

Első Lépéseink

A TUDATOS SZÜLŐK
MAGAZINJA



Baby Brands Award 2025

kategóriagyőztesek
és különdíjasok

Szülés utáni átalakulásról
a Mamakör Alapítvány
pszichológusaival

Új test, új én

Interjú Li Mengyivel

Gyermekágyi
étkezés a kínai
gyógyászat szerint

**Babamikrobiom:
egészséges bélflóra,
egészséges kezdet**

A Store Insider
szaklap ingyenes
fogyasztói
különkiadványa
2026

STORE
insider

PPH MEDIA

The HiPP logo consists of the letters 'HiPP' in a stylized font. The 'H' is pink, the 'i' is blue, the first 'P' is orange, and the second 'P' is purple. Each letter has a small white heart shape inside it.

A legértékesebbnek az életben.

Újdonság!

HiPP, a különösen érzékeny bőrre

Mert a nagyon
érezékeny bőr nyugtató
védelmet érdemel.



Nagyon érzékeny bőr számára
kifejlesztve.

- ✓ Parfümmentes és hipoallergén.
- ✓ A német Allergia- és Asztma Szövetség (DAAB) által tesztelt és ajánlott.
- ✓ Biztonsággal alkalmazható atópiás dermatitiszre hajlamos bőr esetén.

Ezért a nevemmel kezekedem.

Stefan Hipp



Anya/Apa, kezdődik!

Veled ünnepelünk! Örömnünknek rögtön két oka van – és te mindet a kezeden tarthatod.

Először is gratulálunk az újszülött kisbabá-tokhoz! Akár az első, akár már a többedik bébit hoztátok a világra, a szülés egyben a ti (újja)születésnapotok is. A másik ok pedig ez a 60 oldalnyi tartalom, amelyet hónapokig gondoztunk: praktikus tippek, szakértői tanácsok, élet- (és olykor pelenka)szagú tapasztalatok.



Tudjuk, hogy baba mellett megszűnnek az üresjáratok, ezért a lényegre fókuszálva elhoztuk az újdons(z)ült szülők szentháromságát: alvás, szoptatás, pelenkázás. Beépítve ezeket a kétségtelenül prioritást élvező témákat, ugyanígy lényegesnek tartottuk a szülők testi-lelki egészségét is. Hisszük, hogy az egyéni és párkapcsolati jóllét szolgálhat a babagondozás stabil alapjául.

Épp ezért mentális pihenőket is beékelünk a hasznos ismereteket sűrítő cikkek közé: 15 valódi szülő osztja meg a tapasztalatát a kiemelt témákban – legyen az megnyugtató fellélegzés, kimerült sóhaj vagy épp szentimentális szusszanás.

Ahogy ti most szülőkként, babátok pedig nem is olyan sokára, úgy a szerkesztőségben mi is az első lépéseinket tesszük ezzel a lap-számmal: most először szerveztük meg a Baby Brands Awardot. A díjjal célunk, hogy megbízható iránytűt nyújtson a minőségi babatermékek piacán. A győztes termékeket a lap versenymellékletében ismerheted meg.

Alapelvünk, hogy a legtöbb babás kérdésben nincsen egyenképlet. Egy új kis emberrel – saját igényeivel és személyiségével – való megismerkedés teljesen egyedi folyamat. Bíz magatokban, az ösztöneidben, és hagyj időt az összehangolódásra!

Boldog, személyiségfejlesztő és jutalmazó utat kívánok az új családoknak!

Lakos Boglárka
főszerkesztő

Első Lépéseink

A TUDATOS SZÜLŐK MAGAZINJA

IMPRESSZUM

A Store Insider ingyenes, fogyasztói különkiadványa

Főszerkesztő:
Lakos Boglárka

Szerzők:
Bíró Kata, Cselovszki Andrea,
Lakos Boglárka, Mellényi Réka
Mercédesz, Schwedics Ágnes

Versenymelléklet:
Albrecht Eszter, Ács Dóra

Korrektúra:
Kerekes Andrea

Dizájn és tördelés:
Szabó Zsuzsanna

Képek:
Adobe Stock

Értékesítés:
Hajnal Csilla, Márkföldi Zsanett,
Schäfer Zsuzsanna

**Marketing- és értékesítési
koordinátor:**
Szántó Gréta
szanto.greta@pphmedia.hu

Kiadó:
Professional Publishing
Hungary Kiadó Kft.
1037 Budapest, Montevideo utca 3./b
Tel.: +36 30 552 5011

Felölös kiadó:
Vándor Ágnes ügyvezető igazgató

Business units director:
Somfay Dorottya

Projektvezető:
Bíró Kata

Stratégiai vezető:
Schwedics Ágnes

Terjesztés:
PPH Media, PromoBox

Nyomdai előállítás:
Innovariant Nyomdaipari Kft.

ISSN 3094-5011

PPH MEDIA
a Medien Union Ludwigshafen tagja

Tartalom



- 04 GYERMEKÁGYI ÉTKEZÉS**
Hagyományos kínai alapelvek kismamáknak – Interjú Li Mengyivel
- 08 BABAMIKROBIOM**
Egészséges bélflóra, egészséges kezdet
- 13 LAKTÁCIÓS ALAPOK**
Stresszmentes szoptatás babának és mamának
- 18 MILYEN VALÓJÁBAN A ... szoptatás?**
- 20 ÚJ TEST, ÚJ ÉN**
A szülés utáni átalakulásról őszintén
- 23 MILYENEK VALÓJÁBAN A ... mentális kihívások?**
- 24 „MÁR MEGINT FELÉBREDT...”**
Túlélőkalauz kimerült szülőknek
- 26 MILYEN VALÓJÁBAN A ... napi rutin?**
- 27 ROSSZUL ALVÓ BABÁVAL AZ ÉLET**
Nyugtató alvásdeprivált szülőknek
- 28 ELDOBHATÓ VS. MOSHATÓ PELENKÁK**
Melyiket válasszam?
- 32 HOGYAN ŐRIZHETŐ MEG A PUHASÁG?**
Bőrápolási alapok elsőszülőknek
- 36 TAKARÍTÁS ÉS FERTŐTLENÍTÉS A BABA KÖRÜL**
Hogyan ne essünk túlzásba?
- 38 AZ ELSŐ KILOMÉTERT EZREK KÖVETIK MAJD**
Babával négy keréken
- 40 CSAKIS A LEGJOBBAT!**
Milyen szempontok alapján válasszunk biztonsággal babakoszmikát?
- 46 MILYEN VALÓJÁBAN A ... kötődés?**
- 47 BABY BRANDS AWARD 2025 – VERSENYMELLÉKLET**
Kategóriagyőztesek, különdíjak

Herbow Bambino mosóparfüm



Textil és bőrkímélő
HerbTech formula,
a legkisebbek ruháihoz.

Újdonság!



herbow.hu



Olvass be!

Gyermekágyi étkezés

Hagyományos kínai alapelvek kismamáknak –

Interjú Li Mengyivel



Egy kisbaba születése után a rengeteg teendő közepette sokszor háttérbe szorul a kismama étkezése, pedig ez nagyban hozzájárulhat a problémamentes és gyors regenerációhoz. Magyarországon közismert a komatál „intézménye”, ám az már sokkal kevésbé, hogy mi kerüljön bele. Milyen testi igényekre érdemes odafigyelni ilyenkor, milyen alapanyagok segítik az anyuka szervezetének gyógyulását, milyen alapelveket kell követni az ételek elkészítésekor?

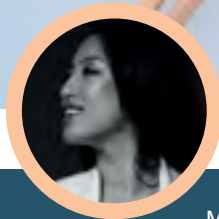
A Hagyományos Kínai Orvoslás (HKO) külön protokollal rendelkezik a posztpartum első 42 napjára vonatkozóan. Cikkünkben Li Mengyi mesél a HKO javaslatairól és háromgyermekes édesanyaként az ezzel megélt gyermekágyi tapasztalatairól.

Mi jellemzi általánosságban a Hagyományos Kínai Orvoslás (HKO) hozzáállását a posztpartum időszakhoz?

A Hagyományos Kínai Orvoslás a gyermekágyas időszakra nem úgy tekint, mint egy gyors átmenetre a „régie nemhez”, hanem mint egy önálló, kiemelten fontos regenerációs szakaszra. A szülés során az anya teste jelentős mennyiségű csit (vagyis életenergiát – a szerk.), vért és jang energiát (metabolikus hőt) veszít, ezért ebben az időszakban a fókusz a feltöltésen, a melegítésen és a fokozatosságon van. A HKO szerint ha ilyenkor nem kapja meg a testünk a megfelelő pihenést, táplálást, támogatást, az fáradtság, hormonális egyensúlyzavar vagy krónikus panaszok formájában térhet vissza a későbbi éveinkben.

Mit javasol a HKO az étkezés terén a természetes úton történő szülés, illetve a császármetszés után az édesanyák felépüléséhez? Van különbség az alapelvekben a két szüléstípus utáni regeneráció kapcsán?

A HKO alapelvei természetes szülés és császármetszés után azonosak, de a hangsúlyok eltérnek. Természetes szülés után inkább a vér pótlása, a keringés támogatása és az emésztés finom újraindítása kerül előtérbe, míg császármetszés esetén a HKO egyértelműen műtéti regenerációként kezeli a gyermekágyat, ahol a sebgyógyulás, a stagnáló energia oldása és a gyulladáscsökkentés hangsúlyosabb. Nem szigorúbb étrendről van szó, hanem tudatosabban felépítettről, amely figyelembe veszi a test aktuális terheltségét. Itt még a gyermekágyas pihenési idő is kicsit eltér: míg természetes szülésnél 42



Mengyi pekingi születésű, 9 éves kora óta Magyarországon élő vállalkozó és tartalomkészítő, akit A Konyhafőnök tévés főzőverseny 2021-es évadából ismernek a legtöbben. A műsorban a döntőig jutott, és azóta is gasztro tematikájú műsorokat és social media tartalmakat készít. Nemrég bővült a családjuk a harmadik gyermekük érkezésével – a gyermekágyi időszakban Mengyi valós időben osztott meg ismeretterjesztő tartalmakat a HKO elvei szerint elkészített étrendjéről.



napot, császármetszés esetén 49-56 napot is előír a HKO.

A gyermekágyi időszakban az étkezésedben a HKO alapelveit követed, és edukálsz is ebben a témában. Volt-e különbség az első, második és harmadik gyermeked születése utáni hetekben ezzel kapcsolatban? Ha igen, miben változtattál?

Igen, határozott különbség volt az első, a második és a harmadik gyermekem utáni hetek között. Az első szülésem után nagyon szabálykövető voltam, sok bizonytalansággal és kevés tapasztalattal, mindent „tankönyv szerint” akartam csinálni. A másodiknál már jobban értettem az összefüggéseket, bátrabban variáltam az alapanyagokat. A harmadik gyermekemnél pedig már kifejezetten a testem visszajelzéseire figyeltem, rugalmasabban alakítottam az étrendet, és nem

kizárólag a szabályoknak, hanem a regenerációnak rendeltet alá a döntéseimet, de azért betartva a HKO alapszabályait.

Mennyiben tér el a Te hétköznapi étkezésedtől ez az étrend? Hogy látod, mik a főbb különbségek az átlag magyar étkezési szokásokhoz képest?

Ez az étrend jelentősen eltér a hétköznapi étkezésemtől, és még inkább az átlagos magyar szokásoktól. A gyermekágyi időszakban minden étel funkcionális: meleg, könnyen emészthető és célt szolgál, miközben a hideg ételek, nyers fogások és rendszertelen étkezések háttérbe szorulnak. (Magyarországon úgy vettem észre, hogy sajnos az utóbbi jellemző inkább). A kínai gyermekágyban nem az ízek halmozása (fűszerek) vagy a bőség a cél, hanem az, hogy az étel valóban támogassa a test helyreállítását. Én bevallottan



imádom a fűszeres, csípős ételeket, de ebben az időszakban azokat mellőztem.

Hogyan érezted magad az étrend hatására, milyen tapasztalataid vannak ezzel a gyakorlatban?

Az étrend hatását a gyakorlatban nagyon egyértelműen éreztem. Stabilabb volt az



A gyermekágyi időszakban minden étel funkcionális: meleg, könnyen emészthető és célt szolgál.

energiaszintem, az emésztésem kiegyensúlyozottabban működött, és összességében kevesebb volt az a fajta kimerültség, amelyet sokan a gyermekágyi automatikus velejárójának gondolnak. Nem voltam mindig ki-

pihent, de nem éreztem magam „szétesve”, és ez három gyermek mellett hatalmas különbség. Emellett a felépülésem testileg és lelkileg is érezhető volt, főleg az első három hétben. A harmadik hétre már mondhatni, visszanyertem az energiámat, és nem fájt semmim.

