

Nestlé Baby & me webhelyen lett közzétéve (<https://www.nestlebaba.hu>)

[Kezdőlap](#) > [Első séta a szabadban](#)

Cikk megosztása

X



Első séta a szabadban

Először léptek ki az otthon biztonságos melegéből babáddal, vár benneteket a nagyvilág! De mikor és hogyan induljatok? Mire kell feltétlenül figyelned? Útmutatónk kezdő kalandoroknak.

<https://www.nestlebaba.hu/elso-seta-szabadban> [1]

[2] [3] [4]



Első séta a szabadban

El?sz?r léptek ki az otthon biztonságos melegéb?l babáddal, vár benneteket a nagyvilág! De mikor és hogyan induljatok? Mire kell feltétlenül figyelned? Útmutatónk kezd? kalandoroknak.

2020/10/02 15:14

- ^[5]
- [Nyomtatás](#) ^[1]
- [Megosztás](#)

A friss leveg? kisbabádra gyakorolt jótékony hatásai vitathatatlanok, arról nem is beszélve, hogy a szülést követ? pár hét elteltével már te is biztosan érzed, hogy mennyire jó lenne, ha ki tudnád szell?ztetni a fejed, megmozgathatnád (óvatosan) elfáradt, legyengült tagjaidat. Az újszülöttek azonban törékeny kis lények, immunrendszerük még nagyon kezdetleges, ezért néhány el?készületet mindenképp tenned kell, miel?tt kimerészkedtek. Nézzük meg, mik az alapvet? szabályok, amiket érdemes betartanod!

Els? séta a babával - általános tudnivalók

Az ?sszel vagy télen született babákat 4-6 hetes koruktól, míg a tavaszi, nyári kicsiket már két hetes koruktól is ki lehet vinni egy rövid sétára. A hideg évszakokban -5 °C alatt, er?s szélben, ködben, míg a tikkasztó h?ségben 11-t?l délután 3 óráig ne tedd ki gyermeked az id?járás viszontagságainak! A sétára, kinti létre a legalkalmasabb id? a délel?tti és kés? délutáni, nyáron a kora esti órák is.

Ha teheted, kerülj a zárt, zsúfolt helyeket (pl. liftek, plázák), valamint a tömegközlekedési eszközökön való utazást is! Így megvéded babád a legtöbb fert?zést?l, arról nem is beszélve, hogy a hirtelen rázúduló sok inger sem olyan jó ilyen pici korban. F? a békesség!

Ruhaválasztás

Öltöztess rétegesen kisbabád! Mivel az újszülött önálló h?háztartása az els? hat hétben még éretlen, ezért általános szabály, hogy gyermekeden kezdetben legyen egy réteggel több ruha, mint amit magadra veszel fel. A védtelen, érzékeny fejb?re miatt sapkát is mindig adj rá az elején, plusz réteggént egy kis pokróccal is betakarhatod. Ezek vastagsága természetesen évszaktól függ?en eltérhet.

Szoktatás

Ha szépen, a küls? h?mérséklethez igazodóan felöltöztetted, úgy következhet a szoktatás a kinti leveg?höz. Els? lépésként születése után egy-két héttel már oda lehet tenni a résnyire nyitott ablak elé. El?sz?r csak öt percre, aztán fokozatosan naponta tíz perccel növelve ezt az id?tartamot. Szép id?ben a teraszra vagy kertbe is kiviheted.

Nem csak a babádnak, neked is szükséged van egy kis „visszaszokásra”. Ezért nem is baj, hogy az els? séták alkalmával csak rövidebb utakra mentek, hiszen valószínűleg ez neked is b?ven elegend? lesz kezdésként. Aztán majd kés?bb mehet a Kéktúra!

Szállítóeszköz

Alapvet?en két fajta módon tudtok babáddal gyalogosan közlekedni: babakocsival és hordozóval. Babakocsis kiruccanásokhoz a „mózes” rész a legjobb választás az els? id?kben, mert ebben a baba teljesen vízszintesen el tud feküdni, mintha a kiságyában lenne. A friss leveg?, az enyhén hepe-hupás talaj és a susogó, zizeg? természet hangjai a gyors elalvásban is segítségedre lesznek.

