Bölcsőde-érettség	30
Szobatisztaságra nevelés	33
Óvodaérettség: 3 éves kortól 6 éves korig	35
Kisgyermekkorai agresszió.....	39
Testvérféltékenység.....	43
Hogyan utazzunk nyaralni a babával?.....	49
Utószó	52
Újbudai Baba Mama Klub információk	53

Előszó

Kedves Olvasó!

Ezt a könyvecskét, amelyet a kezében tart, legalább olyan várakozás előzte meg, mint az Ön legféltettebb kincsét, a gyermekét. Egy apró segítség szülői szerepünk csodálatos megéléséhez.

Hosszú-hosszú ideje tölti meg gyermekkacaj, nevetés, éneklés, karácsony előtt mézeskalács illat a család- és gyermekjóléti központ épületét. Különösen csütörtök délelőttönként, a Babamama klubfoglalkozások idején. Kollégáim minden alkalommal lázasan készülnek a foglalkozásokra. Majd elérkezik az idő, amikor apró lábacska lépgetnek fel a lépcsőn. Szép lassan egyre több pici, kicsi és nagy cipő sorakozik a foglalkoztató ajtaja előtt. Bentről vidám hangulat szűrődik ki. Nyáron, a sok apró lábacska az udvari pancsolóban lubickol, mi pedig titkon figyeljük az érdeklődő, csodálkozó tekinteteket, önfeledt játékokat.

Az elmúlt évek tapasztalatai alapján megíródott és megszerkesztődött ez a kiadvány, amelyet kollégáim odaadó munkája előzött meg.

Kérem, fogadják és olvassák szeretettel!

Juhászné Csuka Csilla
intézményvezető

Bevezető

Életünk során többféle szerepben próbálhatjuk ki magunkat. Van, amibe beleszületünk (pl. fiú, lány), van, amibe belenövünk (pl. kamasz) és van, amit mi választunk magunknak már tudatosan (pl. feleség, anya, kolléga stb.). Minden szerep tanulással jár, nem feltétlenül működik „magától” vagy csak ösztönből. Vannak benne szépségek, nehézségek, küzdelmek és győzelmek. Hajlamosak vagyunk különböző külső és belső elvárásoknak megfelelően magunkat még azzal is terhelni, hogy megfeleljünk ezeknek, miközben bizonytalankodásainkkal küzdünk. Nincs ez másképp az anya szereppel sem az életünkben.

„Az a legjobb, ha egy anyuka megmarad az anyaszerepénél, és nem arra törekszik, hogy a legjobb anya legyen a világon. Bőven elég, ha elég jó anyák vagyunk: olyan, aki figyeli a gyereke érzelmi szükségleteit, és jelen van az életében, annak fontos pillanataiban.” (Belső Nóra)

Víg Márta fejlesztő pedagógus, pszichológiai tanácsadó, mentálhigiénés szakember tanácsai és útmutatója ezért is nagy segítség a várandósság hónapjait élő kismamáknak és párjaiknak, illetve a kisgyermekkor kihívásaival szembenező szülőknek.

Az Újbudai Baba-mama klub 2017 óta segíti szakemberek közreműködésével az édesanyává válás folyamatát és lendíti át az anyukákat a holtpontjaikon az őszinte beszélgetésekkel, szakmai tanácsokkal. Ez a kis füzet kívánjuk, hogy idézze fel a legnépszerűbb témáinkat azoknak, akik közöttünk voltak, és legyen segítségére mindazoknak, akikkel még személyesen nem találkoztunk. Építő tanulmányozást kívánunk mindenkinek.

Babát várunk – családtervezés

Minden érett párkapcsolatban, házasságban eljön az az idő, amikor a felek úgy érzik, hogy a kapcsolat egy, két vagy több gyermekkel válna teljessé. Erre érdemes fizikailag és lelkileg is felkészülni. Nagyon fontos, hogy mindkét leendő szülő, de legfőképpen nyilván az édesanya egészséges életet éljen. Mit értünk ez alatt? Egészséges táplálkozás, dohányzásmentes életmód, mozgás. Talán ennél is fontosabb, hogy lelkileg ráhangolódjunk a babavárásra. A leendő édesanyák megkezdhetik a „fészekrakást”, amelyet az édesapák is kell, hogy támogassanak.



Mit tegyünk, ha beteljesül az álom, és megállapítható a várandósság?

Apai feladatok

Fontos, hogy az apa mindenben támogassa párját. Segítsen a háztartásban, legyen partner a tervezésben, szívesen és örömmel készítsen el akár maga is néhány dolgot az érkező gyermek számára. Elengedhetetlen, hogy érzelmileg is a társa mellett álljon, ne szűnjön meg udvarolni, tartsa kimondottan szépnek feleségét, gömbölyödő pocakkal is. Lehetőség szerint kísérje el az orvosi vizsgálatokra. Meglátja majd, micsoda boldogság az ő számára is hallani a baba szívhangját, látni az ultrahangos képernyőt.

Az édesanya feladatai

Minimálisra kell csökkentenie a káros behatásokat, a fizikai, megterhelő tevékenységet. Rendszeresen járjon nőgyógyászati vizsgálatokra, terhessgondozásra. Kerülje az alkoholfogyasztást. Gazdag, vitamindús ételek fogyasztása javasolt számára. Az édesanya az orvos javaslatára magzatvédő vitamint is szedhet.

A várandósságot három trimeszterre szoktuk osztani: mindegyik számos fizikai változást jelent mind az anya, mind a baba számára. A terhességet a legutolsó menstruáció első napjától kell számolni.

Az első trimeszter - az első három hónap várható eseményei:

Reggeli rosszullet: hányinger, hányás, mivel megnövekedett a hormonszint. Sajnos ez gyakran napközben is előfordul. A mellek megduzzadnak, érzékenyé válnak. A mirigyek megnagyobbodhatnak. A megnövekedett progeszteronszint miatt gyakran jellemző a fáradtság, ezért sok pihenés javallott. Teljesen érthető, hogy érzékenyebben reagálunk a külvilág

dolgaira. Felfokozódnak az érzelmi élet reakciói, gyakran hangulatváltozások fordulnak elő. A partner és a környezet legyen toleráns, elfogadó.

Kívánósság: elképzelhető, hogy sóvárgást érzünk bizonyos ételek iránt. Vagy épp ellenkezőleg, undorodunk néhány ételfélétől. Még az illatokat sem viseljük el. Engedjük meg magunknak, hogy azt együk, amit kívánunk!

Székrekedés: néhány kismamával előfordul. Fontos, hogy kerüljük a nehéz székeléssel járó erőlködést. Fogyasszunk sok rostos ételt, éljünk aktív életmódot és ügyeljünk a megfelelő mennyiségű folyadék bevitelre.

Az első trimeszterben a baba összes fontos szerve kifejlődik, beindul a vérkeringése. Elkezdene kialakulni a nemi szervek. A kezeken és lábacskákon kifejlődnek az ujjacskák. Kialakul az arc szerkezete. A baba ülőmagassága kb. 6 cm.