Milyen praktikus tippjeid vannak a 42 napra vonatkozó étrend kivitelezésére?

(Pl. családi logisztika, bevásárlás, batch cooking.)

A 42 napos étrend kivitelezése szerintem nem egyéni hőstett, hanem logisztikai kérdés. Előre tervezés, egyszerű alaplevesek, több napra főzés, fagyasztás és a segítség elfogadása nélkül nehéz fenntarthatóvá tenni. A tapasztalatom az, hogy nem az számít, minden nap tökéletes-e, hanem hogy összességében megvan-e a ritmus és a támogatás a háttérben. Nekem nem kellett magamra főznom, mert volt külső segítség erre az időszakra, de például az ehhez szükséges anyagi háttér megteremtését és a személy keresését már a terhesség ideje alatt megkezdtem.

Honnan szerezhető be az egzotikusnak számító alapanyagok ezekhez a fogásokhoz?

Az egzotikusnak számító alapanyagok nagy része ma már könnyen beszerezhető az ázsiai piacokon, nemzetközi kínálatall rendelkező üzletekben vagy online forrásokból, de sok esetben jól működő helyettesítések is léteznek. A hangsúly nem a márkán vagy az eredeten van, hanem a frissességen, a minőségen és azon, hogyan készítjük el az adott alapanyagot a gyermekágyi időszak igényeihez igazítva.

Lakos Boglárka





Babamikrobiom

Egészséges bélflóra, egészséges kezdet

A szülők bélmikrobiom-állapota már a fogantatás előtt hatással lehet a baba egészségére, és az első életévekben is meghatározó szerepet játszik az immun-, az idegrendszer és az anyagcsere fejlődésében. Haracska Tünde mikrobiomelemzővel, a Mikrobiom Központ kutatás-fejlesztési szakmai vezetőjével beszélgettünk arról, miért érdemes tesztet végezni még akár szülés után is, mikor indokolt a kisbabák szűrése, és hogyan segíthet a korai felismerés az allergiák, intoleranciák és későbbi betegségek megelőzésében.



Haracska Tünde
Fotó: mikrobiomkozpont.hu

Mikor érdemes a kismamának mikrobiomtesztet készíteni?
Már a szülés előtt, de még inkább a babavállalás előtt javasolnánk a mikrobiomvizsgálatot – ennek számos oka van. A kiegyensúlyozott hüvelyi és bélmikrobiom javítja a hormonháztartás működését, csökkenti a krónikus és csendes gyulladást, növeli az egészséges peteérés, valamint beágyazódás esélyét, és csökkenti a terhességi szövődmények kockázatát, ugyanis az eltolódott mikrobiom esetén

sokkal nagyobb lehet az esély a koraszülésre, a vetélésre, a gyakori fertőzésre, a terhességi cukorbetegségre. A szűrés segít ezeket megelőzni, de célszerű ezt terhesség előtt elvégezni.

Az egészséges anyai mikrobiom erősebb immunrendszert adhat a babának, csökkentheti az ekcéma, az allergia és az asztma kockázatát. Amikor mikrobiom-szűrésről beszélünk, akkor az nemcsak a székletből nézett tesztet jelenti, hanem fontos a hüvelyi mikrobiom állapota is. Hiszen így még teljesebb képet kaphatunk.

Hatással lehet a szülés módja az újszülött mikrobiomjára?

Koraszülésnél mindenképpen célszerű a kisbabának megnézni a mikrobiomját, hiszen későbbi allergiák, betegségek vagy ételintoleranciák kialakulását is meg tudnánk előzni.

Amikor egy kisbaba császármetszéssel született, érdemes mikrobiom-szűrést végezni, ugyanis leginkább a bőrön lévő baktériumok fognak bekolonizálni a bélflórába. Ennél a szülésnél egész biztos, hogy kapott antibiotikumot a kisbaba – nem egy olyan esetet láttunk 3–5 éves kisgyerekeknél, hogy ezek a gyógyszerek hatással voltak a bélflórára. Ha bizonyos baktériumok elszaporodnak vagy mások hiányoznak, az olyan anyagok termelődéséhez vezethet, amelyek túlterhelik az immunrendszert. Ez pedig hosszabb távon viselkedési és magatartásbeli problémákat, valamint idegrendszeri gyulladásokat is kiválthat.

Ha természetes úton született a kisbaba, akkor sokkal egyszerűbb a helyzet, hiszen nem kapott antibiotikumot. Viszont

MITŐL KÜLÖNLEGES A MIKROBIOM KÖZPONT SZŰRÉSE?

A teszt DNS-alapú fajszintű bélmikrobiom-vizsgálatot végez, amely feltérképezi a vastagbélben élő jó és rossz baktériumok fajtáját és azok arányait. Ezt csakis az ún. shotgun módszerrel elkészített szűrés tudja kimutatni. Így kaphatunk részletes „térképet” a baktériumfajokról, funkcióikról és különböző betegségekkel való összefüggéseikről.

minél hamarabb látjuk a problémát, annál könnyebben tudjuk megoldani és helyrehozni a bélflórát. A megfelelő szakemberek bevonásával a szervezet számára is egészséges mikrobiommal indíthatja az életét a császármetszéses vagy koraszülött kisbaba is, hiszen megvédhetjük az allergiáktól, ételintoleranciáktól és neurológiai problémáktól.



Az egészséges anyai mikrobiom erősebb immunrendszert adhat a babának, csökkentheti az ekcéma, az allergia és az asztma kockázatát.

HOGYAN ZAJLIK EGY MIKROBIOMTESZT?

A folyamat roppant egyszerű: a szolgáltatás online megrendelése után kípóstázzák a mintavételi szettet, az abban található steril pálcával kell székletmintát venni, majd egy speciális puffercsöbe helyezni. Ezt követően a mintát visszapostázzuk a labornak. Amíg várjuk az eredményt, egy online táplálkozási kérdőívet szükséges kitölteni, amely az elemzők munkáját hivatott segíteni. Eközben a labor DNS-szekvenálással elemzi a mintát, és 10 munkanapon belül elkészül a körülbelül 60 oldalas eredmény, amelyhez szakértői konzultáció is kérhető.



Örökölhető a bélmikrobiom?

Ez az egyik leggyakrabban vizsgált kérdés. Egyértelműen nem igazolható, viszont az biztos, hogy a baba fejlődését befolyásolja. A nagy kérdés az, hogy az adott eltolódás a gyermek idegrendszeri fejlődésére, emésztőrendszerére vagy a mozgásfejlődésére hat-e ki.

A babáknak mikortól és miért érdemes elkészíteni a tesztet?

Amikor egy tünet jelentkezik, akkor gondolnunk kell a mikrobiom felborulására. A kisbabáknál már az első hónapban elkezd kialakulni a bélflóra, amely meghatározza az immunrendszerük működését, az emésztésüket, amely kihatással van az anyagcseréjükre, idegrendszeri és mentális fejlődésükre, akár évekre előre is. A mikrobiomteszt segít a kisbabáknál időben felismerni az

esetleges problémákat, és esélyt ad, hogy csirájában el tudjuk őket fojtani annak érdekében, hogy 2-3 hónap, esetleg 1-2 év múlva azok a problémák ne következzenek be, amiket mi már a szűrésből látunk. Bár azt nagyon hangsúlyoznám, hogy egy kisbabának még nincs kialakult mikrobiomja. Az első három évben rengeteget változik.

Hogyan járul hozzá az anyatej a baba bélflórájához?

Egy kb. féléves kisbaba bélmikrobiomjának a 30-40 százalékát bifidobaktériumok alkotják, amelyeket gyönyörűen segít az anyatejes táplálás, hiszen az anyatejben megtalálható HMO (Human Milk Oligosaccharid) kifejezetten a bifidobaktériumoknak nyújt támogatást. Az újszülöttek immunrendszere éretlen, és tanulnia kell, mi számára a veszélyes. Ebben

a bélbaktériumok tanítómesterként működnek. A bifidobaktériumok erősítik a bélfalat, segítik a bélgát funkcióját, nem engedik egyes betegségek kialakulását, képesek legyőzni a kórokozókat, és számos egyéb pozitív hatásuk van. Ugyanakkor az anyatej sem védhet meg mindentől.

Volt egy 8 hónapos kisbaba páciensünk, aki kizárólag anyatejet kapott, semmiféle hozzátáplálás nem történt. Az édesanyja azzal keresett meg minket, hogy a baba soha nem sír, folyamatosan nyögdéccsel, feszül, és láthatóan nem érzi jól magát a világban. Voltak gyerekneuroológusnál, a gyermekkórházban is kivizsgálták, de minden lelet teljesen rendben volt. Amikor azonban megnéztük a mikrobiomszűrését, egy olyan baktériumot láttunk túlszaporodva, amely normál esetben körülbelül 3-4 százalékban van jelen egy egészséges bélflórában. Ennél a kisbabánál viszont 30 százalékos arányban mutatta ki a vizsgálat, és ilyen mennyi-

KUBU K

IMMUNVÉDELEM A GYEREKEKNEK*

*A C-vitamin és a cink hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez.

ÚJ



HOZZÁADOTT
CUKOR
NÉLKÜL

C-VITAMIN
+ Cink



Az újszülöttek immunrendszere éretlen, és tanulnia kell, mi számára a veszélyes. Ebben a bélbaktériumok tanítómesterként működnek.

ségben már jelentős mennyiségű gyulladásos metabolitot termelt, ami az idegrendszert is gyulladásba hozta, súlyos neurológiai tüneteket okozva. Felmerült a kérdés, hogy egy kizárólag szopizó babánál honnan kerülhetett ez a baktérium ilyen arányban a bélflórába. Tudtuk, hogyan lehet csökkenten-

ni, és szerencsére meg is tudtuk oldani a problémát. Ugyanakkor annyira kíváncsiak voltunk, hogy az édesanyától is kértünk mikrobiomszűrést, hogy lássuk, milyen környezetben fejlődött a baba. Meglepő módon az anyukának gyakorlatilag ugyanez a baktérium-összetétele volt. Elmondta, hogy már évekkal a terhesség előtt depresszióval, pánikrohamokkal és különböző neurológiai tünetekkel küzdött. Nagyon óvatosan mondom ezt, mert rendkívül ritkán látjuk, de ebben az esetben úgy tűnt, hogy a mikrobiom mintázata öröklődött. A kisbaba mellett az anyukánál is rendeztük a mikrobiomot, neki is megszűntek a tünetei. Az édesanya később hálától sírva hívott fel, mert először látta a kisbabáját mosolyogni: lett szemkontaktus, rámosolygott, nyúlt felé, és megfogta az arcát is. Ezen sikerélmények adnak motivációt a mindennapi munkánkhoz.

A szoptatás ellehetetlenülése esetén hogyan alakítható ki egészséges mikrobiom a babák tápszeres táplálása mellett? Mire érdemes figyelni?

Célszerű a tápszer annak összetétele alapján, gondosan kiválasztani, azokat változatosan adni a kisbabáknak. Nagyon gyakran látjuk, hogy az egyfajta tápszer egyfajta baktériumcsoportot fog táplálni. Így könnyen felborulhat a bélflóra egyensúlya.

Milyen tünetek jelezhetik esetleges intolerancia/allergia kialakulását a kisbaba táplálása során?

Az ételallergia tünete lehet a bőrkiütés, a viszketés, az ajak, a nyelv és a torok hirtelen duzzadása, légzési nehézség, hasi fájdalom, hányás és súlyosabb esetben anafilaxia, ami viszont életveszélyes. Az ételallergia komoly orvosi kivizsgálást igényel.

Az ételintolerancia kialakulhat bélflóra diszbiózisából, ami megfelelő terápiával orvosolható. De gyakran nagyobb mennyiségben elfogyasztott problémás étel után is jelentkezhet. Az intolerancia testi tünete a puffadás, hasmenés, hasi görcsök, ezenfelül mentális, szeszoros tüneteket is tud okozni.

A teszt elkészülte után milyen szakorvosokkal dolgoztok együtt?

Eredménytől függően fogorvos, parodontológus, gyermekorvos, bőrgyógyász, onkológus, gasztroenterológus, belgyógyász, endokrinológus, reumatológus, nőgyógyász vagy urológus támogatja a munkánkat.

