

8 gyakori kérdés és válasz az első babázós évből



Balogh-Krajnyák Enikő
Itt a tér kapcsolódni



8 Kérdés

Mit csináljak ha lázas?	01
Szoptassam vagy nem?	02
Honnan tudom, hogy éhes?	03
“Jó baba?”	04
Mivel fejlesszem? Milyen ingerek segítik egy baba fejlődését?	05
Együtt vagy külön aludjunk?	06
‘ El fogom kényeztetni!? ‘	07
Hogyan lehet ezt bírni?	08

SZIA, SZERETETTEL KÖSZÖNTELEK!

Enikő vagyok, az Édesanyák segítője

Ezt az E-bookot azért készítettem, mert biztos vagyok abban, hogy gondos szülőként, te is **jól szeretnéd csinálni**. Szeretnéd minél felkészültebben várni a babádat vagy ha már ott van melletted, szeretnél 'elég jól' gondoskodni róla.

Mondjuk ki azonban, hogy a sok információ, a feladatok, az érzelmileg is igénybe vevő helyzetek, javarészt egyedül a mindennapokban, nem teszik ezt olyan könnyűvé.

Nem a te hibád, ha mindeközben gyakran elbizonytalanodsz.

Ebben az e-bookban, a fentiek tudatában halkítjuk le azokat a mondatokat, amelyek a bizonytalanságot és a nem vagyok elég jó érzését növelik és helyette nagyobb teret adunk magunknak arra, hogy őszintebben tudjunk kapcsolódni önmagunkhoz és gyermekeinkhez is!



Miért hihetsz nekem?

Mert anyaként, hasonló cipőben én is jártam. És segítő szakemberként, most már egy olyan szemléletet tudok neked mutatni, ami bár komplexen tekint a kisbabás hónapokra, mégsem bonyolítja, hanem könnyebbé teszi azt.

Mindezt az évek során: egykori védőnőként, családkísérő dülaként, alvás és gyermekfejlődést támogatóként szereztem, s erre a 10+ évnyi tanulásra és tapasztalatra építve, szeretnék segíteni neked is.

Jó olvasást kívánok!

Balogh-Krajnyák Enikő

I

Mit érdemes tudnod a lázról?

Csillapítsd ha rosszul érzi magát, de egyébként nem kell rutinszerűen közbelépned.

Mi a láz?

A láz egy tünet. A szervezet természetes reakciója arra, hogy valamilyen vírus vagy baktérium által okozott fertőződés történt. A szervezet, a test hőmérsékletének megemelésével védekezik ezek ellen, így igyekszik elpusztítani őket. A láz tehát, a szervezet védekező reakciója, segítő mechanizmusa a betegség legyőzésében.

Mikortól beszélünk lázról?

Lázról, 38 Celsius fok, illetve, a fölötti testhőmérséklet esetén beszélünk. Az ez alatt mért testhőmérsékletek, 37-38 fok között, hőemelkedésnek számítanak.

Milyen lehet a gyermek viselkedése, közérzete, ha lázas?

- bágyadt
- több pihenését, alvást igényel
- rossz az általános közérzete, a kedve/hangulata
- fázik, - főleg a láz felmenő szakaszában szokott, didergés, hidegrázás jelentkezni-, magas láz esetén melege van
- étvágytalan
- nyűgösebb, síróssabb
- jobban ragaszkodik, kis matricaként tudnak ilyenkor rajtunk lenni

Mire kell nagyon figyelni?

- ha fázik, takard be. Egyéb esetben, nem ajánlott túllöltöztetni, vastag takaróba vagy ruhába bugyolálni, mert a testnek szükséges van arra, hogy a magas hőt, le tudja adni.
Ha nagy melegben van akkor, amikor Ő ezt nem igényli, akkor ez nem tud megvalósulni.

- A szervezet, a hő leadása, az izzadás, a párologtatás során folyadékot veszít, amit pótolni szükséges. Lehet, hogy kívánni is fogja a vizet, a teát, de az is lehet, hogy nem.

Nekünk szülőknek, ebben a helyzetben is törekednünk kell a folyadékpótlásra: gyakori kínálgatással, akár kortyonként szükséges itatni a lázas gyermeket.

- Azonban előfordulhat, hogy a lázat, más tünetek is kísérik, mint pl. hányás vagy hasmenés. Mindkettő további folyadékvesztést okoz a szervezetben, ilyenkor még nagyobb figyelmet szükséges fordítanunk a folyadékpótlásra, ebben a helyzetben szokott leginkább előtérbe kerülni, az egyszerre kis mennyiségekben történő itatás, a kortyoltatás.

Mit érdemes tudnod a lázról?