Második trimeszter:

A legtöbb kismama a második trimeszterben már jobban érzi magát. Elmaradnak a rosszullétek és a mellék érzékenysége is enyhül. Amire figyelni kell: ahogy növekszik a pocak, fájhat a has alsó része, a bőr kissé feszülhet, emiatt viszkető érzés jelentkezhethet. Megjelenik a farkasétvágy. Ezzel vigyázzunk! Igen, sok a negatívum, de összességében ez a trimeszter a felhőtlen boldog kismamaság időszaka. Már domborodó hasunkban mozog a kicsi, sokan gratulálnak, s mi az összes panaszunkat feledve, büszkén hordjuk őt a szívünk alatt.

A baba a második trimeszterben

A baba agya rohamos fejlődésnek indul. Súlya 180-300 gramm, hossza 16-25 cm. Már tudja szopizni az ujját, ekkor kezd kialakulni a hallása, mozgása pedig változatos. Élénken reagál a külvilág hangjaira. Tüdeje folyamatosan fejlődik. Az ultrahangos fotó alapján egyre inkább el tudjuk képzelni, milyen lesz.

Harmadik trimeszter:

A test elnehezül, jellemző a fáradékonyság. Javallott sokat pihenni. Lassan megduzzadhatnak a végtagok. Elkezdődik a kolosztrum termelődése az emlőkben, ezért érdemes a melltartóban már betétet hordani. Lassan (úgy egy hónappal a szülés előtt) megjelennek a jóslófájások. Már 10-15 plusz kilót cipelünk (baba, magzatvíz, méhlepény, zsírlerakódások). A 37. héttől bármikor beindulhat a szülés.

A baba a harmadik trimeszterben

Elhelyezkedik a medencében fejjel lefelé. Szervei teljesen kifejlődtek, a baba felkészült a születésre, a születés utáni életre. Eltűnik a testét borító finom szőr, kialakul a végleges testsúly: kb. 2500-4000 kg, valamint a testhossz: 50-55 cm.

Mit készítünk össze a kórházra?

Az édesanya számára:

- több váltás fehérnemű (nagy méretű bugyi, hogy beleférjen a betét)
- hálóruga
- köntös

- papucs
- tisztálkodó eszközök, fésű
- fertőtlenítő
- melltartóbetét
- egészségügyi betét (nagy méretű)
- személyes edények, szalvéta
- törülköző, zsebkendő
- érdemes egy kézi pumpás fejőről gondoskodni, tejbőlövelléskor sokat segíthet

A babának:

Előre érdemes megtudakolni, kórházi ruhát kap-e a baba, vagy nekünk kell ruháról, pelenkáról, popsikenőcsről, textilpelenkáról gondoskodni.

A baba otthoni kelengyéje

- 3-5 db pamut rugdalózó
- 3-5 db body (alul kapcsos trikó)
- télen meleg, nyáron vékonyabb hálósák
- 2 db vastagabb ill. vékonyabb takaró
- 1-2 fürdető lepedő, kifogó
- időjárásnak megfelelő sapka, sál, télen kiskesztyű, meleg overall
- kardigán (időjárásnak megfelelő vastagságú)
- 10 db tetrapelenka – mindenre jó!
- 1-2 csomag megfelelő méretű pelenka
- 2 db lepedő a kiságyba
- babakocsi, télen bundazsákkal
- cumisüveg, bármilyen eshetőségre

Eleinte ezek a legszükségesebbek, de mindenki a saját ízlése, pénztárcája szerint válogasson!

Tisztálkodó eszközök

- popsitörlő
- popsikenőcs
- testápoló
- babafürdető (eleinte elhagyható)
- kisolló
- babaolaj (a sima napraforgó- vagy olívaolaj is megfelelő)
- hexaklorofénos hintőpor
- bóraxos víz (a baba köldökére)

A babát a szoba sarkában helyezzük el. Ha van lehetőségünk babaszobát berendezni, eleinte, min. 6-12 hétig legyen a baba a közelünkben. Kezdetben ne tegyük kiságyba. Manapság nagyon divatosak a nagyméretű kiságyak. Ez praktikus, mert sokáig jó a babáknak, de az újszülöttnak kell, hogy érezze a határait. Szerezzenek be egy babafészkét. Otthon, házilag is elkészíthető, ha valaki ügyes. Ebben akár magunk mellé is fektethetjük a nagyágyba. Így mellettünk van, de nem áll fenn a veszélye annak, hogy rágurulunk a csecsemőre. Szükség lesz egy pelenkázóra. Fontos, hogy ez stabil és kényelmes legyen. Ehhez közel helyezzük el a babaápoláshoz szükséges kellékeket. Jó, ha van egy kényelmes fotel, amiben szoptatni tudunk, ha nem fekvé szoptatunk. Párnaként egy mosott-vasalt párnahuzatú régi kispárna is megteszi. Egy jól felkészült kismama nagyobb önbizalommal vág bele a nagyszerű kalandba!

Baba a háznál



A szülés fáradalmi után már alig várjuk, hogy hazamenjünk a kórházból. Azért a néhány nap alatt, amit bent töltünk, igyekezzünk sokat pihenni. Otthon már számos egyéb tennivalónk lesz.

Mit tehetünk a kismamáért? Figyeljünk rá, segítsük, amiben csak tudjuk. Fontos, hogy megkönnyítsük számára a feszültséget, osztozzunk a baba iránt érzett felelősségben! Figyeljünk a hangulatváltozásaira: ez az úgynevezett baby-blues, néhány napig tartó rossz hangulat természetes a hormonális változás miatt. Ha hosszabb ideig tapasztaltunk nála negatív hangulatot, kérjünk segítséget szakembertől!

És most vissza a babához! A mi babánk a legszebb és legtökéletesebb a világon! A boldogság és büszkeség azonban aggodalommal vegyes lehet.

Köldök

Az első fontos feladat lehet a köldökcsomk figyelése, kezelése, ha még nem esett le. Tartsuk kellően tisztán, fertőtlenítsük alkohollal!

Emésztés

Mivel jó esetben az anyák szoptatnak, a babák széklete változatos. Eleinte zöldes fekete, orvosi nevén: mekónium. Néhány nap után aranybarna lesz, enyhén savanyú „illatú”. Ilyenkor még sokat alszik a gyermek, és ha minden rendben, nyugalomban van. A sírás mindig valamit jelez! Amíg nem ismertük ki a szokásait, nem tudhatjuk, mitől nem jó a baba komfortérzete, mindig próbáljuk megnyugtatni! Téves nézet, hogy elkényeztetjük. Ilyen pici babát még nem lehet elkényeztetni! Vegyük fel, nézzük meg a pelenkáját.

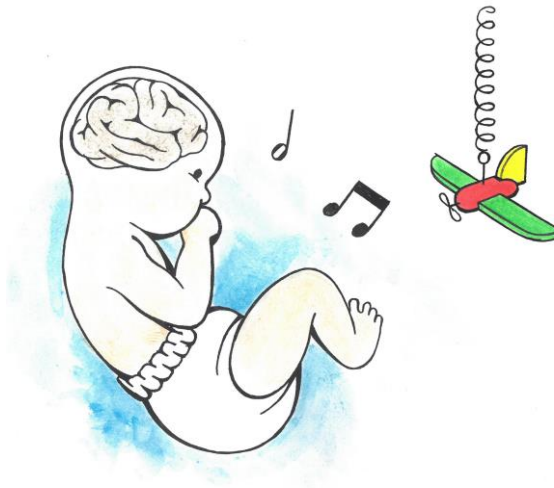
Nem kell óraműszerűen etetni. Jómagam az igény szerinti és a konkrét 3 óránkénti etetés közötti félúton teszem le a voksomat. Figyeljünk a gyermekünkre! Néhány hét alatt kialakítja a

szoptatás rendjét. Fél órát ide vagy oda nyugodtan csúsztatunk! A koraszülött, kis súlyú csecsemőkre ez nem vonatkozik. Őket gyakrabban kell etetni, mert a gyomrocskájuk csak keveset tud egyszerre befogadni.