Mellényi Réka Mercedesz

Laktációs alapok

Stresszmentes szoptatás babának és mamának



Senki sem születik úgy, hogy ért a szoptatáshoz. Ami viszont mindannyiunkban megvan, az az ösztön – a babáknak a táplálkozáshoz, az édesanyáknak pedig a tápláláshoz. Ez pedig a legfontosabb kiindulási alap az újszülötted életben tartásához. Am természetesen rengeteg tipp és trükk létezik, amelyekkel segíteni lehet, hogy a szoptatás minél harmonikusabb és gördülékenyebb napi gyakorlat legyen – ami akár a hasznossága mellett még kellemessé is válhat neked és a kisbabádnak is. A Szoptatásért Magyar Egyesület oktatóival, a senkinemmondta.hu alapítóival beszélgettünk.

Mikor és hogyan érdemes kezdeni a legelső szoptatást?

Nagyjából az első két hét az intenzív szoptatási-szopási tanulási szakasz. A legfontosabb a kényelmes testhelyzet megtalálása és az, hogy az édesanya merjen szólni a kórházban, ha nem ideális számára a szoptatási pozíció. Jogos igénye az anyának a fájdalommentes szoptatási póz kialakítása. Jelezheti az ott lévő szakembereknek, ha segítség kell, hiszen egy húzóódó, fájó pozíció rossz kezdet a feszes testtónusú mellre helyezésből adódóan. Hazatérve is keressük



TÓTH ORSOLYA – védőnő, a Semmelweis Egyetem laktációs képzésének oktatója, nemzetközi képesítéssel rendelkező laktációs szaktanácsadó (IBCLC).

GAUL ZSÓFIA – pszichológus, IBCLC-képzésen és a Semmelweis Egyetemen végzett laktációs szaktanácsadó, jelenleg a Péterfy Sándor Utcai Kórház újszülött- és koraszülött-intenzív osztályán dolgozik.

meg azt a pozíciót, amely akár egy órán át is kényelmes a szoptatáshoz. Gátsérülés esetén érdemes ágyon vagy kanapén megpróbálni, hiszen ha picit lejjebb csúszik az anyuka a fenekére, tehermentesíteni tudja a gátat. Császármetszés esetén jobb az ülőpozíció, mert ott a lefekvésnél és felkelésnél a hasizmok még nem annyira tudnak bekapcsolni.

Az anya helyezkedjen el kényelmesen, majd vegye magához a babát. Határozottan, bátran meg lehet fogni már az újszülötteket is. Ez biztonságot jelent számukra, könnyebb és pontosabb lesz a mellre helyezés is. Ha a baba bizonytalanul érzi magát, az kényelmetlen és fájdalmas szoptatáshoz vezethet, ami rossz hatással van a tejtermelésre.

Ha az első szívások után sem múlik a fájdalom, érdemes leválasztani a babát, újrapozícionálni őt, figyelve a még mélyebb mellretapadásra.

Milyen rávezető mozdulatok segíthetnek a szoptatás megtanulásában?

Születés után tanulási szakasz következik mindenki számára, ezért érdemes gyakran mellre tenni a babát, hogy sokat gyakorolhassunk. Nem baj, ha eleinte nehézségek lépnek fel a szoptatásban, ez nem azt jelenti, hogy nem is fog sikerülni! Ha jelez a babánk, reagáljunk rá, vegyük fel, szoptassuk meg. Minél több bőrkontaktusunk van, annál jobb. Nem kell letenni a kisbaba a szoptatások között, a testi kontaktus fontos élettani folyamatokat erősít. Korai éhségjel lehet: cuppog, nyújtogatja a nyelvét, szopó mozgást végez, ajkát, öklét rágcsálja, keresgél a fejével, de újszülöttnél (első 6 hét) már az is, ha ébren van. A sírás késői jelzés, ne várjuk meg! Ha ezeket figyelve kerül mellre, nyugodtabb lesz a gyermek, és jobban sikerül a mellretapadás. Először érdemes megnézni, mi megy egyedül a kisbabának, és abban segíteni őt: hagyjuk, hogy egy picit hátrabilenthesse a fejét, így az álla hozzáérhet a mellhez, az

Születés után tanulási szakasz következik mindenki számára, ezért érdemes gyakran mellre tenni a babát, hogy sokat gyakorolhassunk.



orra pedig szabadon marad. Ha egyedül nem megy neki, akkor a mellek enyhe összefogásával, alátámasztással segíthetjük őt, így több mellszövetet vehet a szájába, ezzel a mellre tapadás sikeresebb és aktívabb szopásra ösztönzi. Ezután, ha nem fáj, abban a pozícióban érdemes a könyökök és a hát megtámasztása. A babát segíti a mellre helyezéskor, ha a melleket lassan felengedjük, és annyira közel kerül szoptatásnál a mellhez, hogy a felső ajkát érinti a mellbimbó, hiszen akkor fogja kiváltani a keresőreflexét, és fog rábillenni a kis fejével a mellre. Tartsuk magunkhoz közel a babát – ne a szoptatós párnára tegyük, és utána hajoljunk rá, hanem a babát hozzuk mindig a mellhez legközelebb. A szoptatás alapvetően nem fájdalmas. Az első néhány szívás fájhat az első hetekben, ez egy adaptációs fájdalom, de ha kb. 20 mp után is fáj, az annak a jele, hogy nem jó a mellretapadás/pozíció/technika. Ilyenkor próbáljuk újra, és ha nem megy, kérjünk segítséget!

Mit tegyünk, ha nem megy, túlságosan fájdalmas a szoptatás?

1. Mindig legyen komfortos a szoptatás pozíciója; idővel ezek változnak. Merj változtatni!
2. Törekedjünk a mély mellretapadásra és fájdalommentességre, és hogy a kisbabád minél közelebb legyen hozzád.
3. Ha bármilyen negatív érzéssel jár a szoptatás, kérj segítséget!
4. Jó technikával, hatékonyan, igény szerint szoptatott babával nincs szükség fejesre, nem fáj a mell, beáll



MIKOR VAN MINDEN RENDBEN?

Ha sikerül úgy a mellre helyezés az első 2-3 hét végére, hogy már mindkettőjüknek komfortos a szoptatás. A csecsemő teljes testtel az anya felé fordul, állja mélyen a mellszövetet éri, alsó és felső ajka kifelé fordul.

A baba minimum 8 alkalommal jelzi szopási igényét 24 óránként.

2-3 hetesen eléri születési súlyát.

A széklete aranyárgává változik, 3-5 napos korától napi több széklete van, és a vizeletek száma naponta 5-6.



MIK A JELEI ANNAK, HOGY VALAMI NINCS RENDBEN?

Ha a kisbaba kevesebb mint 8 alkalommal szopik naponta, nem jelzi önállóan a szopási szükségletét. Ezekben az esetekben átmenetileg ébreszteni kell a szoptatásokhoz.

Ha kemény területet érzékelünk a mellen, akkor azon az oldalon kezdjük a szoptatást, és figyeljünk rá, hogy 2-3 óránként ürüljön az érintett terület. Vizsgáljuk meg szoptatás előtt-után, hogy van-e különbség, például érezhetően megkönnyebbül-e, felpuhul-e vagy csökken-e a kemény terület.

Ha olyan csomót tapintunk a mellben, amely 2-3 nap alatt nem múlik el, nem lesz kisebb szoptatás/fejés hatására, mindenképpen javasolt képpalkotó eljárást végezni mellultrahanggal.

Ha fájdalmas/kemény/piros a mell/mellterület, hozzá gyengeség- és betegségérzés társul, 24 órát meghaladó láz lép fel, minden esetben forduljunk orvoshoz!

Ha fájdalmas a szoptatás (első néhány szívás után is fáj), sebes a bimbó, szoptatásban jártas szakemberhez kell fordulni.

TOP
KIEGÉSZÍTŐK
AZ ELSŐ
HETEKBEN



Ianolinkrém
(allergia esetén
körömvirágkrém)
a mellbimbó ápolására

szoptatóspárna
vagy egyéb támaszték



kézi mellszívó

a tejtermelés a kívánt szintre, és 6 hetes korra kialakulhat egy napi rutin.

5. Az első 6 hét intenzív időszak, amikor hosszan és sokat vannak mellem a babák. A szoptatást nemcsak evés-ivásra, hanem biztonságkeresésre, nyugtatásra, altatásra, fájdalomcsillapításra, kapcsolódásra használják. Nem kell megjednünk ettől, változni fog ez is.

6. Az első hetek, hónapok az állandó változás, tanulás és egymásra hangolódás időszaka. A baba pszichés és idegrendszeri fejlődése határozza meg a jellemzőit, emiatt normális, hogy minden baba más mintázatban és ütemben fejlődik és szopik.

Milyen eszközöket tartunk otthon az esetleges laktációs nehézségek könnyítésére?

Ha bízunk a babánkban és segítjük önálló elhelyezkedését, megfelelően tartjuk a mellet, míg ő ráhelyezi magát vagy elkezd

szopni, nem szükséges bimbóvédő, mellszívó vagy cumisüveg és cumi, mert ezek befolyásolják a tejtermelés megalapozását és a hatékony szopási technikát. Ha esetleg mégis szükségesek, gondoljunk átmeneti tárgyakként ezekre. Szakszerű kiválasztásukhoz és későbbiekben az elhagyásukhoz minden esetben szakember bevonása szükséges.

Átlagosan mennyi idő szükséges ahhoz, hogy rutinossá váljon a szoptatás?

Számos tényezőről múlik, például hogy hány hétre születik a kisbaba, a tejtermelés kereslet-kínálat elve szerinti kialakulásán, hogy hányadik gyerek a családban, milyen a temperamentuma, és ehhez milyen az anyuka, apuka temperamentuma, illetve milyen támogató közeg veszi körül őket. Az első hetekben nem reális elvárás semmilyen rendszer kialakulása.

A baba jóllétét az mutatja, ha magától felébred, és önállóan

A baba jóllétét az mutatja, ha magától felébred, és önállóan jelzi szopási szükségletét, hatékony szopásra képes, megfelelő számú a széklete és vizelete.

jelzi szopási szükségletét, hatékony szopásra képes, megfelelő számú a széklete és vizelete. Az idő előrehaladtával 2-3 hetes korra, amikor a születési súlyukat visszanyerik, érezhető egyfajta változás, de a rutin sokszor csak 6-8 hetes korra alakul ki.

Bíró Kata

PromoBox

BABATERVEZÉS? VÁRANDÓSSÁG? GYEREKNEVELÉS?

Mi veled vagyunk minden lépésnél!
Látogass el oldalunkra,
ahol informatív, edukációs
tartalmakkal várunk!

 www.edeskisbabam.hu



FACEBOOK

Facebook-oldalunkon hasznos tippek, praktikus tanácsok és izgalmas nyereményjátékok várnak rád! Kismamaként és szülőként nap mint nap új kérdésekkel találkozol? Kövesd az oldalunkat, hogy megtaláld a válaszokat, és könnyebbé tegyük számodra a mindennapokat!

 Facebook.com/babacsomag



YOUTUBE CSATORNA

Youtube csatornánkon ingyenes, rövid videóinkban a várandósság és a babagondozás fontos témáiról Stohl Luca beszélget szakértőkkel. Olyan témák kerülnek elő, mint a testmozgás szülés előtt és után, a babapopsi ápolása, a cumihasználat, vagy az egészséges táplálkozás.

 [@edeskisbabam2023](https://www.youtube.com/@edeskisbabam2023)



SZERETNÉL FELKÉSZÜLT ÉDESANYA LENNI?



A szülőség valódi arca(i): kisbabás tapasztalatokról őszintén

Milyen valójában a... szoptatás?