– Ha gyermeked nem kívánja az ételt, akkor azt nem kell erőltetni. A szervezet bölcsen tudja, hogy most nem az étel megemésztésére szeretné az energiát fordítani, hanem a kórokozókkal szembeni védekezésre.

Tehát nem gond, ha nem eszik, a fontos az, hogy igyon! Folyadékot fogyasszon, hogy elkerüljük a szervezet kiszáradását!

– A szoptatott babák, betegség alatt, sokszor ösztönösen maguktól kérik többször az anyai mellet, igénylik gyakrabban a szoptatást, mint egyébként, a nem beteges napokon. (Emlékeztető: A szoptatás, nem csupán táplálékfelvétel a babák/ gyermekek számára, hanem, folyadékpótlás, fájdalomcsillapítás, megnyugvás is.)

– hagyjuk a beteg, lázas gyermeket pihenni. Nem baj, ha ilyenkor többet alszik. Lázmérés céljából, főként éjszaka lehetőleg ne ébresszük fel. Ez azonban csak akkor érvényes, ha, mikor ébren volt,/van sikerült a folyadékot megfelelően pótolni, mert ha ez nem tud/tudott megvalósulni, akkor a szervezet folyadékhiányos állapota miatt is előfordulhat nagyobb fokú bágyadság, aluszékonyság.

–a lázat, a legújabb ajánlás szerint, nem szükséges rutinszerűen csillapítani, még a lázgörcs megelőzésének okán sem. Ugyanis a láz csillapításának szükségességét nem a láz mértéke, azaz, hogy hány fokal láza van a gyermeknek, hanem a gyermek közérzete fogja eldönteni.

KIEMELTEN fontos: amennyiben a baba 3 hónapos kornál fiatalabb és lázas, a láz jelentkezésének napján, orvoshoz szükséges őt vinni. Vagy a házi gyermekorvoshoz vagy ha éppen hétvége vagy ünnepnap van, akkor az ügyeletes intézményben rendelő orvoshoz.
0-1 hó között egyenesen a kórházba.

–nagyobb gyermekeknél – amennyiben a gyermek általános állapota, azt kívánja-otthoni lázcsillapítás és megfigyelés szükséges.

Ha a lázat, a fent már írt tünetek bármelyike, a **hányás vagy hasmenés vagy esetleg kiütések is kísérik**, akkor ebben az esetben is forduljatok a házi gyermekorvosotokhoz, nagyobb gyermekkel is.

Mit érdemes tudnod a lázról?

– Akkor is mindenképp beszéljete az orvosotokkal, ha már több mint **3 napja lázas a gyermek vagy láztalan napok után, újra belázasodott.**

Hol mérhetünk lázat?

A hazai ajánlás szerint:

- **1 éves kor alatt, azaz csecsemőkorban: a végbélben** (van olyan külföldi ajánlás, mely szerint már ekkor is biztonsággal mérhető hónaljban is)
- **1–3 éves kor között, végbélben vagy hónaljban** is mérhetünk
- **3 éves kor felett, hónaljban**

Mivel mérjük lázat?

A legegyszerűbb és teljesen jó választás, digitális hőmérő vásárlása. Lehetőleg inkább olyan, amely flexibilis, ez tovább könnyíti a dolgunk. Kényelmesebb a gyerekeknek és könnyebb vele nekünk, főleg, ha végbélbe mérünk lázat ilyenkor egyébként, érdemes egy kicsit azzal a popsikrémmel amit használtok, bekrémezni a lázmérő végét, amelyet kb. 1 cm mélyen javasolt behelyezni a baba végbélnyílásába.

A digitális lázmérőt, a szájban, a végbélben és a hónaljban is használhatjuk! Használat után érdemes lefertőtleníteni. Fülben történő hőmérés szempontjából nem szabad használni!

Hogyan értelmezzük a mért értékeket?

A szájban, a végbélben és az erre a célra kifejlesztett fülhőmérővel, a fülben mért értékek, **belső/centrális/maghőmérsékletnek** értelmezendők.

Ez azt jelenti, hogy a mért értékekből, fél fokot le kell vonni! Például, ha a végbélben 38 C fokot mérünk, akkor abból levonva a fél fokot, 37,5 értéket kapunk, ami még nem számít láznak. Ha 39 fokot mérünk, abból 0,5 levonás után, 38,5-öt kapunk, ami már láz.

A hónaljban mért érték, **köpeny/ külső hőmérséklet**, ebből nem kell levonni semennyit, amennyit mutat itt a lázmérő, annyi a gyermek láza

Mit érdemes tudnod a lázról?

De ugye, az újabb ajánlás alapján **nem a mért és számolt érték, hanem a gyermek általános állapota, közérzete** fogja eldönteni, hogy adunk e neki lázcsillapítót vagy sem.