A [hordozás nagyon praktikus megoldás](#) ^[6], mindkét kezéd szabad, nem kell a lépcs?zésnél fel-le szenvedned, mint egy babakocsival, csak felkapod és már indulhattok is. A babák is szeretik, mert az anyukájuk közelsége, melegsége és szívdobbanásai még a legsírósabb, leghasfájósabb kicsit is meg tudja

nyugtatni. Ne szomorkodj, ha kisbabád kezdetben elutasító a hordozóval, lehet, hogy egy másik fajtát imádni fog! Országszerte rengeteg hordozó közösség működik, ahol felkészült tanácsadók várják a hordozással ismerkedő szülőket és csemetéiket. A legjobb az egészben, hogy ezekben a hordozós klubokban lehetőség van bérelni is, így többfélét kipróbálhattok, mielőtt beruháznátok egy sajátba.

Nap -, es? - és rovarvédelem

Napfény ellen a legjobb az árnyékolás. Ha babakocsival vagytok, akkor a kupoláját lehet többféle szinten lehajtani. Ha még így is a baba szemébe sütne a nap, akkor ideiglenesen egy ruhapelenkát is ráteríthetünk a babakocsira, amíg árnyékos helyre gurulunk vele. Hordozás során, hogy ne érje közvetlen napfény, a kilógó testrészeit – kifejezetten pici babáknak való, magas fényvédő faktorszámú – naptejzel kend be! Érdemes beszerezned nagy karimájú, megkötős, hátul nyakat takaró kalapokat is, amelyek szintén jól védik a babád és emellett nagyon aranyosak is!

Ha véletlenül elkapna benneteket egy futó zápor, úgy jó, ha mindig kéznél van egy babakocsira ráhúzható esvédő vagy egy nagy esernyő, esetleg egy esőköpeny, ami alá hordozós séta során együtt is befértek.

Rovarcsipés ellen babakocsira kapható szúnyogháló is. Ennek természetesen inkább vízparton, nyaralás során veszitek majd hasznát, a városban kevésbé lesz rá szükségetek. Ha sokat voltatok a természetben, akkor az esti fürdetéskor ellenőrizd a babád bőrét. A legtöbb csipés ártalmatlan, magától – vagy egy kis otthoni kezelést követően - elmúlik, azonban ha úgy ítéled meg, hogy túlságosan kipirosodott, feldagadt a csipés környékén gyermeked bőre, nézzed meg háziorvossal.

Zsani, a két hónapos Ella anyukája:

„Ella tavaszi baba, ezért a férjemmel már alig vártuk, hogy kivihessük egy körre az otthonunkhoz közeli parkba. Két hetes korában a védőnői zöld utat adott, így egy meleg, vasárnapi délután végre elindulhattunk! A férjem annyira élvezte a sétát, hogy alig akart odaengedni a babakocsihoz! Azóta is napi program nálunk a parklátogatás.”

[Tovább](#) ^[7]

Fehérje az anyatejben

- [Egészséges fehérjebevitel a baba növekedéséhez](#)
- [Egészséges fehérjebevitel a babám súlyához](#)
- [Fehérje minősége és mennyisége](#)
- [Fehérje szerepe a baba növekedésében és fejlődésében](#)
- [Fehérje szerepe az allergia ellen](#)
- [Győztes formula](#)

[Drupal alapú webhely](#)

Forrás webcím: <https://www.nestlebaba.hu/elso-seta-szabadban>

Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/elso-seta-szabadban>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/elso-seta-szabadban&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/gettyimages-465156209.jpg&description=Első séta a szabadban>

[3]

<https://twitter.com/share?text=Els%C5%91%20s%C3%A9ta%20szabadban&url=https%3A//www.nestlebaba.hu/elso-seta-szabadban>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/elso-seta-szabadban>

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/49706>

[6] <https://www.nestlebaba.hu/babahordozas-kendo-vagy-kenguru>

[7] <https://www.nestlebaba.hu/javascript%3A%3B>