„Azt hittem, a szoptatás egyszerű dolog, csak felteszed a mellre és kész... hát nem. Aztán azt hittem, az örökkévalóságig fájni fog és nehéz lesz, de elmúlt.” (Ailen)

„Meglepődtem, hogy ennyire tud fájni, de lenyűgöző, hogy a babának milyen jól tesz a szoptatás.” (Veronika)

„A szoptatás volt, ami meglepett. Hiába szültem elméletben szoptatásbarát kórházban, ahol segítséget is kértem, sajnos sokat számít az emberi faktor. Nagyon kiszolgáltattott és tanácstalan tud lenni ilyenkor egy anya, de ha megkapja a megfelelő segítséget, támogatást, és elég kitartó, akkor tényleg igaz az, hogy a nők 90%-a képes a szoptatásra. Kértem további szakmai segítséget, és megérte, hosszú volt, de utána óriási könnyebbség és felszabadulás, ha a babádat tudod szoptatni. Ha bármit másképp csinálnék, az ez lenne, hogy még a szülés előtt tájékozódnék a szoptatásról, és eleve jobban koncentrálnék a szülés utáni időszakra való felkészülésre, mint magára a szülésre.” (Emese)

„Meglepő, hogy mennyit tud bőfögni vagy hányni egy kisgyerek. Vagy hogy egy teáskanál mennyiségű tej képes az egész padlót betéríteni.” (Helena)

„Amire nem készültem fel, hogy a tej állandóan szívárogni fog. Éjjel-nappal betéttel együtt viselem a melltartót már több mint 8 hónapja. Vannak trükkök, mindenkinek más válik be, mindenesetre, akit érint, annak kell idő, hogy kitapasztalja, neki mi lesz kényelmes hosszú távon.” (Eszter)

„Én azt hittem, hogy a szoptatás sokkal egyszerűbb és magától értetődő dolog. Két gyerekem van, de mind a kétszer nagyon nehezen ment, és tanácsadó kellett hívni. Jó, ha erre időben felkészülnek az anyukák, és előre tájékozódnak a témában. Valamint tudatosítani kell, hogy ha esetleg nem megy, akkor sem áll meg a világ, és nem szabad büntudatot érezni emiatt. Nekem az első alkalommal nagyon nehéz volt lelkileg, a második alkalommal már nem éreztem akkora kudarcnak. És boldog, kiegyensúlyozott, kötődő gyerekek lettek tápszeres táplálás ellenére is.” (Zsanett)



„Hallgatni és figyelni a belső megérzéseimre a szoptatás, a baba jelei és a saját szükségleteim kapcsán volt a legnagyobb tanulság az első egy évben.” (Adrienn)

PromoBox ESEMÉNYEK

Információk, hasznos tippek és
kedvezményes vásárlási lehetőségek



 [edeskisbabam.hu](https://www.edeskisbabam.hu)

 [@edeskisbabam2023](https://www.instagram.com/edeskisbabam2023)

 [facebook.com/babacsomag](https://www.facebook.com/babacsomag)

Új test, új én

– a szülés utáni átalakulásról őszintén

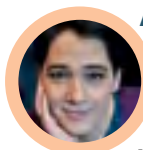

mamakör

Beszélgetés
a Mamakör Alapítvány
pszichológusaival



A szülés egy mélyen átalakító testi-lelki folyamat. A tükörben visszanező nő sokszor ismerős és idegen egyszerre: a test már túl van egy hatalmas megpróbáltatáson, miközben a lélek még próbálja feldolgozni mindazt, ami történt. Ebben az időszakban gyakran sokféle érzés keveredik: büszkeség, öröm, megkönnyebbülés, bizonytalanság, kimerültség, veszteség, félelem. Bármilyen érzés rendben van és az is, ha egyszerre vannak jelen, vagy akár látszólag egymásnak ellentmondanak, esetleg a társadalmi elvárások miatt nehezen jelennek meg. A szülés utáni változásokról ritkán esik szó, pedig bizony időbe telhet, amíg otthonossá kezd válni a megváltozott testünk. A Mamakör Alapítvány csoportjaiban újra és újra megtapasztaljuk, hogy a közös megosztás, az elfogadó közeg és a szakmai jelenlét segíthet ebben a lassú, egyéni ritmusú alkalmazkodásban.

Anna és Vera, a zuglói Mamakör Alapítvány pszichológus csoportvezetői osztják meg az általuk tartott foglalkozásokon szerzett tapasztalataikat.



Anna: Ha befér, a szülés témáján belül külön teret adunk a csoportban a testi átalakulások kérdéskörének.



Vera: Szoktuk is mondani, hogy ez a téma önmagában is megérne egy alkalmat.

A.: A várandósság és a szülés nagyon intenzív testi és lelki tapasztalat, amit sokféle – felemelő és nehéz – érzés és történet kísérhet. A fiatal nőtől kismama kerekedik, aki aztán anyává alakul át. A veszteség és a gyász érzései természetesen kapcsolódnak a folyamathoz, hiszen ezek után már sohasem leszünk ugyanolyanok, mint voltunk, sem fizikailag, sem lelkileg. A női test ilyenkor rendkívüli igénybevételre megy keresztül, mégis képes alkalmazkodni, gyógyulni, tovább működni – mindezt saját ritmusában. Csoportalkalmaink gyakran előfordul, hogy együtt csodálkozunk rá az anyák testük eddig nem ismert erőtartálékaira.

V.: Káros lehet az egyes influenzaszerek által sugallt kép, amikor mintha mi sem történt volna, sminkben, tökéletes alakkal posztolnak a szülőszobából. A test átalakulása szükségszerű, nem érdemes sem eltagadni, sem bagatelizálni.

A.: Bizonyos szempontból olyan ez, mint a kamaszkor: viszonylag rövid időn belül nagymértékű testi változások zajlanak le, amelyekkel sokszor együtt jár egyfajta identitáskriszis is. Olykor nehéz lehet elfogadni és lelki síkon utolérni az ilyen gyors külső átalakulásokat.

V.: Igen, jól jön a türelem ilyenkor, idővel be fogják érni egymást. Lehet, hogy a testünk épp ezt tanítja nekünk az anyaság során.

A.: A testi intimitás területén is fontos a türelem. Nem kell megijedni, ha a libidó csökken, vagy ha a kisbabás időszakban az anya annyira telítődik az érintésekkel és a testközelséggel, hogy más formában vágyik intimitásra. Miközben a spontaneitás természetes módon háttérbe szorul, a szexualitás átalakítható, újra felfedezhető. Sokat segít, ha a pár tagjai tudnak erről beszélgetni egymással. Már az is enyhülést ad, ha ki tudják mondani, hogy ez most nehéz. Teret kaphat az intimitás a szexualitáson túl is. Hogy is szoktál fogalmazni?



V.: A kisbaba születésével többé már nemcsak szerelmespárok, hanem szülőpárok is vagyunk, ami alapvetően átalakítja a kapcsolatunkat. A sok új kihívás miatt sokszor nem könnyű, de érdemes ennek a változásnak időt és teret adni. Ha nyitot-



A Mamakör Alapítvány 2013 óta várja a frissen szült anyákat babáikkal (0–5 hó) Budapesten, Veresegyházon, Budakeszin és online. Pszichológusok által vezetett kis létszámú csoportjainkban őszintén lehet beszélgetni az anyaság örömeiről és kihívásairól. Az alapítvány kedvezményes részvételt is biztosít; három ársávból mindenki a saját lehetőségeihez mérten választhat. A Mamakör Alapítvány az első hely, ahol egy valódi közösségben kisbabáddal együtt lehetsz jelen. További infók, jelentkezés: www.mamakor.hu

tak vagyunk arra, hogy mi zajlik bennünk, és kíváncsiak a párunk megéléseire, ha tudunk egymás belső ösvényein barangolni, akkor felszínre tudnak kerülni az új örömforrások és a nehezebben megfogalmazható érzések, gondolatok is. Mindez mélyíti az intimitást.

A.: Van, hogy ez az időszak segít bennünket ahhoz, hogy jobban odafigyeljünk a testünk jelzéseire. Emlékszem, amikor megfigyeltem, hogy ha többet tudok pihenni, meg tudom előzni a mellgyulladást a kezdeti jelek észlelésekor, és a tej is jobban termelődik.

V.: Az anya igényei, szükségletei kiemelt jelentőségűek ebben a korai időszakban. Sokat olvashatunk, hallhatunk arról, hogy mennyire fontos, hogy az anya ráhangolódjon a baba igényeire, szükségleteire. Mivel a mama és a baba hónapokon keresztül egy egységet alkotnak, az egyik nem értelmezhető a másik nélkül, ezért ugyanennyire fontos, hogy az anya saját magára is rá tudjon hangozni, figyeljen a kényelmére, pl. szoptatás, ringatás közben a testtartására, megfelelően táplálkozzon, és annyit pihenjen és aludjon, amennyit csak lehetséges. Néhány hónap elteltével érdemes elkezdni szervezni a rövidebb baráti találkozókat, sőt a randikat is a párunkkal, hogy könnyebb legyen visszatérni egymáshoz. Ilyenkor előfordul, hogy furcsán érezzük magunkat a babánktól távol, hiszen előtte régóta minden pillanatban nagyon közel voltunk egymáshoz. Idővel és gyakorlással természetessé fog válni az alkalmankénti eltávolodás és újratalálkozás, s ebből

a család minden tagja nyerhet. A támogató, odafigyelő környezetnek itt is óriási szerepe van, azon belül is elsősorban az apának. A babának nagyon sok testközelségre van szüksége az első időkben, de ezt nem csak az anya tudja megadni neki.

A.: A támogatás azért is nagyon fontos, mert alapvetően befolyásolja, hogyan éli meg az anya a szülést követő időszakot. Sokszor látjuk, hogy van olyan, aki addig nem volt elégedett a testével, ebben az élethelyzetben azonban megtapasztalja, milyen hatékonyan működik, és ezen az élményen keresztül elkezd pozitívabban viszonyulni hozzá.

V.: Igen, bizonyos testzsírrezerválék alatt nem is tudsz teherbe esni. A zsírpárnák megágyaznak a babának. Vannak, akik a várandósság során megélik, hogy az előredomborodó pocakra végre lehet büszkének lenni. Emlékszel arra az anyukára, aki a terhesség során kialakult striákat átnevezte „anyatigriscsíkoknak”? Máshogy nézünk egy bőrhibára vagy bármilyen változásra, ha anyaságunk lenyomatát látjuk benne.

A.: Nemcsak a formája, de a funkciója is megváltozik a testünk egyes részeinek. Amikor előkerülnek olyan témák, amelyeket még mindig tabu övez (a szeméremtáji visszér, a hüvelystülyedés vagy a székelési, vizelet-visszatartási gondok), nagy megkönnyebbülést hoz, hogy mások is küzdenek hasonló problémákkal. Sokszor előfordul, hogy az anyák először nagyon megijednek, még szavaik sincsenek ezekre a furcsa testi érzetekre, fájdalmakra, és nem mindig egyértelmű, kihez



A babának nagyon sok testközelségre van szüksége az első időkben, de ezt nem csak az anya tudja megadni neki.

lehet fordulni. Ebben a helyzetben is tud segíteni a közösség, és miután megtalálják a kompetens szakembert, a megfelelő módszereket, van megoldás a nehézségekre, ettől aztán fel tudnak lélegezni kicsit az anyák.

V.: Azt hiszem, ezt a témát még órákig lehetne folytatni. Ezért is kiemelkedően fontosak azok a kisközösségek, ahol őszintén tudunk beszélgetni az anyává válással kapcsolatos megéléseinkről. Ilyen hely például a Mamakör Alapítvány is, amely már több helyszínen és online is működik az országban.

A szülőség valódi arca(i): kisbabás tapasztalatokról őszintén

Milyenek valójában a... mentális kihívások?

„A szorongás, hogy nem tudod, hogyan nyugtasd meg a babát, vagy mit akar valójában. A szélsőséges kimerültség, ami az érzelmi oldalon is tükröződik. Mindenki, akitől tanácsot kérsz, mást fog mondani, így még mindig nem tudod, mit tegyél.

És tudod mit? Nem értem, miért vállalnak az emberek még egy gyereket... amikor már tudják, mibe keverednek! :D” (Veronika)

[Megkérdezte a férjét, hogy neki mi volt meglepő]

„Nem is tudom... Anyyira örülök, hogy ő van nekünk, annyira más, jobb, mint ha csak mi ketten lennénk. Talán az lepett meg a legjobban, hogy milyen gyorsan változik, mindig tud valami újat, nem számítottam rá, hogy ilyen gyorsan!” (Samuel)

[Veronika válaszol]

„Látod, egy férfi. És ez azért van, mert semmi aggodalma, semmi sem fáj neki, semmit nem csinál a gyerek körül. Ez egy gyönyörű élet! A következő életben férfi akarok lenni. :D”

„A segítséget, amit ajánlanak, az első pár hónapban érdemes tényleg mindig elfogadni, legyen az egy főzés vagy bevásárlás, vagy ha valaki picit átveszi a babát akár egy hajmosás erejéig. A kisfiam az első, és el kell tudni engedni a lakás körüli tökéletességre való törekvés igényét.” (Adrienn)

„Második gyerekes anyaként már tudtam azt, hogy minden nehéz időszaknak egyszer vége szakad. Persze azt is, hogy jön majd egy újabb kihívás..., de valahol mégis megnyugtató, hogy a végtelennek tűnő gyermekágyi időszak sem tart örökké. Vagy hogy az a bizonyos fog is ki fog jönni egyszer. Csak ki kell várni. Várni sokszor nehéz.” (Luca)

„Meglepő dolog, hogy a nehézség- és traumakultusszal gondosan átitatott kisgyerekes tartalmak sugallatai ellenére mennyire nagyon lehet élvezni a kisgyerekes létet, mennyi semmihez nem hasonlítható örömet ad, és – most figyelj – egy túlpörgetett, dolgozós élethez képest milyen nyugalmas, békés, szemlélődős, már-már meditatív dolog a kisbabáddal együtt bogarászni egész nap.” (Kata)



Azon is meglepődtem, hogy mennyire rosszul vagyok mentálisan. Fontosnak tartom, hogy a nőknek tudniuk kell, hogy nincsenek egyedül ebben, és ha szükségük van rá, kérjenek segítséget, szakembertől.” (Veronika)

„Már megint felébredt...”