Az jutott még eszembe ezzel kapcsolatban, hogy fontos megtanulni azt is, hogy a lázcsillapítók, ahogy a nevükben is benne van, arra vannak szánva, hogy **csillapítsák a lázat, s nem arra, hogy megszüntessék** teljesen. Ez a szervezet, természetes védekező reakciójának szempontjából nem is lenne előnyös.

Mennyi ideig mérjük a lázat?

Napjainkban, a digitális lázmérőknek köszönhetően, nem kell figyelnünk az időt, hiszen azok csipogással, sípolással jelzik, ha megmérték a testhőmérsékletet.

Mivel csillapítsuk a lázat?

A leggyakrabban javasolt gyógyszerek a következők szoktak lenni.

Az elsők között: 0–3 hónapos kor között a paracetamol tartalmú, pl.: Panadol baby szirup. Adható a Flamborin csepp is, illetve vényköteles kúp.

3 hónapos kortól: az eddigi lehetőségek + választható az ibuprofen hatóanyagú Nurofen szirup.

Az életkortól függően használható készítményekről, azok adagolásáról, a gyermekorvosotokat vagy a gyógyszerészeket kérdezzétek elsősorban.

Korábban nagyon népszerű volt a fizikális lázcsillapítás: hűtőfürdő, vizes ruhába tekerés. Ezeket ma már nem ajánljuk. (Sőt: a hűtőfürdő során jelentkező didergés miatt tovább növekedhet a testhőmérséklet.)

Sokat segít azonban a dédelgetés, az igény szerinti szoptatás, ha szoptatod a babádat. Az anyatejben gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító anyagok is vannak, és a szoptatás segít a folyadékpótlásban is! Nagyon jellemző, hogy amikor betegek a babák, gyakrabban igénylik a szoptatást.

A szoptatást akkor sem kell felfüggeszteni ha te leszel beteg, lázas. Vagy csak nagyon ritka esetben. Ha ilyenkor is szoptatod a babádat, az neki is segítő lehet a betegség elleni védekezésben, mert a te tested által termelt immunanyagok és antitestek az anyatejjel átkerülnek az ő szervezetébe is.

Természetes, hogy az ember bizonytalan mikor beteg a gyermeke, kérdezzetek bátran, forduljatok segítségért!

1.

Szoptassam vagy nem?

Számomra, egykori védőnóként és anyaként is fontos, az anyatejes táplálás támogatása. Tudatában annak, hogy a szoptatásnak milyen rövid és hosszú távú pozitív hatásai vannak, szeretem a szoptatás jelentőségének hírért vinni. Abban bízom, hogy ezzel én is hozzá tudok járulni egy-egy gyermek szoptatásának sikerességéhez, ezen keresztül pedig, az ő kedvezőbb egészségi állapotához.

Ez azonban nem jelenti azt, hogy mindent lefedve tudok ebben a kérdésben támogatni. Sok egyedi eset, több megoldási lehetőség létezik, melyekben igazán a szoptatási szaktanácsadók kompetensek. Ezért arra kérek, kedves Olvasóm, hogy, ha segítségre van szükséged, fordulj hozzánk bizalommal.

És most szeretnék szólni azokhoz is, akik másik utat választanak!

Ha te úgy érzed, hogy a szoptatás távol áll tőled; nem igazán tudod elképzelni, hogy így tápláld gyermekedet, vagy elindultok ugyan ezen az úton, de nehézségekbe ütközve nem szeretnéd inkább folytatni a szoptatást, **akkor sem leszel kevésbé 'jó' anya. A fontos az lenne, hogy az elérhető információk megismerése után, tájékozottan, a számodra is megfelelően tudj döntést hozni ebben a kérdésben is.** Ha még a tájékozódás fázisában vagy akkor a lentebbi sorokat ajánlom a te figyelmedbe is.

A teljesség igénye nélkül, most én is hozok ide néhány pozitív hatást a szoptatással összefüggésben:

A szoptatás pozitív hatásai babáknál:

Megfigyelések és vizsgálatok bizonyítják, hogy a szoptatás csökkenti bizonyos megbetegedések előfordulását. Például az akut középfülgyulladás, illetve a gyomor és bélrendszeri fertőzések kialakulását (50% - kal).

Ha mégis betegeskedés lesz, akkor is segít, hiszen a benne lévő jótékony baktériumoknak, a baba számára ideális immunanyagoknak, a jól hasznosuló vitaminoknak és az ásványi anyagoknak köszönhetően, hamarabb gyógyulnak a gyerekek és csökken a kórházba kerülés esélye is.