Magunk is meg fogunk lepődni, de néhány hét alatt szépen összehangolódunk a babával. Már kiismerjük a sírását, mikor fáj a pocakja, mikor éhes, mikor szeretne anya karjában lenni. Ezek a hónapok visszahozhatatlanok a gyermek testi-lelki fejlődésében. Figyeljünk rájuk, bízzunk magukban! Önök a legjobb édesanyák!

Az agy és az idegrendszer fejlődése

Testünket agyunk, idegrendszerünk irányítja. Az agy neuronok összekapcsolódása által fejlődik. Ezekhez az összekapcsolódásokhoz ingerekre van szükség. Az ingereket a külvilágból érzékszerveken keresztül fogjuk fel (hangok, érintés, szaglás, ízlelés, látás, mozgás)., saját testünk érzékeléséből, működésének megtapasztalásából tudatosan gyakoroljuk. Minél több az inger, annál nagyobb az agy kapacitása.



Ezért van, hogy egy ingergazdag környezetben egy megfelelően érett gyermekünk lesz, az ingerszegénységtől viszont gyermekünk lassabban fog fejlődni (természetesen nem csak ez az ok). A fejlődés korábbi szintjein létrejött hiányosságok később is befolyásolják a gyermek környezethez való alkalmazkodási képességét (pl. figyelemzavar, írás, olvasás, mozgáskoordináció, magatartászavar, alulreagálás).

Az én-tudat kialakulása (a pszichikus születés)

A születéssel megszűnik az anyával való biológiai egység, helyette létrejön a pszichikus egység, de a gyermeknek a fejlődés során önálló individuummá, személyiséggé kell válnia. Ez egy lassan kibontakozó lelki folyamat. Maga a születés minden szorongás ősélménye (Otto Rank). Szükséges, hogy ezt a gyermek leküzdje, mert így hamarabb lesz ellenálló. Később, bármilyen szorongás esetén a tudattalan mindig erre a szorongásra emlékszik vissza. Például az anyától való elválás esetén is, altatáskor egyedül marad a szobában. A szülés is egy elszakadás. A csecsemő kapaszkodása (ez egy ősi ösztön) egy szoros testi kapcsolat. Ösztönös hívójeljei még a sírás, a mosoly, a kapaszkodás. Ezek hatnak az anyára, aki reagál. Ez a pszichés egység. Mindeközben fejlődnek az érzékszervei is, melyek által „birtokba veszi” a világot. Egy idő után leválasztódik az anyáról, és az is elég, ha hallja (hang a szomszéd szobából), ha szagolja (illat – átmeneti rongy). A ringatás mástól is jó neki.



Fejlődési szakaszok

1. autisztikus fázis

Még nem igazán szakad el az anyától, nem vesz tudomást a külvilágról. Belső fizikai és pszichés létét jelzi, hogy eszik, alszik, sír, pisil, kakil.

mozgások:

- ösztönös, önkéntelen mozgások, Moro reflex (átölelő)
- 3-4 hetesen a baba lassan elkezd emelni a fejét
- az újszülöttnak még divergáló a szemmozgása (szétfut a szeme), a 3. héttől fokozatosan összetart (konvergál), így az agy egy képpé rakja össze a látottakat

2. szimbiotikus fázis

Megkezdődik az érzékszervek érése. Megreped az „autisztikus burok”, így a baba fokozatosan a szimbiotikus fázisba lép. A hallást, látást és egyéb tapasztalatokat összekapcsolja. Ebben a szakaszban a csecsemő igen érzékeny az anya magatartására.

mozgásfejlődés:

- a reflexszerű mozgások mellett megjelennek az akaratlagos, irányított mozgások
- hason fekve emeli a fejét, mellkasát is felemeli, kezei segítségével támaszkodik („repülő” pozíció)
- egyszerre emeli a fejét, hátát, karját, lábát
- **egyensúlyozik** – emiatt pokróccal letakart, kemény felület az optimális a baba számára

3. differenciáció (5-7 hónap)

A csecsemő mozgása egyre aktívabb. Forog, fejét forgatja, kezét nézegeti. Látási dominanciája megerősödik, kialakul anyjával a szemkontaktus. Kezd érdeklődni a külvilág iránt. Megjelenik az átmeneti tárgy (Winnicott), az anyapótló tárgy. Elkezdődik a tárgyak, a tapasztalás, a megfigyelés, a gondolkodás és a hangok differenciációja. Megjelenik az akaratlagos mosoly, a nevetés kiváltása, kialakul az anyával való párbeszéd. Az organikus érés tovább halad. A baba kilép a szimbiotizmusból, elkülöníti magát az anyától.

mozgások:

- javul az egyensúly
- forgás közben sok inger éri az egyensúlyközpontot
- elindul a kúszás, ezzel új perspektívák nyílnak a babák előtt
- fontos, hogy a kúszás szabályos legyen, hiszen ez a két agyfélteke összehangolt munkáját kell, hogy megkívánja



4. gyakorló fázis

Ekkora a személyiség érése lépést tart a mozgásfejlődéssel. A baba önerejéből, ha nagyobb távolságra is van az anya, meg tudja különböztetni a külvilágtól. Emiatt az átmeneti tárgy szerepe felerősödik. Meg tudja különböztetni a hangokat.

A *mozgásfejlődés*ben ebben a fázisban két szakaszt különböztetünk meg:

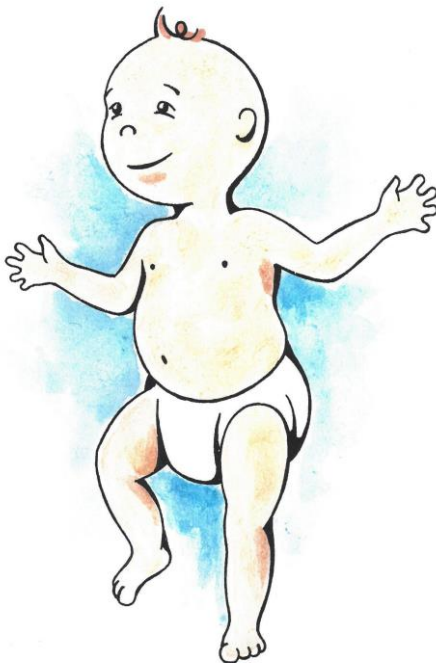
- kutyázás, mászás, ülés: a négy végtagot keresztezve használja, felegyenesedik - ekkor újra nagyon gyakori a testi kontaktus az anyával
- önálló járás: felfedezi a világot, új kapcsolatokat hoz létre, elkezdődik az önfunkciók örömeinek időszaka

Fontos, hogy ne féltsük túl a gyermeket, ne korlátozzuk, de ne is értékeljük túl, mert ebből származhatnak a későbbi önértékelési problémák.