Túlélőkalauz kimerült szülőknek

Vannak dolgok, amik kéz a kézben járnak. Ilyen általában az újdonsült szülők és a kialvatlanság. A teljesen új élethelyzet kihívásaival tűzdelt napok alapvetően is embert próbálóak, alvásmegevonással pedig még inkább nehezített pályán mozognak a szülők. Ebben a cikkben javaslunk pár természetes eszközt szülői kimerültség ellen.

Az újszülöttek biológiai ritmusa eleinte alakulóban van még, ezért az első hónapokban inkább a rövidebb, 2-3 órás alvásblokkok a jellemzőek. Ez messze áll a felnőttek számára ideális 7-9 órás, megszakítatlan éjszakai alvástól. Sőt, ha a baba bármilyen okból kifolyólag rossz alvó is, akkor könnyen érezhetik azt az anyukák, hogy kihúzták a lábuk alól a talajt, nincs mikor feltöltődni. Egy több mint 1500 fős amerikai felmérés¹ szerint a szülők 71,9 százaléka heti több mint három alkalommal jut kevesebb mint 7 óra alváshoz. Ráadásul sokszor elhanyagolt tény az is, hogy a kialvatlanság miként hat az újdonsült kismamákra mentálisan: növeli a stresszt, a szorongást, és megnehezíti a döntéshozatali képességet is.

Hogyan gondoskodj magadról ebben a helyzetben?

Az egyik leggyakoribb ajánlás az, hogy aludjunk, ha a babánk is alszik. Azonban gyakran állhat elő az a helyzet, hogy erre nincs lehetőség, hiszen a gyermekgondozás mellett a valóságban rengeteg feladata és kötelessége lehet egy szülőnek, amiknek



már a gondolata is szorongást válthat ki egy alvásdeprivált állapotban. A következő hét pontban olyan eszközöket és tevékenységeket mutatunk be, amelyek nyugtathatják az idegrendszert, segíthetnek a stresszkezelésben, valamint az ébrenlét megkönnyítésében.

Természetes stresszkezelő és élénkítő praktikák

1. Légzőgyakorlatok
A legalapvetőbbet felejtjük el a legkönnyebben: légzés. Egy

3-5 perces mély hasi légzés vagy akár dobozlégzés (4x4) segíthet csökkenteni a kortizolszintet (stresszhormon), így hatékony módszer stressz ellen. Ismétéljük meg naponta többször, ha feszültnek érezzük magunkat. Vagy ha éppen alkalmunk lenne aludni, de cikáznak a gondolatok, ez a technika segítségünkre lehet a gyorsabb elalvásban.

2. Napi séták friss levegőn
A napfény reggel vagy délután 10-15 percre serkenti

a cirkadián ritmust, ami segíti az alvás-ébrenlét ciklust. Emellett a babádnak is segít (többek között) a biológiai ritmus gyorsabb kialakulásában.

3. A mozgás energiája
Már pár perc dinamikus nyújtás vagy jóga gyakorlat is felébreszti a testet és növeli az éberséget, miközben oldja a stresszt.

4. Rendszeres kiegyensúlyozott étkezések
Gondoskodj a fehérjékben és komplex szénhidrátban gazdag étkezésekről. Fontos tudni azt is, hogy szoptatás alatt az alap kalóriaszükségletünkhöz képest nagyjából 500 kalóriával és 20 gramm fehérjével többet ideális bevinni (a *gyermekágyi étkezésről* olvasd el cikkünket a 4. oldalon! – a szerk.).

5. Víz- és folyadékpótlás
A dehidratáltság fokozza a fáradtságérzetet. Mindig tartsonk kéznél vizet, és fogyasszunk el akár 2-3 litert is egy nap!

6. Koffein, de csak mértékkel
A koffein mindig is jolly jokernek számított fáradtság esetén, ugyanakkor a szakorvosok, ahogyan a terhesség, úgy a szoptatás alatt is mértékletességre intenek. Egy csésze kávéban elkészítési módtól és kávéfajtától függően kb. 65-120 mg koffein van. Egy-két csésze kávénál többet nem ajánlott inni (főként más koffeintartalmú italok mellett), mivel fogyasztás után 15 perccel már bekerül a koffein az anyatejbe. Ugyanakkor az EFSA szerint a szoptató nők esetében a napi 400 mg koffein² bevitele sem jelent biztonsági aggyályt a szop-



Már pár perc dinamikus nyújtás vagy jóga gyakorlat is felébreszti a testet és növeli az éberséget, miközben oldja a stresszt.

tattott csecsemőre nézve. Kávé helyett fogyaszthatunk zöld teát (kb. 5-40 mg koffein) vagy matchát (2 g porban kb. 68 mg koffein), de ezekben az esetekben is tartsonk mértékletet.

7. Aromaterápia³
Kisbabák mellett, illetve a szoptatás ideje alatt számos illóolaj tiltólistás, azonban a citromhéj, az eukaliptusz- és a rozmaryn-illóolaj biztonságosan alkalmazható. Ezek

mind élénkítő hatásúak, sőt a citromhéj az idegrendszert is nyugtatja. Párolgtsd őket diffúzorban, vagy cseppents belőlük vattára/zsebkendőre, így akár a légzőgyakorlatokat is megtámogathatod.

A rosszul alvó babák nem jelentenek automatikusan „problémát”, ez egy átmeneti biológiai fázis, amely nem tart örökké. De Te is számítasz! Fordulj pontosan a szeretettel és türelemmel a saját testedhez és elmédhez, mint ahogyan kisbabádhoz. Akár csak naponta néhány apró szokás, rutin hatalmas különbséget tehet abban, hogyan éled meg ezt az intenzív időszakot.

Mellényi Réka Mercedesz

¹ Sleepopolis, Parents' Sleep Deprivation Study (2023)

² EFSA NDA Panel, 2015. Scientific Opinion on the safety of caffeine, 5.3. Lactating women, p. 62.

³ Illóolaj-vásárlás előtt mindenképpen kérjük ki orvosunk vagy védőnőnk tanácsát, hiszen vannak olyan állapotok, betegségek (pl. asztma), amelyek esetén kerülendő lehet egy illóolaj.

A szülőség valódi arca(i): kisbabás tapasztalatokról őszintén

Milyen valójában a... napi rutin?

„Nem lehet aludni, mert elég, ha a baba csak pukizik egyet, és te máris résen vagy...” (Helena)

„Azt hittem, nagy alvó vagyok, és alvás nélkül megáll majd az élet... nem állt meg.” (Ailen)

„Egy kisgyerek hangulata századmásodperc alatt megváltozik.” (Veronika)

„Talán az lepett meg a legjobban, hogy milyen gyorsan változik, mindig tud valami újat – nem számítottam rá, hogy ilyen gyorsan!” (Samuel)

„Elkezdesz egy gondolatot hétfőn, és szerdán be is fejezed. Na nem AZON a szerdán, hanem a következő hét szerdáján. Kisbabával megszűnnek azok az idők, amikor csak úgy elvagy, amikor csak úgy telik az idő. Nincs többet üresjárat.” (Kata)

„A növekedési ugrás táblázat egy kamu! :D Miután elkezdett mászni, minden könnyebb lett. Fene se gondolta volna.” (Ailen)

„Nagyon ajánlom, hogy amint lehet, az anyuka járjon el baba-mama foglalkozásokra. A gyerek is nagyon élvezte, és nekem is felüdülés volt az állandó napközbeni egyedüllét után.” (Dorina)

„Nagyon jó döntés volt, hogy első perctől saját szobája volt a kislányunknak. Az első hónapokban inkább én aludtam ott, hiszen szoptattam, így a férjemnek sem kellett folyamatosan feleslegesen ébrednie, aki dolgozni ment korán reggel. Természetesen így is felkelt, ha nehezebb éjszaka volt, és támogatott. De utána, mikor a kicsi már ritkábban kelt éjszaka, visszaköltöztem a közös hálónkba, és mindenki kipihentebb volt. És ez később szerintem a párkapcsolatra nézve is pozitív.” (Móni)

„Amikor megszületik a gyereked, egy egészen más időérzékelés kezdődik. Egyszerre tud lassú és gyors lenni az, ahogy halad az idő. A monoton babás napok néha/sokszor csigalassúsággal telnek, közben meg hirtelen azon kapod magad, hogy már az első szülinapra készülsz. Pro tipp a kínlódósan lassú napokra: bármilyen baba-mama foglalkozás, vagy csak hagyni elfolyni a napot; majd lesz másmilyen is ;)” (Luca)

„Teljesen felesleges kiadás volt a babamérleg és a cumimelegítő.” (Adrienn)

„Az alváshiányra nem lehet felkészülni, szerintem az a legkeményebb, de fokozatosan könnyebb lesz minden!” (Lilla)



„Hét évvel ezelőtt született meg az első babám, de most jövök rá, mennyi mindent elfelejtettem a másodiknál, például hogy milyen nehéz felöltöztetni őket. Kb. olyan, mint egy polipra ráadni egy halászhalót.” (Helena)

Rosszul alvó babával az élet

Nyugtató alvásdeprivált szülőknek



„Keveset alszik a babád? De jó!” – ez nem (rossz) vicc vagy érzéketlen, netán gúnyos komment: a keveset alvó baba az alvásmegvonás okozta kénokon felül hoz pár jó dolgot is az új életetekbe. Elsősorban türelmet kell gyakorolni ahhoz, hogy megtapasztald ezeket az előnyöket, mert főként hosszú távon térülnek meg. De mégis mi lehet az „előnye” annak, ha a baba pár óránként kel? Az előző oldalak praktikus tanácsai után most következzen egy kis mentális masszázss erre a (kétségtelenül nem egyszerű, végképp nem kellemes) helyzetre.

1. Gyorsabban rutint építetek. A gyakori ébredések miatt hamarabb kialakul a számotokra működő protokoll (etetés-pelenka-visszaaltatás).

2. Rengeteg gyakorlatot szerzel a baba jelzéseinek olvasásában. Mivel többször ismétlődnek a baba kommunikációs „paneljei”, gyorsabban megismered a jelzések palettáját. Ezáltal hamarabb ráállsz a helyes dekódolásra: mi éhség, mi komfort, mi túlmelegedés, mi hasfájás.

3. Könnyebben kialakulhat a biztonságos kötődés. A baba azt tanulja: „ha szólok, jönnek”. Ez hosszú távon nyugalmat adhat neki (még ha most épp nem így tűnik).

4. Nappal jobban rákényszerít a segítség elfogadására. Lecsökkenhet a „majd én mindent megoldok”-üzem-mód: hamarabb bevonod a párod/át/családot/barátokat, és kevésbé égsz ki egyedül.

5. Hatékonyabb leszel a pihenésben. Sok anya megtanulja, hogyan tud „mikropihenni”, 20-40 percben is tölteni, és nem csak a klasszikus 8 órában gondolkodni.

6. Rugalmasabb leszel a napirendetek. Egy jól alvó baba mellett könnyű beleszúzni, hogy minden alvásidő „szent és sérthetetlen”, ami beszűkíti az életet. Itt hamar megtanulhatod: nem kell mindennek egyetlen időszávbba beférnie.

7. Korábban észreveszed, mi (nem) működik. Ha valami zavaró tényező van (túlingerlés, túl késői fektetés, reflux/hasfájásgyanú, nem ideális környezet), a gyakori ébredések miatt hamarabb elkezdtek finoman kísérletezni és javítani.

8. A szoptatás/etetés ritmusa könnyebben beállhat (ha ez a helyzet). A gyakori ébredés gyakran együtt jár

a gyakoribb evéssel, ami egyeseknél segíthet a tejtermelés fenntartásában és a „biztosan eleget kap-e”-aggodalmak megszüntetésében.

9. Erősítheti a pár csapatmunkáját (ha van társ). Sokszor ebből lesz az, hogy kialakul egy valódi váltásrendszer, és a „mi ketten egy csapat vagyunk”-élmény.

