

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

[Kezdőlap](#) > Kisbabával a karantén idején

Cikk megosztása

X



Kisbabával a karantén idején

Most, hogy többet vagytok a négy fal között a kicsivel, egyre többször felmerül a kérdés, hogy mit csináljatok egész nap, ha kimozdulni sem lehet.

<https://www.nestlebaba.hu/kisbabaval-karanten-idejen> [1]

[2] [3] [4]



Kisbabával a karantén idején

Most, hogy többet vagytok a négy fal között a kicsivel, egyre többször felmerül a kérdés, hogy mit csináljatok egész nap, ha kimozdulni sem lehet.

2020/04/17 12:12

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

Íme néhány hasznos tipp, hogyan tudjátok lefoglalni magatokat a COVID-19 vírus miatti karantén idején.

Kisbabával a karantén idején - hogyan foglald le a babát?

Játék minden mennyiségben

Nemcsak gyermekednek, de neked is jobban telik az idő, ha aktívan töltitek a nap nagy részét az otthonlét ideje alatt. Összeszedtünk néhány játékötletet, amelyek közül válogathatsz gyermeked korának megfelelően.

0-6 hónapos korig

Ebben a korban még a kicsik napirendje az alvás-évs-játék „szentháromságában” mozog, így nem kell annyi aktív időtöltésen törni a fejed. A csöppségek még csak épp, hogy elkezdik felfedezni a külvilágot, minden új számukra. A baba kognitív fejlődésében sokat segíthet, ha minden nap mondasz neki egy-egy mondókát, éneket, mozgásfejlődésében pedig a játékok tudják segíteni.

6-12 hónapos korig

Az eddig kevésbé mocorgó kisbabádon azt veheted észre, hogy szinte meg sem áll egész nap. Nem is csoda, hiszen kúszva-mászva annyi új felfedeznivaló van még a lakásban a kis örökmozgók számára. Ebben a korban már többféle játékos elfoglaltságban kell gondolkodnom, ehhez íme néhány tipp:

- Akadálypálya párnákból (nagyon jó szórakozást nyújthat gyermeked számára – a járásfejlődés akármelyik állomásán – kúszás, mászás, járás – tartson is)
- Építőközből különféle alakzatok építése
- Bábjáték vagy akár szerepjáték (kedvenc mesét eljátszani közösen)
- Kéz, láblenyomatok készítése
- Gyurmázás (figyeljünk oda, nehogy a játék közben a gyermek szájába kerüljön a gyurma)

12 hónapos kortól

Az előbb felsorolt játékokat persze nagyobb gyermekeddel is játszhatjátok, de ezeken kívül újabb közös kalandokba is belevághattok, ha úgy érzitek gyermeketek már elég érett rá. Például a közös sütés és főzés hatalmas móka lehet mindkettőtök számára, vagy akár a rajzolással is megpróbálkozhattok egy-másfél éves gyermekötökkel.

Persze fontos a napirend fenntartása ebben az extrém helyzetben is – a játék mellett a csendes pihenésre se felejtünk el időt szakítani.

Közös mozgás

A mozgást nem szabad elhanyagolni a karantén ideje alatt sem. Kiváló alkalom lehet például a mozgásra, ha ütemes mondókákra vagy vidám dallamokra táncoltok együtt. Ez nemcsak a mozgásfejlődés szempontjából fontos, hanem a sok felesleges energia levezetésében is segítségetekre lehet. Emellett érdemes időt szakítani a tornagyakorlatokra is, amit akár gyermekötökkel együtt is tudtok végezni. Számos baba-mama torna érhető el online, ahol szakértők mutatják meg, hogyan tudtok együtt mozogni gyermekeddel - akár t emelgetve, hintáztatva a kezekben - szintén jó pár kalóriát elégetve anélkül, hogy kimozdulnátok a lakásból.

Játékos higiénia

Mivel a COVID-19 járvány, köznéven koronavírus járvány cseppfertőzéssel terjed, fontos, hogy otthon is nagy figyelmet fordítsatok a higiéniára. Felnőttként és gyerekként egyaránt fontos a rendszeres kézmosás – ezt megtaníthatjuk gyermekünknek akár egy játékos formában is. Például ennek egy módja, hogy addig kell kezet mosni, amíg a kedvenc mondókát végig nem mondjuk. Kisebb gyermekeknél természetesen ez a szülő feladata. A kézmosás mellett a kicsik játékaik fertőtlenítését se felejtjük el, valamint minden olyan felületet, ahol játszanak alaposan és gyakran tisztítsunk meg.

Reméljük, hogy fenti tippjeink segítenek minél több vidám pillanatot összegyűjteni számotokra, hogy nyugodtak és pozitívak tudjatok maradni a vilá járvány alatt is.

[Tovább](#) ^[6]

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](#)
- [Gyúztés formula](#)

[Drupal](#) alapú webhely

Forrás webcím: <https://www.nestlebaba.hu/kisbabaval-karanten-idejen>

Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/kisbabaval-karanten-idejen>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/kisbabaval-karanten-idejen&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/jatekotthon_kep.jpg&description=a karantén idején](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/kisbabaval-karanten-idejen&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/jatekotthon_kep.jpg&description=a%20karantén%20idején)

[3]

<https://twitter.com/share?text=Kisbab%C3%A1val%20a%20karant%C3%A9n%20idej%C3%A9n&url=https%3A//www.nestlebaba.hu/kisbabaval-karanten-idejen>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/kisbabaval-karanten-idejen>

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/75704>

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