5. újraközeledési fázis (1,5 év)

Vissza a mamához. A baba felfedezte a világot, de elég is volt, visszatér az anyához.



Mit tegyünk?

Engedjük vissza, majd lassan terelgessük a fészek szélére. Türelemre és elfogadásra van szükség. A fejlődés nem lineárisan meredek, ebből még nem lesz valódi önállóság. Majd 2 éves kor körül önállósodik, a dac-korszakban, amikor beindul a fogalomalkotás, a beszéd (szavak, mondatok, gesztusok), kialakul a szobatisztaság.

Az anyakép ekkor szilárdul meg, belsővé, felidézhetővé válik a baba számára, így már el tud egy időre szakadni.

A babák részére az apák a külvilágot testesítik meg, ők segítik a szimbiotikus duál (az anya és a baba kizárólagos egymás felé fordulásának) felbomlását. Fontos szerepük van a személyiség fejlődésében.



A személyiségfejlődés olyan érési folyamat melynek során egyre inkább képesek leszünk alkalmazkodni a valósághoz. A magzati lét biztonsága után az anya, majd a család biztosítja a védelmet. S ha ez egészséges, akkor a kisgyermek idegrendszere megfelelően fejlődik, képes lesz a közösségi létre, vagy óvoda érett lesz.

A babák alvása

A csecsemők és kisgyermekek a nap jó részét alvással, pihenéssel töltik. Az alvásnak kulcsszerepe van a fejlődésükben, mentális és fizikai okokból kifolyólag egyaránt. Életünk első néhány évében az agy villámsebességgel érik, az aktív alvás ezt a fejlődést segíti elő.

Az alvásnak különböző szakaszai vannak: megkülönböztetünk mély alvást és könnyű alvást (REM fázis). A mély alvás során nincs szemmozgás és nem látunk álmot sem, míg a könnyű alvás alatt szemünk gyorsan mozog, alatta az agy dolgozik. Ilyenkor álmodunk és sokat mozgolódhatunk.

A csecsemőknek szüksége van valamilyen rituáléra ahhoz, hogy elaludjanak. Kb. 20 perc alatt érik el a mély alvás fázisát, bár ez egyénileg eltérő lehet. Ha hamarabb tesszük le, gyakran felébredhet. Amikor mélyen alszik, elernyednek az izmai.



Az éjszakai alvás

A csecsemőknek segítségre van szükségük az alváshoz. Nagyon kevés babát lehet csak úgy letenni. A babáknak, kisgyerekeknek rövidebb és kevésbé mély alvási periódusai vannak, egy óra után akár már az éberebb alvási szakaszba kerülhetnek.

Vannak olyan csecsemők, akiknek szükségük van az éjszakai visszaaltatásra is, ez nagyon kimerítő. Természetes, hogy a babák gyakran ébrednek, hisz ez kell a túléléshez. Apró a gyomrocskájuk, az anyatej (vagy tápszer) gyorsan emésztődik meg, így éhesek lesznek. Ha nem ennének éjjel, nem fejlődnének annyira.

Ha sírni hagyjuk a babát, az helytelen. A csecsemő ösztönlény, ha valami nem komfortos számára, jelez. Nem lehet elkényeztetni, még nem tesz különbséget az éjjel és a nappal között, ez fokozatosan alakul ki. Ne erőltessük, hogy ne ébredjen, ez nem tesz jót se a fizikai, se a mentális, se a pszichés fejlődésnek.

Az aktív alvás periódusában folyik a „tanulás”. Ekkor dolgozza fel az agy a bevitt imputokat. A magasabb agyi funkciók kikapcsolnak (elmélyülés, érés). A koraszülött babák idejük 90%-át alvással töltik, sokat kell pótolniuk, így érnek. Eleinte 3-4 órát alszanak egyhuzamban, ez fokozatosan rövidül majd. A babák később is fel-felébrednek éjjel, de visszaaltatják magukat.

Fontos a megfelelő környezet: legyen elég sötét, csendes, barátságos, megszokott.

Mennyit alszik egy baba?

Az alvásszükséglet újszülött korban 13-16 óra. Ez 1 éves korra 10-13 órára csökken, majd ez sokáig így marad. Körülbelül ekkorra átalusszák az éjszakát és eltűnnek a szeparációs szorongás jelei.

Mozgásfejlődés: a baba álmában is „gyakorolja” a napközben is végzett mozgásokat



Mire figyeljünk?

Nagyon fontosak az altatási rítusok, valamint az érintés, a testi kontaktus, a ringatás. A szürkeállománynak több sejtje aktivizálódik ezeknek következtében. Emlékezzünk, hogy a babát nem lehet elkényeztetni!

Mit tegyünk, ha nehezen alszik el?

- 6 éves koráig meséljünk, ha kell, mondjuk is együtt.
- Jelezzük a gyermeknek, hogy ki fogunk majd menni.
- Ha lehet, ne aludjunk vele egy ágyban. (Kivéve, ha beteg, lázas, krízishelyzet van.)



Milyen következményekkel járhat a kialvatlanság?

A felnőtt feszült lesz, ettől romlik a baba-mama kapcsolat. A gyermeknél pedig tanulási, beilleszkedési zavarok léphetnek fel.



(Könyvajánlás: Dr. Dénes Ivett: Békés éjszakák, vidám nappalok)

Babahordozási tanácsadás

Egyre elterjedtebb az az elmélet, mely szerint a hordozás a babák elemi szükséglete. Csak fontos, hogy biztonságos legyen és rendeltetésszerűen alkalmazzák. Fontos, hogy a baba feje, gerince, csípője legyen megtámasztva. A kendőben hordozás segíti a baba egészséges neurológiai és pszichológiai fejlődését. Pozitív hatása még a baba ortopédiai fejlődése. Megkönnyíti az anya számára a hétköznapiakat: házimunka végzését, közlekedést, altatást. Lehet újszülött kortól hordozni, de inkább a gyermekágy végétől (5-6 hetes kortól az anya miatt). Az apa rögtön hordozhat.



Pszichés indokok

Az első időkben (autisztikus fázis) a baba még szinte egy az anyával, fontos is, hogy sokat legyen kézben, ölben (érzi az anya szívverését, illatát, fontos a bőre tapintása, a hangja). A hordozás nem kényeztetés, hiszen a baba természetes igénye a testközelség. Ha egészségesen fejlődik, úgyis érdeklődik majd a világ és kifelé fordul.

Hordozókendők

A baba függőleges helyzetben legyen, kellő magasságban, szorosan simuljon az anyához. Lehetőleg ne kifelé nézzen, hiszen úgy jobban ki van téve a túl sok ingernek. Figyeljünk a légutakra, legyenek szabadon. A baba hátát ölelje körül a hordozóeszköz, így megfelelően tartja majd a gerincét. A kendő legyen kellően szoros. Ha még nem tartja a fejét, a hordozókendőt kell úgy kötni, hogy megtámassza azt. A baba lábai terpeszben legyenek, a térdjei behajlítva, formáljanak „M” betűt (békapóz). A kendő támassza a combokat is, ne csak a popsiját, ez segíti az egészséges csípőfejlődést. Az elől hordozás kb. 4-7 hónapig ajánlott, utána inkább hátul hordozzuk (a baba kb. 5-7 kg-os súlya fölött). A kenguru általában egyáltalán nem ajánlott, hisz nem tartja a gerincet. A kendőknek remek a súlyelosztásuk.