10. Több minőségi kapcsolódás a napban. Nem romantizálva, de: több ölelés, több megnyugtató, több együttlét – ami olykor adhat egy „ebben jó vagyok” mentális kapaszkodót.

Reméljük, a fenti listával lett pár új szempontod ennek a kétségkívül kihívásos időszaknak az átkeretezéséhez! Ne feledd: a babád fejlődésében ez is csak átmenet, ami el fog múlni!

Lakos Boglárka

Eldobható vs. mosható pelenkák

Melyiket válasszam?



Az anyaság top 10 megosztó témája között dobogós az eldobható vs. mosható pelenka használatának kérdése. Pedig – mint oly sok minden másra – erre is igaz, hogy nem fekete és fehér; vannak átmenetek, arany középutak. A következő pro-kontra összeállításunkkal segítünk tisztába tenni a pelenkákval kapcsolatos tényeket.



ELDOBHATÓ PELENKA

PRO

EGYSZERŰ: ezt nem lehet elvitatni. Az újdonsült szülők első pár hónapja olyan új kihívásokat rejt magában, hogy megváltás az eldobható pelenka. Az egyszerűség akkor is jól jön, ha már több gyerekkel kell egyszerre zsonglórködni.

Kényelmes: a modern eldobható pelenkák és bugyipelenkák gyártói különféle méreteket és típusokat kínálnak a szülőknek. Érdekes több-félét kipróbálni, hogy megtaláljuk a babánk számára legkomfortosabbat, de jellemzően kiválóan idomulnak a babákra.

Tovább bírja szárazon: alapvetően az eldobható pelenkákban használt nedvszívó anyagok jobban magukban tartják a nedvességet, mint a természetes szálak. Ezért akár ritkábban is elegendő tisztába tenni a csecsemőt. Egyéni döntés szerint ez lehet ürítés után azonnal, vagy 3, esetleg 6 óránként is.

Kritikus helyzetekben jobban teljesít: elégszer kell felkelni egy csecsemőhöz ahhoz, hogy megváltás legyen az egész estén át szárazon tartó eldobható pelenka. Utazni is könnyebb úgy, hogy nem kell aggódni az úton, vagy mosógépet és lavort kérni a szállásra, netán egy hétig gyűjtögetni a kakis pelust.

Kevésbé bűdös: a konstrukció miatt nedvesség-megkötése magas szintű, és a szagokat is jobban zárja. Ettől még nem teljesen szagtalan megoldás – leginkább úgy minimalizálható a szag, ha rögtön le is vesszük a szemetet a lakásból.

Ma már lehet kapni **lebomló, ökopelenkákat**, illetve olyanokat, amelyekben a baba popsijával érintkező felület pamutból készül.

KONTRA

Sok szemetet termel: a legnagyobb negatív velejárója az a termék nehezen lebomló hulladék, amit általa termelünk. Fenntarthatósági szempontból rendkívül környezetterhelő, egyrészt a műanyagok és vegyi anyagok, másrészt az ürülék miatt.

Drága: a nap végén nagyon sokat fizetünk érte. Hiába válogathatunk számtalan árkategóriájú pelenka közül, ha összeadnánk, hogy egy gyerek, mire szobatiszta lesz, hány pelenkát használ el, egy elképesztő számot kapnánk. De az is tény, hogy másként terhel a pénztárcát ez az elnyújtott költség.

Anyag: nagyrészt műanyagból és vegyi anyagokból készülnek. A szabályozó testületek sokat lobbiznak azért, hogy minél kevesebb vegyi anyag kerüljön az eldobható pelenkákba, de sajnos így is elkerülhetetlen a jelenlétük. Ezek a mesterséges anyagok könnyebben válhatnak ki bőrirritációt.

Bedunasztolt popsi szindróma: az amúgy szivárgásmentes pelusok egyik hátulütője, hogy így tovább maradnak a babák popsiján. A pelusban kevésbé lélegzik és jobban be is melegszik a bőrük, így könnyebben kipattog. A „dunasztból” kiszabaduló kaki előfordul, hogy a babák háta közepén köt ki.

A kismamák azt tapasztalják, hogy a komfortos és száraz érzetű pelusok miatt a gyerekek **lassabban válnak szobatisztává**. A mosható pelenka jóval nagyobb motiváció a szülőnek és a gyereknek is a szobatisztaság elsajátítására.

Az önvád, a klímaszorongás és a „mosizó” szülők esetleges **kritikájának elviselése**.

MOSHATÓ PELENKA

PRO

Sokkal fenntarthatóbb egyszer legyártani és folyamatosan újra felhasználni a pelenkákat, még akkor is, ha mosniuk kell, ami energia. Ha a mosáshoz természetes tisztítószeret használunk, akkor minimálisra tudjuk csökkenteni az ökológiai lábnyomunkat. Nagyrészt természetes anyagokból készülnek, így használatuk végétével lebomlanak majd.

Kíméletesebb a bőrhöz: a természetes szálakból (pamut, bambusz és merinó gyapjú) készült pelenkák nagy valószínűséggel nem fogják irritálni a babánk bőrét. A légáteresztő képességük nagyon jó, így ritkábban pállik be a babák popsija, ezáltal popsikenőcsből is kevesebb fogy.

Sokkal olcsóbb: a kezdő csomagnak persze borsos ára van, de ha egyszer megvettük a tökéletes szettet, azzal elvagyunk egészen a szobatisztaságig. 1–3 éves időszakra vetítve sokkal kevesebbe kerül, mint az eldobható pelenka. Ha már nem használjuk őket, akkor vagy félretesszük a következő gyerekeknek, vagy eladhatjuk a még jobb darabokat.

Ma már **számos mosható pelenka-típus létezik** a piacon, vannak több részesek, vannak „all in one” (egy bugyiban van a vízhatlan külső és nedvszívó belső rész – a szerk.), és vannak állítható méretűek.

Több gyereket is kiszolgálhatnak, persze ez függ az igénybevételtől is, de hatalmas a használt mosható pelenkák piaca.

Előbb szobatiszták lesznek a gyerekek. Mivel hamarabb jelentkezik a nedvesség érzete ezekben a pelenkákban, így előbb támad diszkomfortérzések a nagyobb gyerekeknek, és kezdenek rászokni a szobatisztaságra.

A felsorolásból jól látszik, hogy mindkét választásnak legalább annyi előnye, mint amennyi hátránya van. Így adja magát a kézenfekvő döntés, hogy ha úgy gondoljuk, próbáljuk meg mindkét pelenkatípus előnyeit a magunk javára fordítani. Például kezdésnek, éjszakára és utazáshoz praktikus az eldobható pelus, napközben, nyáron vagy ha már ismerjük a babánk emésztési ritmusát, és tudjuk ahhoz igazítani a cserét, akkor használjunk moshatót. Ami pedig a legfontosabb: semmiképpen se ostorozzuk magunkat vagy másokat a döntéseinkért!

KONTRA

Macerás: persze ez egyéni toleranciaszint függvénye, de mindenképpen több munka van vele, mint az eldobható párjával, hiszen típustól függően a betétet hajtogatni kell, kakifogót kell behelyezni, majd a kakit eltávolítani – hivatalosan az eldobható pelenkából is ki kéne venni a székletet –, áztatni, mosni, időnként fertőtleníteni és fehéríteni kell, meg persze teregetni.

Mosás: a mosásra váró pelenkákat tárolni kell, jellemzően áztatóödrökben, ami helyigényes. Az ázó pelenkák szaga intenzívebb lehet, ami megint csak kellemetlen.

A textilipar az egyik legvízigényesebb iparág. Ha fontos számunka a fenntarthatóság, akkor minősített ökotextíliából készült pelenkát választunk. Azt se feledjük el, hogy a ragyogó színű mintás vízzáró külső PUL-réteg – hiába légáteresztő – poliuretánból, azaz műanyagból készül.

Nehéz megtalálni a tökéletes fazont. Idő, energia és pénz, mire a babánk testéhez legjobban illeszkedőt megtaláljuk.

A mosható pelenkák rövidebb ideig tartják a nedvességet, így jellemzően gyakrabban kell cserélni őket, maximum 3 órát bírnak.

Sokakat zavar, hogy a nagyobb méretű mosható pelenka miatt egy nagyobb „csomag” lesz a baba fenekén, de ennek nincs semmi más zavaró hátulütője a babára nézve. Az viszont tény, hogy nagyobb ülepű babaruhákat kell hozzá választani.

Babydream®

0%

mikroplasztik
parfüm
szilikon



A Babydream Natural termékeinek kiváló minőségű, környezettudatos összetevőit az érzékeny bababőr speciális igényei szerint alkottuk meg.

A termékválaszték boltként eltérő, kérjük tájékozódj a Rossmann üzletekben és az Online Drogériában a www.shop.rossmann.hu oldalon!

ROSSMANN

Hogyan őrizhető meg a puhaság?

Bőrápolási alapok elsőszülőknek

Az újszülöttek bőre köztudottan nagyon érzékeny, és sokkal vékonyabb, finomabb, mint a felnőtteké, hiszen még fejlődik. Megfelelő ápolása és védelme tájékozódást és szakszerű gondoskodást igényel, hogy az esetleges irritációkat és sérüléseket elkerülhessük. Újdonsült szülőként a rengeteg információ között nehéz lehet az eligazodás, nem beszélve az új élethelyzet okozta számos változásról és a rokonok, barátok, ismerősök sokszor ellentétes tanácsairól, tapasztalatairól. Cikkünkben összeszedtük a legfontosabb tudnivalókat, amelyek egyszerű kiindulópontként szolgálhatnak a megfelelő bababőr-ápolás és bőrvédelem kialakításában.

Cikkünk tájékoztató jellegű, és nem minősül szak-tanácsadásnak, semmilyen esetben sem helyettesíti vagy váltja ki a gyermekorvosokkal és bőrgyógyászokkal történő konzultációt.

Felmerülő kérdések és problémák esetén fordulj gyermekorvoshoz, bőrgyógyászhoz!



Egyedi bababőr = egyéni ápolás

Nincs két ugyanolyan csecsemő, és egyforma bőr sem, így minden esetben elengedhetetlen az egyéni konzultáció a megfelelő szakemberrel már az első napok során a kórházban, hogy újszülöttünk megfelelő bőr-ápolási és -tisztítási rutinját

kialakíthassuk. Fontos, hogy ha kiütéseket vagy valamilyen elváltozást észlelsz a baba bőrén – akár a kórházi napok során, akár már otthon –, mielőbb kérj segítséget a gyermekorvostól! Ha otthon észlelsz valamilyen elváltozást vagy allergiás reakcióra emlékeztető tüneteket a baba bőrén, szintén

fontos a minél előbbi segítségkérés a gyermekorvostól.

Fürdés, bőrtisztítás

A csecsemők fürdetésénél leginkább a kevesebb több elve érvényesül: a szakemberek nem javasolják a túl gyakori fürdetést, mivel az kiszáráthatja a bőrt. A WHO a születés utáni első fürdés késleltetését javasolja legalább 24 órán keresztül, hiszen ez segíti a bőrt a természetes védőréteg, a magzatmáz (vernix) megtartásában. Eleinte a fürdetéseknél koncentráljunk a hajlatokra, és figyeljünk, hogy a köldökcsontot ne érje víz, amíg még nem esett le. A javasolt fürdetési mennyiség heti két-három alkalom, langyos fürdővízzel, és fontos, hogy a fürdetés ne tartson tovább 5-10 percnél. Az első hónapok során válasszunk kifejezetten babáknak készült, színezék- és illatmentes, hipoallergén fürdetők közül, mert ezek képesek

nosko®

baby & kids nasal care

CERES
pharma

Kis orrok **NAGY** varázslója

**EGYÜTT
ALKALMAZVA
MÉG
HATÉKONYABB!**

0+

**3+
hó**

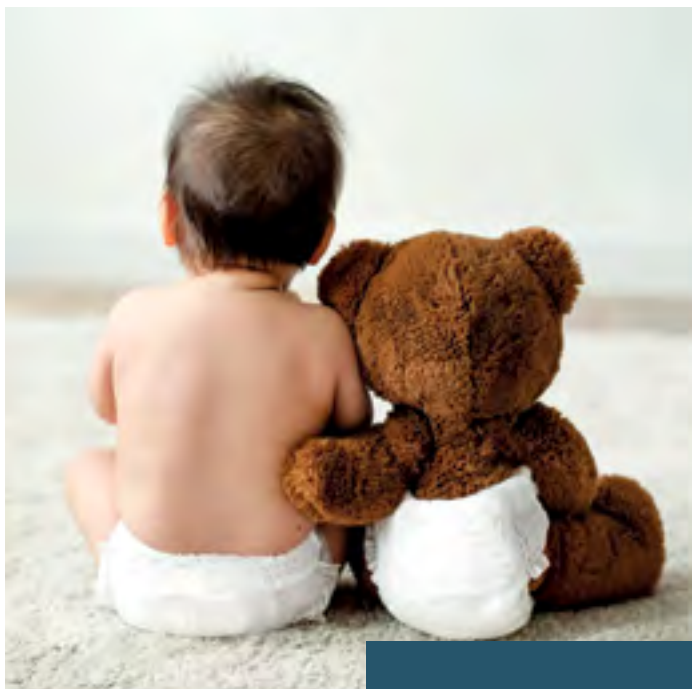
nosko® orrszívó szett
CE orvostechnikai eszköz

**nosko® izotóniás
tengervizes orrspray**
CE orvostechnikai eszköz

**Alkalmazd a nosko® izotóniás
tengervizes orrspray-vel
együtt a még hatékonyabb,
kíméletesebb tisztításért.**

Forgalmazza: Ceres Pharma Hungary Kft.; 1139 Budapest, Daruvirág utca 2-6. 1. épület 5. emelet
-351 230 0432 | info-hungary@ceres-pharma.com | www.ceres-pharma.com | CERES/HUN/05/2022/2025

**A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót,
vagy kérdezze meg kezelőorvosát!**



minimalizálni az irritáció előfordulását. Lehetőség szerint kerüljük a szappan használatát.