Ezen kívül:

- csökkenti (36 százalékkal) a váratlan csecsemőhalál, az ún. bölcsőhalál bekövetkezését ~ ennek a rizikós időszaka a 0 és 1 év közötti időszak,
- csökkenti a későbbi elhízás vagy túlsúly kialakulásának az esélyét
- a kettes típusú diabétesz: a cukorbetegség megjelenésének valószínűségét is.

2.

Szoptassam vagy nem?

Ezen túl, érdekes kutatási eredményeket is szeretnék mutatni neked.

Több serdülő gyermek agyszerkezetét tanulmányozták és ezzel párhuzamosan megnézték, az intelligencia hányadosukat is. Azt találták, hogy azok a gyermekek, akiket anyatejjel tápláltak, nagyobb fehér – és szürkeállománnyal és átlagosan három ponttal magasabb intelligencia hányaddal rendelkeznek.

A szoptatás pozitív hatásai az anyákra nézve:

- az édesanyáknál csökkenti a petefészekrák, a mellrák kialakulásának az esélyét
- segít, a menopauza körül, hogy kisebb eséllyel alakuljanak ki, a szív és érrendszeri megbetegedések, mint például a magas vérnyomás vagy a cukorbetegség.
- kizárólagos szoptatás esetén, a szoptatás ideje alatt, ha nem jön meg a menstruáció, – tehát nincs peteérés –, természetes fogamzásgátlóként is **hathat. Ettől függetlenül a nem kívánt terhességek elkerülése érdekében, maximális körülmények között, óvintézkedéseket téve javasolt eljárunk!**

Tudtad, hogy a nők 98 százaléka képes a szoptatásra? Tehát az anyák csupán 1-2 százalékánál áll fenn olyan tényező, amely valós, elégtelen tejtermelést okoz?

Statisztikai adat szerint mégis, az anyák közel 40 százaléka hagyja előbb abba a szoptatást, mint ahogyan azt eredetileg tervezte. Legvalószínűbben azért, mert **sok téves információt** gyűjtöttek be, vagy **nem kaptak számukra megfelelő fizikai, érzelmi támogatást, segítséget.**

Ezért bíztatlak arra, hogyha nehézséged, kételyed, kérdésed merül fel a szoptatás időszakában, fordulj segítségért szakemberhez.

Az anyai nézetektől függetlenül, az az igazság, hogy a babád számára az anyatej a legideálisabb táplálék; ami összetételében és mennyiségében is folyamatosan változik, igazodik az igényeihez. És nem mellesleg, bár sokan azt gondolják, hogy a szoptatás a nagyobb macera, de szerintem tápszert venni, keverni, megfelelő hőmérsékletűre melegíteni, cumisüveget tisztán tartani sokkal időigényesebb, mint egyszerűen mellre tenni a gyermekünk.

Persze a teljességhez az is hozzátartozik, hogy anyatejjel nem csak szoptatás útján táplálható a gyermeked, de ha lehet, még mindig ez az egyszerűbb, mint pl. a fejés.

1.

Honnan tudom, hogy éhes?

Minél több időt töltötök egymással, annál jobban kiismered. Addig van itt néhány segítő jel számodra:

Figyeld meg, hogy a te babád kb. milyen időközönként jelez. Ebben segítségedre vannak az ún. **korai éhségjelek**.

Ilyen pl. : a szájtátogatás, a fej egyik-másik irányba való forgatása, az anyai mell keresése.

Ha ekkor még nem kerül mellre a babád, tovább jelez számodra.

Lehet, hogy egyre aktívabban mocorog, nyugtalanodik, esetleg elkezd a saját kis kezét a szájába tenni és azt szívni.

Ha már nagyon éhes, akkor a legvalószínűbb, hogy ezt sírással fogja jelezni.

Ilyenkor a sírást, erőteljes nyugtalanság, aktív testmozgás és az ezekből fakadó kipirosodó/ vörösödő szín is jellemezheti. Ezt már **késői éhségjeleknek** szoktuk hívni.

Ebben az esetben, először próbáld meg a babádat valamennyire megnyugtadni és csak azután mellre helyezni. Egy nagyon nyugtalan, éhes, türelmetlen babát nehezebb mellre tenni.

Érdemes tehát figyelned őt és már a korai jelzések tapasztalása során elkezdni a szoptatást.

Mikor etesd meg? Kell figyelni az időt?

Bármikor, amikor erre igényét jelzi.

A hosszan tartó szoptatás kulcsa az *igény szerinti szoptatás*. Melyben nem korlátozzuk azt, hogy egy nap hányszor szoptatjuk meg a babánk és azt sem, hogy egy-egy szoptatás, mennyi ideig tartson.