A kendők legismertebb fajtái (www.hordozo.hu)

- rugalmas
- karikás
- meitai
- félcsatos
- csatos

Milyen kendőt válasszunk?

- eleinte rugalmas kendőt - ez puha, de csak eleinte megfelelő, kis súlyhoz
- később szövött kendőt - ennek előnye, hogy sokáig, akár végig használható, biztos tartást ad, sokféle megkötést alkalmazhatunk (mellkasra, hasra, csípőre, hátra)
- a karikás kendő előnye a gyors kötés, bősége magunkon is állítható, szoptatni is lehet benne – kb. az ötödik hónaptól nehéz, hiszen féloldalas
- a meitai elsősorban háton hordozáshoz használatos, négyszögletű, sarkaihoz négy pánt kapcsolódik (kettő a derékra, kettő a vállhoz és a derékra kötődik)
- vagy félcsatos, illetve a 6. hónaptól csatos

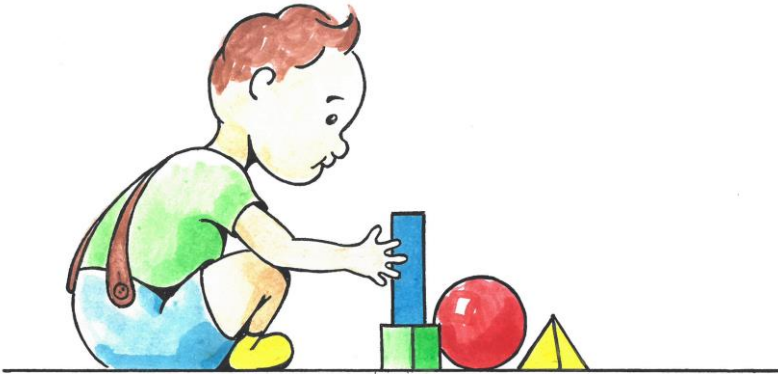
Fontos, hogy az anyának ne fájjon a hordozás. Egyenletes legyen a súlyelosztás és biztonságban érezze a babát. A baba szempontjából pedig fontos kiválasztani a megfelelő hordozót, a kötés legyen stabil. Ha boldog a baba, boldog az anya!

Hova fordulhatunk hordozási tanácsadásért?

Beli Buba hordozóiskola: www.belibuba.hu

Továbbá minden kerületben található hordozási tanácsadókat, akikhez személyesen is fordulhatunk.

Bölcsőde-érettség



Általában megoszlanak a vélemények, menjen-e a gyerek bölcsibe, és ha igen, mikor? Az álláspontok szerint három csoportba sorolhatjuk az embereket ezzel kapcsolatban:

- A. egyáltalán nem támogatják
- B. két éves kortól támogatják
- C. a szükséglet szerint támogatják

Egy éves kor alatt, ha muszáj az anyának dolgozni, akkor jobb, ha bölcsőde helyett egy fix felnőtt, nagymama vagy bébiszitter vigyáz a gyermekre.

Két éves kor körül a legkönnyebb a beszoktatás. Mellette szól, hogy a szociális, érzelmi és kognitív képességek jobban fejlődnek ebben a korban, de az idegrendszerre káros hatással lehet. Az előbbi jobban fejleszthető.

Fontos feladat: felkészíteni a gyermeket a bölcsire, beszélni róla, arra sétálni, megmutatni neki az épületet, megismerkedni a gondozónővel. Előtte célszerű látogatni baba-mama klubot.

Szokták mondani, hogy a gyerekeknek szociális igényük van. Valójában csak néhány percig, max. 10-15 percig játszanak együtt, egyébként egyedül vagy a gondozóval játszanak. Fontos, hogy gyermekünk személyiségének ismeretében bátor, szorongó, barátságos) válasszunk bölcsit illetve gondozónőt. Akkor fog a közösségbe beilleszkedni, ha tud kötődni a gondozónőhöz. Ha lehet és nem muszáj, ne változtassuk az intézményt.

Beszoktatás, befogadás, beilleszkedés

1. érzelmi biztonság – ne érezze, hogy kitaszítják otthonról!
Az anya is készüljön fel az elengedésre
2. legyen szimpatikus az intézmény
3. legyen szimpatikus a gondozó – érdeklődjön a gyerekről általában, kérdezze, mire kell különösen figyelni
4. legyen beszoktatás (2-3 hét), ez legyen fokozatos, illeszkedjen a gyerek igényeihez
5. a gyermek napirendjét már jó előre a bölcsihez kell igazítani – korai kelés, korai fekvés
6. este beszéljék meg, hogy reggel bölcsi
7. reggeli rutin – szeretetteljes, de határozott búcsúzás: ha az anya sír, a gyermek azt hiheti, hogy anya nem bízik a gondozónőben

Hogyan segíthetünk a szorongáson?

Van olyan gyerek, aki a bölcsiben őrlöng, otthon nagyon jó gyerek. Van, aki a bölcsiben viselkedik, de otthon kitör belöle az elfojtás miatti szorongás. Mivel segíthetjük?

- következetes szülői magatartás
- ha bevittük, akkor már hagyjuk ott, ne vigyük haza
- átmeneti tárgy használata
- ha lehet, ne egész napra maradjon a bölcsödében (pl. 9-14)



Milyen jelekre figyeljünk?

Ha hetek elteltével szorong, napközben is sokat sír a gyerekünk, nagyon sokat beteg, ez arra utalhat, hogy még nem elég érett vagy az intézmény nem elég gyermekcentrikus, esetleg fél a gondozótól vagy valamelyik társától. Fontos kideríteni a valódi okot, és lehetőleg rendezni a helyzetet. Ha arra jutunk, hogy az idegrendszere éretlen a gyermekünknek, hagyjuk abba a bölcsit.

Szobatisztaságra nevelés

Évtizedek alatt jelentősen megváltoztak a szokások. Régen túl korán kezdték, egy éves kortól: elhúzódott, „elcsípésen” alapult, gyakoriak voltak a visszaesések. Az utóbbi évek és az eldobható pelenka ezt felülírta, bár a környezet még mindig gyakran presszionálja az anyákat: „Pistike már bilibe pisilt...” vagy a nagymama mondja „Anyá ilyenkor már...” A szobatisztaság nem érdem. **Alapja az idegrendszer érettsége.** Ki kell alakulnia a húgyhólyag és a belek, az izmok irányítási képességének. Ezek fejlődési szakaszokra bonthatók.

Szakaszok:

- 15 hónapos kor körül: tudatosan a gyermekben a száraz ill. nedves pelenka érzete (eldobható pelenkánál később)
- 15-18 hónapos kor körül: felismeri az ide tartozó szavakat (pisi, kaki, bili, kell)
- 24-36 hónapos korban: a gyermek előre szól, szabályoz
- 3 éves kortól: irányítani tudja (óvoda)



Tehát a szobatisztaság egy kialakuló képesség.