Ha kozmólerakódást vagy bármilyen eltérést tapasztalunk a fejbőrön, vagy a test más területén fedezünk fel valami új jelenséget, mindig egyeztessünk a csecsemő-orvossal, hogy mit javasol.

Hidratálás

Fürdés után szükség lehet egy megfelelő, csecsemőknek javasolt hidratáló krémre, amely megőrzi a bőr nedvességtartalmát. Keressünk kifejezetten a csecsemőknek készült természetes, lágy, nem irritáló összetevőjű terméket a hidratáláshoz, és kerüljük az erős illatokat és színezékeket is. A hidratálókrémek mellett az olajok is segítenek fenntartani és megóvni a bőr védőrétegét. Jó választás lehet

AMIRE KIFEJEZETTEN ÜGYELJÜNK:

- Tartós bőrpír, erős viszketés
- Váladékozás, repedezés
- Kiütések

Ezekben az esetekben ne várjunk, és mindenképp forduljunk gyermekorvoshoz!

a bázisolajba kevert kókuszolaj vagy a mandulaolaj is, hiszen a természetes összetevőik megóvják a bőrt a kiszáradástól. A babánkra vonatkozó egyéni konzultáció az orvossal a megfelelő informálódás érdekében itt is kihagyhatatlan lépés.

Pelenkázás, popsivédelem

A pelenkát gyakran javasolják cserélni, de a cserék között

jó, ha arra is figyelünk, hogy a bőrt hagyjuk kicsit szellőzni is. A popsitisztításkor a tiszta, nem túl meleg vizet és a puha kendő használatát javasolják leginkább, a nedves törülőkendő nem minden esetben ajánlott. A tisztítást követően alkalmazzunk popsikenőcsőt, amely védőréteget képez a pelenkával védett bőrön, hogy megóvja a széklet és a vizelet irritáló anyagaitól. Számos készítmény elérhető különböző termékelőnyöket kínálva, javasolt itt is minden esetben egyeztetni szakemberekkel.

Öltözés, mosás, napvédelem

Az izzadás könnyen kiütéseket okozhat az újszülöttek szenzitív bőrén, ezért nem javasolt a túlöltöztetés, ha csak az időjárás nem követeli ezt meg tőlünk. Válasszunk jó minőségű pamutruhákat, és mosószerből bababőrre valót használjunk. Kerüljük a sok mesterséges összetevőt, színezéket és illatanyagokat, hiszen ezek mind irritálhatják a babánk bőrét. Az öblítő használatát sem javasolják a babaruhák mosásához.

Az első 6 hónapban legjobb elkerülni a közvetlen napfényt. Ha valamiért mégis napfénnel találkozna az újszülött, javasolt árnyékot létrehozni a gyermek számára, és védekezzünk kalappal, napernyővel és megfelelő ruházattal elsődleges bőrvédelemként. Ha nem kerülhető el semmilyen módon sem a napsütés, feltétlenül babanapkrémet javallott használni ásványi (fizikai) szűrővel, melynek kiválasztásáról és használatáról szintén érdemes egyeztetni gyermekorvosunkkal.

Bíró Kata



Mosógél
Kis
Felfedezőknek

Natur
Cleaning®
Nature is our laboratory

Csepke®
baby

MOSÓGÉL
KIS FELFEDEZŐKNEK



3M+

Natur
Cleaning®
A természet laboratóriuma



Takarítás és fertőtlenítés a baba körül

– *hogyan ne essünk túlzásba?*



Tisztaság fél egészség – tartja a mondás... A másik feléhez viszont igenis kosz kell. Ez elsőre furcsán hangozhat, pedig a túlzásba vitt fertőtlenítéssel akár még akadályozhatjuk is a babánk egészségét. Kell-e antibakteriális tisztítószereket használni a baba körül? Mit kockáztatunk a túlzott sterilizálással? Hogyan teremtünk tiszta, de nem túl steril otthont?

A kérdést egyszerűbb megválaszolni, mint gondolnánk: attól, hogy egy kisbaba érkezik az otthonunkba, még nem kell telelocsolni klórral a háztartást. Egy tisztán és rendben tartott lakás takarí-

tási rutinjait kell tovább vinni – persze lesznek újdonságok: új tárgyak, új szempontok és kevesebb idő, de a takarítás ugyanaz, az észszerű higiéniai módszerek pedig pont elegendők.

Kellenek a (jó) baktériumok

A születés időszaka és az első hónapok kiemelten fontosak, mert ekkor gyorsan alakul a baba mikrobiomja, fejlődik az immunrendszere, miközben fokozatosan csökken az anyától

kapott passzív védelem. Az élet első heteiben az anyai ellenanyagok védik az újszülötteket, később az úgynevezett Th2 sejtek, majd fokozatosan, a bakteriális és vírusos fertőzések hatására erősödik meg a Th1 sejt immunreakció. Ha a baba szervezete nem találkozik elegendő kórokozóval, a Th1-reakció alulmarad. Ha tudatosan elkerüljük a mikroorganizmusokkal való találkozást, az immunrendszer fejlődésében okozunk kárt, sőt a túlsterilizálás akár allergiához is vezethet. Ha szükségtelen fertőtlenítést alkalmazunk, csökkentjük az esélyt a jó baktériumok meglepedésének is, ami elengedhetetlen a kiegyensúlyozott mikrobiom és az optimálisan működő immunrendszer kialakulásához.

Takarítási alapelvek

Eleinte a legfontosabb baktériumokat mi magunk adjuk át a kicsiknek, ezért nem kell folyamatosan tisztítógelben fürdőznünk. Egy alapos kézmosás – mint általában – bőven elegendő. Azért is fontos az erős vegyszerektől mentes takarítás, mert az újszülöttek bőre sokkal vékonyabb, a felső hámrétegük sérülékenyebb, így az őket körülvevő anyagok irritálhatják őket. Ezért az otthonunkat meleg vízzel és babáknak való hagyományos vagy ökotisztítószerekkel javasolt takarítani.

Tápláláshoz használt eszközök

A cumit, cumisüveget elegendő minél melegebb vízzel és öko- vagy hagyományos



mosogatószerrel elmosni, törölgetni nem kell. Fontos, hogy a legrövidebb időn belül mossuk tisztára használat után, és ne fogdossuk nyers hús aprítása közben. Lehetőleg kezeljük külön a csecsemő táplálásához szükséges

eszközöket. Figyeljünk a vágódesszák tisztán tartására, a törülruhák rendszeres cseréjére, amivel minimalizálhatjuk a fertőzést okozó kórokozók elszaporodását.

Tiszta levegő

A takarítás során kerüljük az ammónia- és klórtartalmú fertőtlenítőket, az erős illatanyagokat (illatosító aeroszolókat is), az antibakteriális szerek mindennapi használatát, továbbá a permetező tisztítószereket a baba jelenlétében. A vegyszermentes takarítás mellett szellőztessünk naponta akár többször is! Ideális, ha a gyermek környezetében nincsenek porfogók: falikárpit, bolyhos szőnyeg, vastag sötétítőfüggöny, plüssjátékok. Ha mégis, akkor ezeknek a rendszeres portalanításáról gondoskodni kell. Porszívózni nyitott ablak mellett kezdjük akkor, amikor a gyermek nincs a szobában, mivel a legjobb gépek is visszaereszthetnek port a levegőbe, ezért érdemes mosható vagy HEPA-szűrős készüléket használni.

Textíliák

A törölközők, ágyneműk, pelenkák és ruhák mosásához nem szükséges fertőtlenítőt adni. Elegendő a 60 Celsius-fokon történő mosás és egy alapos vasalás – a hő fertőtleníti.

A szárítógép is alkalmas erre, ám fontos tudni, hogy ha műszálas holmi is kerül a gépbe, akkor kinyitáskor nagy mennyiségű statikusan töltött mikroműanyag jut a levegőbe, és onnan a tüdőnkbe.

MILYEN TISZTÍTÓSZERT VÁLASSZ?

Ha a hagyományos tisztítószerekre esküszöl, és megvannak a bevált márkáid, akkor keresd azoknak a termékcsaládoknak a „baba” vagy „sensitive” verzióit. Ha pedig biztosra mennél, válassz natúr, ökotisztítószereket, ezek nem tartalmaznak erős vegyszereket, adalékanyagokat, parfümöt és színezékeket. Megfelelőek a mosódió-alapú és természetes illóolajat, ecetet, mosósózdát, szódobikarbinát tartalmazó termékek. Az ökotisztítószerekkel nemcsak a kisbabádat, hanem a környezetet is óvhatod.

A higiéniai rutinunkon nem kell tehát gyökeresen változtatnunk. Kerüljük az irritáló, erős tisztítószereket, a kezdeti időben kezeljük külön a baba holmiját, és mivel bősséggel fog maszatolni, lesz mit törölgetni, de a klór helyett elég a meleg víz és a szappan. Cél a steril környezet helyett az egészséges egyensúly elérése, hogy a baba ellenállóvá váljon, mert immunrendszere folyamatosan „tanul” az új kórokozókból, ez építi ki a szerzett immunitását.

Cselovszki Andrea

Az első kilométert ezrek követik majd

– babával négy keréken

Ma már jövünk-megyünk a kisbabákkal, legyen az egy rövid kiruccanás a közeli boltba vagy egy többórás út a nagyihoz, nagy valószínűséggel autóval tesszük meg a távot. Mire figyeljünk, ha csecsemővel autózunk? Összegyűjtöttünk pár jótanácsot a hétköznapi utazásokhoz.



Bizonyára minden szülő emlékszik arra az útra, amikor először szállították autóban az újszülöttjüket. A legmagabiztosabb sofőrök is egy városnéző busz tempójára lassítanak, hogy épségben megjárják a távot. Ez az óvatosság persze hamar lazul, és egyre több időt töltenek a picik az autóban. Sok múlik az élethelyzeten – hol él

egy család, mennyire vannak távol a szolgáltatások, a rokonok, és mennyire vagyunk kényelmesek –, de az utazás körülményei megegyeznek.

Hordozó és gyerekülés

Aki autóval indul neki a nagyvilágnak, biztosan hordozóba vagy gyerekülésbe fogja tenni a csöppségét. Számtalan márka

Az **ISOFIX** egy nemzetközi szabványos rögzítési rendszer, amellyel a gyerekülést közvetlenül az autó karosszériájához lehet csatlakoztatni, ezáltal biztonságosabb, és gyorsabban, kényelmesebben is rögzíthető.



TIPP

Érdemes észben tartani, hogy hiába tereli el szuperül a kicsik figyelmét az unalmas utazásról egy képernyő (tablet vagy telefon), mivel közelre fókuszál, hamarabb lesz rosszul. Az olyan játékok, amelyek hangalapúak, későbbi életkorban pedig a gondolkodásra építő feladványok, mint a barkóba, segítenek megtanítani a kicsiket arra, hogy számukra kényelmes távolságba nézzenek út közben, így a hányinger is elkerülhető.