Egészséges babánál, nem szükséges tehát időközöket tartani a szoptatások/ cumisüveges etetések között. Cumisüveges etetésnél is meg lehet valósítani az igény szerinti táplálást. Ha titeket ez érint, és szeretnél hozzá segítő szempontokat, olvasd el ezt a cikket:

<https://www.krajnyakeniko.hu//igy-etetheted-igeny-szerint-akkor-is-ha-cumisuvegbol-taplalod/>

Teljesen rendben van, ha újszülött, vagy pár hónapos babád: fél vagy 1, vagy 1,5 óránként kér enni. A picik gyomra kicsi, az anyatejet könnyen emésztí és a *szoptatás nem csak táplálékfelvétel a számára!*

Bízz a babádban és a saját megérzéseidben is!

Újszülött babák esetében fontos figyelni arra, hogy 24 óra alatt, legalább 8 alkalommal kerüljenek mellre, amiből 2 éjjeli szoptatás legyen.

1.

“Jó baba?”

...

Nem sok olyan szülővel találkozom, aki ne kapná meg ezt a kérdést viszonylag elég korán.

Mit is mondhatnánk szívünkben erre?

... Hát, nem is tudom!...-alig alszik éjszaka és elég sokszor igényli, hogy ott legyünk vele. Vagy: Igen, jó baba! – Miközben az újdonsült szülőeknek nincs is igazán viszonyítási alapja, hiszen sokan közülük, nem is fogtak ilyen kicsi babát, nem sok tudásuk van arról, milyen is egy baba valójában.

Szóval válaszolunk. Azt hiszem az éppen legmeghatározóbb lelkiállapotunk szerint és persze attól is függően, kitől érkezik a kérdés.

Mert általában, semmiképpen nem szeretnénk “támadási felületet” hagyni azok számára, akikről egyébként is könnyen kapunk kritikát vagy kiokosítást.

Főleg, hogy máig elég erősen él a köztudatban az a vélekedés, hogy akkor “jó baba” egy baba, ha már viszonylag hamar, lehetőleg a legkevesebb segítséggel átaludja az éjszakát; így sem akkor, sem nappal nem sír sokat, és sok mindent meg lehet mellette csinálni, mert jól “elvan”.

Na, ehhez képest mi a valóság?

És miért kell szülőként megtanulnunk, hogy nem ezek a sarokpontok határozzák meg a babánk, és a szülői alkalmasságunkat sem?

Adjanak számodra is megerősítést és kapaszkodót a lentebbi információk.



2.

“Jó baba?”



Önállóan, sokat alszik

A babák és kisgyermekek alvásának mintázata eltér a felnőttekétől. Az egyik legfontosabb különbség, hogy rövidebb ideig tart az alvásciklusuk.

Pl. Az újszülötteknél, 40–50 perc egy alvásciklus, aminek eltelte után, a legnagyobb valószínűséggel fel fognak ébredni és minket fognak hívni segítségül.

Egyrészt azért, hogy megbizonyosodjanak arról, hogy biztonságban vannak, másrészt azért, mert ha szeretnék még folytatni az alvást, a felnőttekkel ellentétben, önállóan még nem tudnak olyan könnyen átkerülni egyik alvásciklusból a másikba.

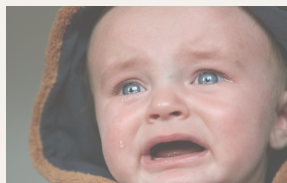
Ezek a sajátosságok jellemzők állnak a háttérében annak, hogy a babák többsége ‘egyben’ keveset alszik, gyakran ébred és sokszor minket igényel.

Persze vannak és lesznek olyan babák is, akik úgy tűnik, hogy önállóbban, nagyobbakat alszanak már a kezdetektől. Őket ha megfelelően fejlődnek hagyhatjuk is nyugodtan aludni. Bár biztos, hogy maguktól is fel fognak ébredni, hiszen a mikroébredések náluk is ugyanúgy megvannak, csak valószínűleg a temperamentumukból adódóan másképp reagálnak.

Most már te is tudod, hogy az **a babakor természetes velejárója, hogy a babák többsége, nem önállóan és nem nagyokat alszik.**

3.

“Jó baba?”



Keveset sír

A babák azért sírnak sokat, mert ez az elsődleges olyan eszköz a kezükben, amivel a leggyorsabban és a legfigyelemfelhívóbban tudnak nekünk szólni, ha valamiben segítségre van szükségük.

Erre pedig sűrűn számíthatunk, hiszen számukra sokminden új: most tanulják a világot és magukat is benne. Kezdetben újdonság az éhségérzet, a szomjúság érzése, az hogy meleg van, vagy épp hideg. Hogy túl nagy a fény, vagy a sötétség. Hogy evés után mozgolódnak a gyomor-bélrendszer részei. Szóval minden, amik között keresi a biztonságot, általunk, akitől függ és akit már valamennyire ismer.