Egy éves kor alatt tilos kezdeni. Két út lehetséges: a kivárás, míg a gyermek magától szól, vagy az „elcsípős” (másfél éves kor körül). Ez utóbbi a szülői megfigyelés eredménye. Pl. mindig reggeli után kakil, ha ráültetjük, egy idő után menni fog. Feltételes reflex, ül a bilin, pisil vagy kakil. Ez is csak két és fél éves kor körül szilárdul meg. A pszichológusok szerint a túl korai szoktatás következménye a hajlamosság a gyakori „balesetekre”.

Tilos büntetni. Túl korán dicsérni sem kell, mert nem érti.

Mikor kezdjük?

18-30 hónapos korokra a gyerekek jeleket mutatnak. Ha hamarabb kezdjük, akkor sem biztos, hogy hamarabb célhoz érünk. Figyeljük a gyermeket! Mikor tehát?

- ha legalább két órán át száraz a pelenka
- ha jól meghatározható időben kakil
- ha rendszeresen zavarja a piszkos pelenka
- ha érdeklődik a bili, a wc iránt
- ha érdeklődik, hogyan pisil anya
- ha szeretne pelenka helyett bugyit, gatyát viselni
- ha kezd önállósodni (pl. játékok, ruhák pakolása)
- „egyedül” vagy „meg tudom csinálni” szófordulatok használata, mert ez örömet okoz neki
- késleltetett ösztönök - záróizmok működtetése: ezután egyszerűen magyarázzuk el, mit várunk tőle

Ez az út vezet a szobatisztaság felé.

Óvodaérettség: 3 éves kortól 6 éves korig

Ez az ösztönvirágzás időszaka a személyiségfejlődésben. Az az érési folyamat, melynek során a gyermekek egyre inkább képesek alkalmazkodni a valósághoz.

Óvodás korra a gyermek világosan elkülöníti a saját énjét a másokétól. Tisztában van az önálló cselekvéssel, és azzal, hogy „ő” kapja erre a válaszreakciókat. Valamelyest képes kontroll alá vonni a cselekedeteit. Sok elvárással találkozik ebben az időszakban: szobatisztaság, beszédkészség fejlődése, lelkiismereti dolgok. Ez egy tudattalan folyamat, de a gyermek igyekszik az elvárásoknak megfelelni, a szülői szeretet és figyelem fenntartásáért. A gyermek azonosul az elvárásokkal, lassan beépíti ezeket a személyiségébe (interiorizáció – belsővé válik), így jön létre az identifikáció. Ez egy hosszú, harcoss, küzdelmes folyamat (a dackorszakban). Azonosul az ellenkező nemű szülővel. Ennek az egész folyamatnak az „én” szerkezet kialakulása (ösztön-én, én, felettes én) az eredménye.

A felettes én (lelkiismeret) főleg szülői következetesség és tanítás hatására alakul ki. Fontos szerepet kap az ösztönkésleltetés kialakítása. Ilyenkor még dominál az ösztön-én.

Ödipuszi komplexum: amikor a gyermek azonosul az ellenkező nemű szülővel – például nem ritka, hogy 5-6 éves korban az azonos nemű szülőt nem veszi tekintetbe és ő akar a másik nemű szülő felesége/férje lenni. Mindez egy normális folyamat. Ebben az időszakban a részösztönök iránti figyelem a genitáliák

(nemiszervek) felé fordulnak. A gyermek felfedezi, hogy ez izgalmat okoz, örömet szerez. Ez teljesen elfogadható, a fejlődési folyamat része, de ha elhúzódik 7-8 éves korig, akkor már szorongásra utal, kezelése szakembert igényel. Ez a tudatos nevelés időszaka!

Elhárító mechanizmusok (Anna Freud)

1. elfojtás
2. azonosítás, belsővé válás
3. projekció (kivetítés)
4. anuláció (meg nem történtté tevés kísérlete)
5. a realitás teljes figyelmen kívül hagyása (elhiszi, hogy nem tette meg)
6. reakcióképzés (addig tiltunk valamit, amíg a gyermek el nem fogadja)
7. kompenzáció (gyakran felnőttként is élünk ezzel az én-védő technikával)
8. elaboráció (feszültségeket és szorongásokat pozitív irányba fordítja a személyiség)



Legfontosabb alapvető tevékenység a játék és a mesehallgatás. Ezek során a gyerekek jól tudják gyakorolni a háritó mechanizmusokat, jó lehetőség nyílik szorongásaik csökkentésére, indulataik megélésére. Ami a játékban és a mesében megoldódik, a valóságban is megoldódhat. Ez biztonságérzettel tölti el a gyermekek személyiségét. Továbbá erősödik szabálytudatuk, hiszen a mesék hősei is szabálykövetők és elnyerik jutalmukat.

Óvodás korban veszi kezdetét a manuális és finommotorikus tevékenységek végzése. Előtérbe kerül a színek és a formák ismerete, az ábrázolás finomodik, árnyalódik, megjelenik benne a lelki tartalom. Jellemző még az intellektuális érdeklődés fejlődése, a két éves „mi ez?” – korszakból a „miért” korszakra váltanak a gyerekek. Összefüggéseket keresnek a dolgok mögött.

Mozgásfejlődés

- stabilizálódnak a nagymozgások
- fejlődik az egyensúlyérzék
- megtanulnak kétkerekű biciklit hajtani
- kevesebb az esés.

Nyelvi fejlődés

- mondatokban kezdenek beszélni
- gazdagodik a szókincs
- stabilizálódik a fogalmi rendszer
- párbeszédes forma

Mindezek jó alapul szolgálnak a szerepjátékhoz. Erre a korra jellemző a mágikus, varázslatos gondolkodás is. A gyermek azt gondolja, hogy a dolgok tőle indulnak, magát a világ közepének tekinti.

Kisgyermekkori agresszió

A szándékos agresszió másfél éves kor körül jelenik meg. Biztos, hogy megdöbbentő, amikor szelíd, szolid szülők gyermekének sok agresszív megnyilvánulása van. Nem kell pánikolni, nem kell messzemenő következtetéseket levonni.



Mi válthatja ki az agresszív viselkedést?

- önállóságra való törekvés
- ahogy nő, nagyobb mozgástérre van szüksége: a szárnyait kezdi bontogatni
- szeretne nagynak és fontosnak látszani, saját presztízsét növelni
- frusztráció: elkeseredik, ha nem tud olyan mértékben hatni a környezetére, ahogy szeretne (pl. nem akar aludni menni, mégis kell, akkor ordít, csíp, harap, vagy akár a homokozó harcok)
- egoizmus: ebben a korban még önzőek, narcisztikusak, nem alakult ki az empátiájuk, saját maga a világ közepe (szintén homokozó vagy testvér vita) – neki kell a játék, nem érzi át, hogy a másoknak vagy a testvéreinek ugyanúgy kell
- önkontroll hiánya: nem tudja kontrollálni a mozdulatait, még nem tanulta meg kezelni az indulatait, nem tud számolni a következményekkel (lehet, hogy miután ellöki a testvérét, és látja, hogy elesett, utólag sajnálja tettét, de előre nem tudja felmérni cselekedetének következményeit)
- szociális készségek hiánya: fokozatosan alakulnak ki, a környezettől, személyiségtől függően
- szóbeli kifejezőképesség hiánya: nincs szókinccse, nem tudja úgy kifejezni magát, megfogalmazni az érzéseit, ahogyan szeretné – tetteivel egyértelműbben tudja kifejezni magát
- a környezet tesztelése: „Amikor a testvéremet megcsíptem, sírt. Ha anyát megcsíptem, vajon ő is sír?”

Külső okok

- kialvatlanság, éhség, betegség (épp előtte vagy ha kilábalóban van egy betegségből)
- változások: költözés, óvoda, utazás, szülők elutaznak
- ha nem jut elég figyelem rá (pl. kistestvér születése, nagytestvér óvodás vagy iskolás lesz)
- túl agresszív családi légkör (agresszív viselkedésminta)
- túlszabályozó környezet: a gyermeknek nincs lehetősége önálló döntéseket hozni, a frusztráció növekszik benne, majd kitör



Mit tegyünk?

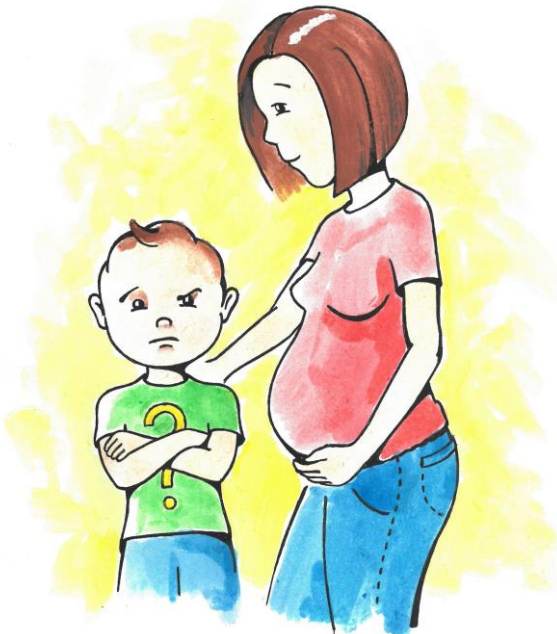
- legyenek világos, betartható szabályok, amelyeket szeretettel, türelemmel, de következetesen tartassuk be
- tanítsunk: Sosem ütünk meg másokat! Nem beszélünk csúnyán!
- reakcióképzés: interiorizálódik, vagyis belsővé válik
- fontos, hogy mutassunk jó példát
- ne mondjuk, „én már mondhatok csúnya szavakat, mert felnőtt vagyok”
- ne ráncigáljuk a gyermeket, legyünk gyengéden határozottak
- vegyük észre, ha jót csinál, dicsérjük, mert ebből tanul
- **Segítsünk kifejezni az érzéseit!** – magyarázzuk el: „Tudom, és rendben van, hogy dühös vagy, mert elvette Bélus a vödört a homokozóban, de emiatt harapni, püfölni, a másik haját húzni nem szabad.” Kérdezzük meg: Mi történt? Miért vagy dühös?
- előzzük meg: ne unatkozzon, de legyen idő a pihenésre
- szülői művészet: tudni kell, mikor mit mondjunk ki, nem kell mindig beavatkozni
- tereljük el a figyelmét, adjunk mást a kezébe vagy kezdjünk más tevékenységbe (motor, hinta)
- nem kell igazságot tenni, felesleges prédikálni: röviden, egyszerűen, türelmesen, de határozottan fogalmazzunk és beszéljünk a gyermekkel: „Ha nem hagyod abba, akkor haza kell mennünk.” – és tényleg menjünk haza, ha nem hagyja abba.

Testvérféltékenység

A gyermek születése igazi próbatétel egy házaspárnak. De a második gyermek már a meglévő gyermeknek is kihívást jelent. Felforgatjuk a megszokott napirendet, szokásokat, családszerkezetet.

PÁR + GYERMEK = CSALÁD

Ez fizikailag és lelkileg is komoly kihívás. A házaspár próbálhat nagyon megfelelni a helyzetnek, saját szorongását csökkentheti, a gyermekét nem, mert a *vélt* vágyait elégítik ki, nem a valóságokat. Eddig a „rég



Felkészítés

- pocaklakó, kisbaba – hasonlítani, hogy ő is volt
- fényképek, ultrahangos képek saját magáról, majd a terhesség alatt a testvéréről

Nehéz eltalálni az első gyerekekkel a hangnemet. Fontos, hogy **ne** tekintsük őt is babának, de felelősségteljes felnőttnek **se**.

Figyeljünk! Legyen napirendje, ezt próbáljuk tartani. Ha van segítségünk, az újszülött körül segítsen, a nagyobbikkal legyen az anya. (Például pelenkázás, ringatás.) Az esti fektetéskor az anya legyen a nagyobbik testvérrel, ha eddig is ő volt.

Mi várható?

Az eddig szelíd gyermek vaddá, durvává válhat, regresszióba süllyedhet. Cumizik, pépeset eszik, szopizni akar. Agressziója rákerülhet az anyára, ütögethet, haraphat: ezt soha ne engedjük! Szelíden, de határozottan szereljük le!

Figyelni kell a kistestvérré is, ne maradjanak a gyermekek egyedül! Ne etesse felügyelet nélkül! Maga ellen fordulhat, aláássa az önbizalmát, úgy gondolhatja, hogy ő nem volt elég jó. Tényleg nem, de ahhoz, hogy jó legyen, tüntessék el a másikat.

Mit él át a gyerek?

Anyja hasa növekszik, elveszik a kiságyat, az ő ruhái a testvérei lesznek. Mindig csöndben kell lenni, mindenki a babának hoz ajándékot.

Tünetek lehetnek: alvászavar, evészavar, magatartászavar
Fokozottan követeli a törődést, a szeretetet. Néha túlló a célon: résen kell lenni!

A szülők gyakran mondják: „Te már nagy gyerek vagy, értsd meg!” De pár nap alatt nem lett nagy gyerek, csak az elvárások lettek nagyobbak. Ehhez nehezen alkalmazkodik.

A kistestvér hazaérkezése a legnagyobb fordulat a gyermek addigi életében. Jó ötlet lehet egy meglepetés ajándék: „a kistesód hozta”. Kérhetünk tőle kis segítséget, dicsérjük, köszönjük meg!

Lassan stabilizálódnak a családi szerepek, kialakul az új családszerkezet. Ha mi így gondolkodunk, a gyermek is megérti majd. Ne keseredjünk el, ha egy nap nem úgy sikerült, ahogy terveztük, mert elszakadt a cérna. Minden nap egy új kezdet!



A családban a legfontosabb: **szeretni és szeretve lenni.** Nem kell tökéletes, csak elég jó szülő!

Később

Nagyon fontos a testvérkapcsolat. Sok-sok dinamikai harc lesz, ez mind tapasztalat az életre: hogyan kapcsolódjon, hogyan kezelje a konfliktust, mikor árulkodjon, mikor válhat cinkostárssá. A testvérkapcsolatban egyaránt jelen van a szeretet és a feszültség. Gondoljuk át, hogy milyen nehéz a helyzete a nagyobb testvérnek: osztozni kell játékon, szobán, szülőn, társaságon.

Gyermekként nehezen emelkedik felül. Egész életében talán ez az egyetlen nem felnőtt kapcsolat. Igazságot keres, nem békét. Vélt és valótlan sérelmek garmadája van benne a testvérkapcsolatban, hiába biztatja a szülő a megegyezésre, a kölcsönös elfogadásra.