A sírás nem a mi “manipulációnk” miatt történik, hanem azért, hogy kielégülhessen valamilyen igénye vagy szükséglete, amit a sírással jelez számunkra.

Nem. A kevés sírás, nem a “jó baba” ismérve. Ez a kérdéskör ennél sokkal összetettebb.



Elvan egyedül

Egy ideig lehet. De a **kapcsolódásának igénye, alapvető emberi szükséglete**. Csecsemőkorban méginkább, hiszen a gondoskodásunkon keresztül, mi adjuk számára azt a biztonságot, amire a fejlődéséhez szüksége van.

1.

Milyen ingerek segítik egy baba fejlődését?

Szülőként természetes, hogy figyelemmel kísérjük gyermekünk fejlődését.

Ezt a rendszeres védőnői és gyermekorvosi tanácsadások alkalmával, a családot gondozó egészségügyi szakemberek is megteszik. És tudom, hogy ezzel kapcsolatban megoszlanak a vélemények a családok körében, azonban szeretném, ha ezekre a tanácsadási alkalmakra nem a klasszikus "ellenőrzés" szemszögéből tekintenének, hanem abból a segítő és prevenciót, azaz a megelőzést szolgáló szemszögéből, amiért sok szakember, szeretettel, lelkiismeretesen végzi a munkáját.

Nem azért kérdezzetjük, hogy adott életkorban csinálja e már, ezt vagy azt egy baba, hogy azzal benneteket frusztráljunk. Minden gyermeknek van saját fejlődési üteme is, amit figyelembe veszünk, azonban a fejlődést mutató "mérőldkövek" segítségünkre vannak abban, hogy legyen viszonyításunk és lehetőségünk időben továbbgondolkodni, továbblépni, ha szükséges.

Minderről azért tartom fontosnak beszélni, mert a mozgás, a beszéd és a többi terület fejlődése is kiemelt szerepet kap az első időben a szülők körében is, és igenis megnyugtató ha ezen az úton nem kell egyedül járni; ha elbizonytalanodunk van kiktől útmutatást kérni. Ne legyetek hát restek ezzel kapcsolatban kérdezni, ha úgy érzitek valami furcsa számotokra.

A tanácsadási alkalmak ezért is vannak.

Egyébként pedig azt javaslom, hogy **élvezzétek a babázást!** A legtöbb esetben, egy egészséges baba, kisgyermek, a saját tempójában, **a mindennapi természetes kapcsolódások: ölelések, beszélgetések, játékok, séták által**, szuperül fejlődik anélkül, hogy bármit célzottan fejlesztenék rajta.



2.

MEGERŐSÍTÉSKÉNT NÉHÁNY TIPP, JÁTÉKÖTLET A KAPCSOLÓDÁSOKHOZ

0–3 hónapos kor között:

- ringatás, testkontaktus
- puha, könnyen megfogható, könnyű játékok: pl. csörgők, textillabdák, kockák
- az újszülöttek figyelmét igazán meg tudják ragadni a fekete-fehér kontrasztos képek, tárgyak, így újszülött korban mutathatunk nekik ilyeneket. Ma már kis könyvecskék és kártyák is készültek ebből a célból.
- később a színes dolgok után is szívesen érdeklődnek.
- „beszélgetés”

4–6 hónapos kor között:

- színes, különböző anyagból készült, így különböző keménységgel bíró tárgyak, játékok; figyeljünk a balesetveszélyre
- a fordulás, forgás megjelenésével, szükség lesz nagyobb, de biztonságos térre a szabad mozgáshoz. Ebben a korban már nyugodtan letehető egy baba a földre, szőnyegre vagy matracra. Ha nem vagyunk teljes figyelmünkkel mellettük, az ágy, a kanapé nem alkalmas a szabad játékhoz!
- „beszélgetés”

7–12 hónapos kor között:

- elég, biztonságos hely a kúszáshoz, mászáshoz, a felálláshoz, a járáshoz. Mindezekhez érdekesebbé tehető számára a környezet, különböző anyagú és felületű felületekkel. Kisebb akadályokkal, pl. földre helyezett párna, kicsi alagút.
- hintáztatás
- színes, hangot adó játékok. Kifejezetten kedvelt játék szokott lenni, a ½ literes palackba tett kicsi kavicsok, vagy rizs, bab. Jól zárjuk le a kupakot! Ne hagyjuk felügyelet nélkül őt, amíg ilyennel játszik!
- ölbéli játékok, mondókák, dalok
- 'kukucs játék'
- „beszélgetés”

Legyetek sokat kint a szabadban!

Minden amit újdonságként felfedez, tapasztal támogatja a fejlődését. :)



1.

Együtt vagy külön aludjunk a babánkkal?