Egyneműek kevésbé, különeműek gyakrabban riválisak.

A féltékenység arcai:

nyílt formájú: neheztelés és harag formájában, verbálisan és tettekkel (veszekedés, szidás, verekedés)

burkolt formájú: álmukban, szomatizálódhat (saját magára fordítja, pl. hajtépés, körömrágás, visszaesés a toalett-tréningben)

A féltékenység akkor élesedik újra, mikor a kistestvérnek önálló akarata lesz. Ekkor alakul ki a pozícióharc. Eddig a kicsi azt csinálta, amit a nagyobb mondott. **Ez fontos tanulási terep a majdani kortárs csoportban elfoglalt szerephez.**

Milyen szülői magatartással erősítjük a féltékenységet, testvérháborút?

- ha túlhangsúlyozzuk az életkori különbségeket („Te még kicsi vagy.” vagy „Te már ehhez nagy számár vagy.”)
- ha az egyéni eltéréseket hangsúlyozzuk túl („Te nem vagy olyan okos.” vagy „Te zseni vagy, neked ezt tudnod kell.”)
- ha a szülők elvárják, hogy egyik a másikért áldozatot hozzon. („Legyetek jó testvérek.”)
- ha a szülők túlkompenzálják a másikat (pl. az egyik testvér születésnapjára a másik is kap egy kis ajándékot)
- ha teljesen egyenlő mércével mérnek mindent, az megterhelő a gyerekeknek

Mit tehet a szülő?

- ne engedje az erőszakos megnyilvánulásokat
- fel kell tárni az erőszakos viselkedés mögötti érzelmeket (pl. minőségi beszélgetés során) – ezzel jelzi a szülő, hogy szereti, érdeklődik iránta, törődik vele
- ne várjuk el, hogy automatikusan szeresse, hiszen éppen azzal küzd, hogy ne gyűlölje, mivel a szülők ezt várják tőle – elégedjünk meg a békés állapottal
- a kisebb testvér pozitív megnyilvánulásaira érdemes felhívni a figyelmet („Rád mosolygott!” „Büszke rád!” „Veled védi meg magát!” Később: „Tőled kér tanácsot, segítséget – ez azt jelenti, elismer téged!”)
- a merev egyenlősdi helyett rugalmas helyzetfelismerés, mikor kinek van rá szükség

Igazi összefogás, együttműködő viszony kb. iskoláskorban alakul ki. De ez egy se veled, se nélküled kapcsolat. A külvilág felé összefognak, egyébként rivalizálnak. Ez egy kicsit felnőttkorban is megmarad, de a szülők halálával megszűnik (saját példa).

A nem túl komoly folyamatokba ne avatkozzunk bele. Sokat tanulnak így a testvérek a jövőbeni rivalizációs helyzetek kezeléséhez.

Hogyan utazzunk nyaralni a babával?

Utazás

Körülbelül féléves korig nem ajánlott (személyes vélemény). Fontos, hogy az utazás lehetőleg autóval, biztonsági gyerekülésben, pelenkázó táskával, alvó játékkal történjen. Igyekezzünk a hosszú út során többször megállni. 2-3 éves kor előtt állandó tartózkodási helyre menjünk, ne körutazásra és ne nomád kempingezésre.

Mindenképp vigyük magunkkal gyermekünk ismerős tárgyait, tartsuk be megszokott napirendjét. Próbáljunk ne a nap legmelegebb részében utazni, a kocsinkat árnyékoljuk. Figyeljünk, hogy ne legyen túl erősre állítva a klíma. Ha megállunk, szellőztessünk.

Vigyünk bőséges folyadékot a gyermeknek (és magunknak is), emiatt természetesen több pelenkát is, kis takarót és sapkát. Étél, ital, rágcsa is elkél a hosszú úton. Ha vonattal utazunk, ne legyünk huzatban, a babát rétegesen öltöztessük.

A szálláshelyen alakítsunk ki barátságos, otthonos légkört. Fontos, hogy ne csak mi érezzük jól magunkat, a babának ez nagy változás, hiszen számára a fő biztonság az otthon. Egy idegen helyen több törődést, több foglalkozást igényel majd. Utazás előtt néhány napig otthon is altassuk az utazóágyban, hogy szokja. Próbáljuk a megszokott rituálékat tartani.



Pakolás

Készítsünk listát! Pakoljuk össze a piperecuccokat, benne minden szokásos dologgal. Ne felejtsük a naptejet. A gyógyszerekkel kapcsolatban kérjünk nyugodtan tanácsot a védőnőtől, mi legyen köztük mindenképp. Szükséges lehet a lázmérő, köhögéscsillapító, lázcsillapító, orrspray, kalcium, fertőtlenítő, jód, szemcsepp, kullancs- és szúnyogriasztó spray, székletlázító és hasmenés elleni gyógyszer. Vigyünk magunkkal naponta két rend ruhát, ha baj lenne.

Ha szoptatunk, ne változtassunk az étrendünkön, hisz minden belemegy a tejbe. Ha már bébiételt eszik gyermekünk, vigyünk konzerveket.

Alvás

Figyeljünk arra, hogy a baba alvási rendszere ne boruljon fel. Nagyobb kisgyerekeknek vigyünk kis, apró játékokat mesekönyvvel, meséljünk sokat, énekeljünk közösen, játsszunk!

Vízpart

Ha vízpartra megyünk, vigyünk napsapkát, gatyás úszógumit, illetve életkornak megfelelő úszógumit. Semmiképp se felejtsük a naptejet, napsátrat, mert sok helyen nincs elég fa. Ha a baba kétszer alszik egy nap, délelőtt inkább maradjunk a szálláshelyen és ebéd után menjünk a strandra. Nyugalmasabb, ha a szálláshelyen alszik az ágyában.



Pancsolás

Fokozatosan szoktassuk a babánkat a vízhez. Először csak pár cseppet fröcsköljünk rá, utána mossuk le a testét, ezután merítsük alá. Gyermeünk ne legyen a tűző napon. Egész nap fontos a bőséges folyadékbevitel, többször egyen keveset.

Utószó

„Azt mondják, a babával együtt anya is születik.” (Sterczler Hilda). Az anyai gondoskodásban a szeretet, az önbizalom és a derű a legfontosabb. Ha a szeretető gondoskodás magában foglalja a tudatosságot is, biztosan megteremtjük a boldog, kiegyensúlyozott gyermekkor feltételeit csemeténk számára.

Kiadványunk, a teljesség igénye nélkül, ebben nyújthat segítséget az édesanyáknak és az édesapáknak.

Szívből kívánom, hogy sikerüljön olyan légkört teremteni, amelyben optimálisan fejlődhet a baba az egész család örömére.

Szeretettel: Víg Márta

Újbudai Baba Mama Klub információk

Az Újbudai Baba-mama klub szeretettel várja a kerületben lakó érdeklődőket személyesen is a klubalkalmakra. A részvétel és a klub szolgáltatásai ingyenesek.

A klub helyszíne: 1117 Budapest, Bogdánfy u. 7/d.

A klub alkalmai: csütörtök délelőttként

Online felületünk: Újbudai Baba-Mama Klub
Facebook csoport, amely regisztrációt követően lehetővé teszi a tagságot.

További információ: hszk@hszk.ujbuda.hu