A szülővé váló párok többségének elég sokszor határozott véleménye van bizonyos gyermeknevelési-, gondozási kérdésben. Aztán ez vagy megmarad, vagy az élet mindennapjai írják át. [Ezt gyakoribbnak látom. 😊] A gyerekükkel való együtt vagy külön szobában alvás is ilyen.

Természetesen mindenkinek szíve joga ebben a kérdésben úgy dönteni, ahogyan azt a legjobbnak véli, azonban azt gondolom, hogy a tájékozott döntés meghozatalához, jó körbejárni, részletesebben megismerni a lehetőségeket, az előnyöket, hátrányokat bármiről is legyen szó az életünket illetően.

Alvás tekintetében azt tudjuk, hogy a **WHO ajánlás, a baba 6 hónapos koráig javasolja a babával való együttalvást**. Ha nem is egy ágyban/ egy felületen, de legalább egy szobában.

Mi ennek a jelentősége?:

A babájukhoz közel lévő szülők gyorsabban érzékelik a baba jelzéseit, emiatt hamarabb tudnak reagálni. Így a babák igényei, szükségletei rövid időn belül ki tudnak elégülni. Ilyenkor a babák és szülei között, olyan apró, finom üzenetváltások tudnak megvalósulni, ami a babák számára növeli a komfortot, a szülők számára pedig könnyebb teszi a gondoskodást.

A babák **alapvető szükséglete** az, hogy **biztonságban** érezzék magukat. Ezt a megtartó, megnyugvást hozó biztonságot akkor tudjuk a számukra leginkább biztosítani, ha közel vagyunk hozzájuk.

Ez nem azt jelenti, hogy mindenképp egy ágyban kell velük aludni, de lehet azt is. Betartva a **biztonságos együttalvásra** vonatkozó szabályokat, a karnyújtásnyira, vagy azon belüli távolságban alvó babánk mellett, számunkra is pihentetőbb lehet az alvás.

Sok szülőben az önállóság kérdésével fonódik össze a gyermekük külön alvása. Érdekes paradoxon azonban, hogy a gyermekeink nagyobb önállóságát, bátorságát, kíváncsiságát, kezdeményező készségét, kreativitását, magabiztosságát, éppen az alapozza meg, hogy a korai éveikben volt lehetőségük megtapasztalni azt a biztonságos kapcsolatot, amiben megélhették, hogy az igényeik, szükségleteik számítanak, és van körülöttük, olyan nyugodt, megbízható személy, aki ezeket ki is fogja elégíteni.

Az éjszakai kapcsolódás, gondoskodás erre abszolút lehetőséget biztosít. Sokan nem is gondolják, mindennek milyen jelentős hatása van.

2.

Együtt vagy külön aludjunk a babánkkal?

Az alvás egy **változó, érési folyamat**, amiben minden egészséges gyermek előbb-utóbb eljut magától oda, hogy már egyedül szeretne aludni.

A különféle hangzatos alvástréningek helyett, azon érdemesebb szerintem dolgozni, hogy **hogyan tudjuk biztosítani a gyermekünk és a magunk számára is azt ezekben az években, amire valóban szükségünk van.**

Az együtt vagy külön aludjunk a babánkkal kérdésre tehát a rövid válaszom:

Az első 6 hónapban igen, legalább egy légtérben. Utána pedig alakítsuk úgy, ahogy az az egyéni szükségleteknek és a család igényeinek is a leginkább megfelel.



1.

“El fogom kényeztetni!?”

Sok szülővé váló pár gyakran bizonytalanodik el abban, hogy amit csinál, azt vajon tényleg jól csinálja –e?

Abból adódóan, hogy ilyenkor egy új, a korábbiakhoz képest más feladatokat és kihívásokat adó élethelyzetbe kerülünk mindannyian, teljesen **természetes**, hogy kételyek, aggodalom, bizonytalanság van bennünk.

Tapasztalatokat, gyakorlatot kell szereznünk ahhoz, hogy ez csökkenni tudjon. Jó, ha korhú, hiteles forrásokból tájékozódunk, de mellette fontosnak tartom azt is, hogy legyen tere előbújni annak az ‘ősi’ tudásnak is, ami anyaként, valamennyiünkben kisebb-nagyobb mértékben, de ott van.

Azt látom azonban, hogy manapság, sokkal hamarabb támaszkodunk mindenféle külső megerősítésre, mint a belső hangunkra. És a kezdeti rutintalanság mellett, ez lesz az a másik fő pont, ami a külső és a belső elvárásokat, igényeket, szándékokat egymásnak ütközteti.

Azt gondolom, ha egy láncra szeretnénk felfűzni a bizonytalanságainkhoz kapcsolódó kérdéseket, akkor mindegyikkel kapcsolatban igazán csupán egy kérdést kellene megválaszolnunk: Az, ami most történik, az jó a babánknak és nekünk?

Ez kissé leegyszerűsítve hangozhat, azonban ha tudjuk, hogy az első év valójában annak az ősbizalom alakulásának időszaka, amelyben babaként megtanulunk hinni a körülöttünk lévő emberekben, a világban, akkor már nem is olyan nagy kérdés, hogy vajon szülőként a válaszkész gondoskodásunk, a szeretettel való odafordulásunk, a figyelmünk lehet e túl sok ezekben a hónapokban a gyermekeink számára.

Ezért, ha sokszor a melleddre teszed, mert úgy látod, hogy erre van szüksége, vagy ha gyakran ölbbe veszed, mert úgy érzed szinte folyamatosan ott akar lenni, ha éjjel gyakran felkelsz miatta, mert látod, hogy a gondoskodásod milyen sokat jelent neki, akkor kérlek, a néha bántó, kritikus megjegyzések helyett, gondolj inkább arra, hogy ezekben a helyzetekben a babád igényeire, szükségleteire való reagálással nem rossz szokást alakítsz ki benne, hanem pontosan azt a **biztonságot adod meg számára, amire ebben az első évben a legnagyobb szüksége van az egészséges fejlődéshez.**

Hogy fogom bírni?

A leghatékonyabban segítséggel.

És ezt nem szégyen sem kérni, sem elfogadni.

Nekem is időbe telt ezeket megtanulnom. – Segítő szakemberként, amikor azt szoktam meg, hogy én vagyok ott másoknak, nehéz a szerepből kibújni, és hagyni, hogy amikor kell mások legyenek ott nekem. – Szóval tudom, hogy ezt mondani könnyű, de Édesanyaként sokunk számára nehéz lehet.

Ebben bizonyára közrejátszik az a társadalmi sugallat is, hogy akkor vagyunk igazán ügyesek, ha minden életszerepünkben egyedül helyt tudunk állni.

De valóban igaz ez? Az lenne a normális, hogy önmagunkat folyton a sorvégére sorolva, "kifacsarva" menedzseljük az életünket?

Vagy akkor vagyunk "normálisak", amikor jól érezzük, hogy ez valójában nem egy egyemberes történet.

Az érzéseink validak. A folyamatos készenlét, a gondoskodás, az érzelmi terhek, a háztartás, esetleg másik gyermek, miközben szülés után átalakul és regenerálódik a test; igénybe vevő. Fárasztó. Kimerítő és biztosan még sokféle jelzőt fel tudunk ide sorolni, miközben a gyermekeinket szeretjük, a növekedésében örömlünk leljük. Szóval igazi érzelmi hullámvast.

De nem kell egyedül lenned benne. Nem fognak egyikünknek sem díjat osztani azért, ha egyedül toljuk végig. Ez nem is egy verseny. Ellenben közben nem mindegy milyen hatással vagy a saját egészségedre és a gyermekedre.

Ezért azt javaslom, ha teheted, kérj fizikai vagy támogató segítséget. Ha nem, prioritáld.

Lehet, hogy most nem a főzés vagy a takarítás lesz a nagyobb szerep 'szabadabb idődben', hanem azé, hogy először magadért teszel. **Legyen fontos a te testi és lelki jólléted is, hiszen ez adja a babádról való gondoskodásod alapjait.**

Sokan csak azután hiszik el, hogy milyen jelentősége van mindennek a korai években (is), miután megtapasztalták, hogy egy Édesanya jólléte, az egész család jólléte szempontjából elengedhetetlen.

És ezt nyugodtan kiterjeszthetjük az Édesapákra is, hiszen a szerepük és az ő testi, lelki egészségük sem kevésbé fontos. Szóval nem csak a baba, hanem mindenki számít!

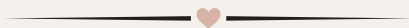


Nem kell egyedül csinálni

Bízom benne, hogy ez a néhány oldal segített lecsendesíteni a benned lévő bizonytalanságot, és megerősített abban, hogy **elég jó anyukája** vagy a kisbabádnak. Az első év egy csodálatos, de kétségkívül megterhelő időszak, tele szokatlan helyzetekkel. Támogató segítség és hiteles információk mellett, azonban sokkal könnyebbé és örömtelibbé válhat.

Szívesen segítek neked is!

Egykori védőnőként, dülaként és alvástámogató szakemberként az a küldetésem, hogy komplex, mégis egyszerűen megvalósítható szemlélettel kísérjelek titeket ezen az úton – ítélezésmentesen, rátok hangolódva.



Köszönöm a figyelmed!

Balogh-Krajnyák Enikő

Itt a tér kapcsolódni

www.krajnyakeniko.hu | babaerkezik@gmail.com