és típus létezik, klasszikus biztonsági övvel rögzíthető és ISOFIX-es is. *(A kapcsolódó tanúsítványokról szóló cikkünkért lapozz a 40. oldalra! – a szerk.)* Amire figyeljünk, hogy a csecsemőket mindig menetirányban háttal rögzítsük az autóban, a hevederek feszesek legyenek (2 ujj szabály), és télen a vastag kabát nem maradhat a babán, vigyünk helyette takarót. Fontos, hogy addig használjuk ezeket, amíg az biztonságos – a gyártó által meghatározott testsúly, -magasság vagy életkor elérésekor cserélni kell az üléseket.

Hogyan utazzunk?

Jellemzően két típusba sorolhatók a babák: vagy alszanak is már az első kanyar után, vagy nyűgösek a teljes utazás során. Jó hír, hogy ez utóbbi idővel változik. Ha lehetséges, az indulást alvásidőre időzít-

sük, hogy a baba az út nagy részében aludjon. Ha hosszabb útra megyünk, szóba jöhet az esti indulás, ami viszont a szülőknek megterhelőbb. Akármikor indulunk is, maximum 2-3 órát utazunk egyhuzamban bekötve a kicsi. Ha megoldható, egy felnőtt üljön hátul a babával, segítsen nyugtatni vagy szórakoztatni, illetve öltöztetni őt. Figyeljünk arra, hogy nyáron ne izzadjon be a baba túlzottan, télen pedig könnyedén tudjunk rétegeket levenni és föladni rá. Ha a baba sír, és nem tudjuk megnyugtatni, álljunk meg egy biztonságos helyen. Soha ne vegyük ki az ülésből, amíg a kocsi halad, és menet közben se forgolódjunk hátra, miközben fél kézzel egy csörgőt lóbálunk az arcába.

Hasznos kiegészítők

Nem kérdés, hogy az aktuális kedvenc mindig legyen kéznél

(nyunyóka, plüss, könyv stb.), de egy hangoskönyv vagy gyerekdalos lejátszási lista is telitalálat. Érdekeség, hogy a legtöbb babára a komolyzene is nyugtatóan hat. Természetesen cumisüveg és törlőkendő sem árt, ha hosszabb útra megyünk, jöhet egy kis egészséges nassolnivaló, tiszta pelenka, váltóruha. Érdemes rendszeresíteni az autóban egy alap EÜ-szettet, amelyben az előbbiekből a legfontosabbak benne vannak, kiegészítve pár gyógyszerrel és naptejvel. Nyárra érdemes ablakra szerelhető napellenzőt is beszerezni, hogy a fény ne vakítsa el a kicsit.

Összességében arra figyeljünk, hogy mostantól nemcsak plusz egy fővel bővült a család, hanem a gyorsan változó igényeihez is alkalmazkodnunk kell – az utazáskor is. Nem szükséges a fél háztartást magunkkal cipelnünk az autóban, hiszen sok helyen találhatóunk patikát vagy drogériát. A lényeg, hogy óvatosan vezessünk, és minden utas legyen bekötve, mert a biztonság az első!

Cselovszki Andrea

Csakis a legjobbat!

Milyen szempontok alapján válasszunk biztonsággal babaholmikát?

Minden szülő a legjobbat szeretné megadni gyermekének. Ahány család annyiféle gyermeknevelési filozófia, hagyomány, kultúra és nem utolsósorban anyagi helyzet. Vásároljunk újonnan vagy használtan, esetleg készítsünk saját kezűleg holmikát a kisbabáknak? Márkától és ártól függetlenül van pár fontos szempont, amit mindenképpen vegyünk figyelembe a babaholmik beszerzésekor. Következő összeállításunkban a legalapvetőbb termékkategóriákat – textiliák, kellékek, játékok – vizsgáltuk, és összegyűjtöttük azokat a tanácsokat és tanúsítványokat, amelyek segítségével egészséges és fenntartható környezetet teremthetünk minden babának.

Anyaméh után textil

Bele sem gondolunk abba, hogy amint világrajönnek a csecsemők, az aranyórát leszámítva – amikor az édesanya keblén a picivel piheni ki a szülés fáradalmait – azonnal textiliákba bugyoláljuk őket. A csecsemő bőrét születését követően azonnal új anyagok érintik.

Az újszülött bőre nagyon érzékeny, ezért érdemes minél természetesebb anyagból készült textiliákat választani. Ez leggyakrabban pamutból, lenből és gyapjúból készült termékeket jelent. Vannak olyan babaruhagyártók, amelyek más anyagokat is kevernek a természetes szálak közé, pl. elasztánt, így javítva annak tulajdonsága-

it: kevésbé bolyhosodik, puhább tapintású vagy éppen rugalmasabb lesz. Ha a babaruha max. 5-10 százalékban tartalmaz elasztánt, nyugodtan használhatjuk, a rugalmassága miatt könnyebb lesz az öltöztetés, és akár kényelmesebb is lehet a babának.

Ha tehetjük, keressük a biopamut szálakból készült termékeket, mert a pamutnövény biotermesztéséhez nem használnak gyom- és rovarirtó szereket, sőt vízből is kevesebbet, így az előállítása is fenntarthatóbb. Ha biopamutot keresünk, akkor a babaruhák esetében a leggyakrabban a GOTS és az OEKO-TEX tanúsítványokkal találkozhatunk.



OEKO-TEX minősítés: egy nemzetközi, független tanúsítvány, amely azt jelzi, hogy a textil- és bőripari termékek (nyersanyagoktól a késztermékekig) nem tartalmaznak az emberi egészségre káros anyagokat. A Class I: újszülötteknek való besorolása, a legszigorúbb határértékekkel nézi a termékeket.

GOTS (Global Organic Textile Standard): Organikus textiliákra vonatkozik. Az „organic” GOTS címkével ellátott ruháknak legalább 95 százalékban, míg a „made with organic” címkével ellátott terméknek minimum 70 százalékban minősített biopamutot kell tartalmaznia.

EURÓPAI TANÚSÍTVÁNYOK

ECE R129 (I-SIZE): Autós gyerekülés – oldalütközés-teszt, magasság szerinti választás.

ECE R44/04: Autós gyerekülés – régebbi szabvány, még létezik, de fokozatosan kivonják.

EN 1888: Babakocsi – stabilitás, felborulás elleni védelem, csatok és övek biztonsága.

EN 716 / EN 1130: Kiságy, babaágy – rácsok távolsága, stabil szerkezet, megfelelő rögzítés, nem mérgező felület, oldalfalak, esés/beszorulás elleni védelem.

EN 14988: Etetőszék, magas szék – stabilitás, megdőlés elleni védelem, övrendszer, anyagbiztonság, könnyen tisztítható anyagok.

EN 12221: Pelenkázók – anyagbiztonság, könnyen tisztítható anyagok.

EN 16120: Gyermek kiegészítő bútorok – megdőlés elleni védelem, anyagbiztonság, könnyen tisztítható anyagok.

EN 14749: Tárolóbútorok – stabilitás, dőlés elleni védelem.

EN 1400: Cumik, cumitartók anyag- és kémiai biztonsága, rágásra alkalmassága



Tipppek textil- vásárláshoz

- Válassz minél magasabb százalékban természetes és bioalapanyagból készült termékeket.
- Ne csak a ruhákra és a textilpelenkára figyelj, hanem a törölközőkre, ágyneműkre és plüssökre is.
- Kerüld a felesleges bevonatokat és a nyomott mintákat: a „gyűrődésmentes” és „könnyen vasalható” feliratok mö-

gött sokszor vegyi anyagok állnak. A nyomott minták, főleg ha csillámot tartalmaznak, könnyen leperoghetnek a textil felületről.

- Gombok, cipzár, díszek, zsinórok: különösen újszülötteknél kerül a könnyen leválasztható és veszélyes alkatrészeket.
- Használt textilek: a fenntartás jegyében az egyik legjobb dolog a használtruha-csejbrebe – válaszd a hiánytalan

címkéjű darabokat, így ellenőrizheted azok összetételét.

- Első használat előtt mindig mosd ki akár az új, akár a használtan beszerzett ruhákat és textíliákat, így eltávolíthatod a fülösleges vegyi anyagokat, szennyeződéseket.

Kevés dolog örök, főleg a gyerekek kezei között

A gyerekeveléssel több tucat új eszköz kerül a háztartásunkba, ezek mindegyike különböző anyagokból készül.



FONTOS JELÖLÉSEK:

BPA-, BPS-, PVC-, ftalát- és latexmentes

Élelmiszerrel érintkezésre alkalmas jelölés (cumisüveg, étkezéslet)

100% élelmiszeripari szilikon

FSC/PEFC mentes: a fa- és papírajátékok felelős erdőgazdálkodásból származnak

CE-jelölés: alapkövetelmény az EU-ban, a játék megfelel az EU játék-biztonsági követelményeinek

A textilek után most megnézzük, mi a helyzet a fával, a műanyaggal, a fémekkel és a gumival.

Az emberi testnedvek – izzadság, nyál és vizelet – meglepő mértékben rongálják a tárgyakat. Az idő vasfogáról sem feledkezhetünk meg: a kacsuktartalmú gumik, valamint a műanyagok előregedve megkeményednek, morzsolódnak, a fémek korrodálódnak, az UV pedig kikezdi a festékeket és a felületkezelő anyagokat. Hiába funkcionál jól egy-egy régebbi babakellék, egy bizonyos idő elteltével a bennük lévő anyagok óhatatlanul is elfáradhatnak. Ezért is érdemes kétszer meggondolni, hogy a jópofa „retró”, gyerekkorunkból megőrzött eszközöket érdemes-e használni. A régi

tárgyakban ráadásul gyakran olyan vegyi anyagokat, pl. ólomtartalmú festékeket használtak, amelyeket ma már tilos.

Tippek babakellék beszerzéséhez

Biztonság mindenekfelett

A hordozók és gyerekülések a legtöbb esetben – szerencsére! – nem kerülnek éles tesztesésre. Olyanok, mint a légszák: sose kelljen használni őket. De hogy biztosak legyünk benne, hatékonyan működnek és óvják a gyermekünket, tisztában kell lennünk azzal, hogy ezek sem örök életűek. A gyártó által vállalt szavatosságot és a sérülésmentes alkatrészeket minden esetben ellenőrizzük! Ha tehetjük, vegyünk újat, és természetesen itt is keressük a tanúsítványokat.

Négy keréken az egész család

Megszámlálhatatlanul sokféle babakocsi kapható a piacon. Amennyiben megfelelnek az európai szabványoknak, a választás már csak az igényeinktől függ. Kiváló állapotú és alig használt babakocsikat lehet kapni; amit mégis érdemes a vásárlásánál figyelembe venni: a gyártói szavatosság, a hiánytalan és sérülésmentes fő alkatrészek, valamint a megfelelő tisztíthatóság. Amennyiben megtaláljuk az ideális jelöltet (méret, funkciók és felszereltség), gazdaságos alternatíva lehet egy használt babakocsi beszerzése is.



A MI BABÁNK BABAPROGRAM

- Üdvözlőajándék
- Spóroljon a BabyClub kuponokkal
- A babaprogramban regisztrált tagok további kedvezményeket találnak a Müller applikációban



A kép
illusztráció.

További információ:

<https://www.mueller.co.hu/szolgáltatások/a-mi-babank/>

Csatlakozzon most és élvezze az exkluzív előnyöket!
Már regisztrált a weboldalon?
Akkor csak annyit kell tennie, hogy ugyanazokkal a belépési adatokkal egyszer bejelentkezik az applikációban is a TÖBB / A mi babánk menüpontban.

Szkennelje be a QR-kódot és regisztráljon a Müller applikációban!



Tej vagy tápszer

Ez esteben nem a „mivel tápláljuk gyermekünket” a kérdés, hanem az, hogy mivel ne. Napjainkban a legtöbb cumisüveg műanyagból készült, ami roppant praktikus, ám egy idő után mikroműanyagok válhatnak le belőle. Ezért rendkívül fontos, hogy lehetőleg új cumisüvegeket és cumikat válasszunk, nemcsak a higiénia miatt, hanem azért is, hogy elkerüljük a felületi sérülésekből adódó műanyagleválást. Fontos továbbá, hogy minden esetben BPA-mentes terméket válasszunk, valamint ha tehetjük, 100 százalékos kaucsukból készült gumit. Ha nagyon szeretnénk a fenntarthatóság jegyében újra használni valamit, akkor akinek még megőrizték a szülei, előkeresheti a gyerekkori üveg cumisüvegét. Kiválóan fertőtleníthető, garantáltan nem enged ki magából semmilyen vegyi anyagot. Persze törekeny holmi, de valamit valamiért.



A retró játékok maradjanak inkább a polcon

A babák „életben tartása” mellett legalább akkora feladat a szórakoztatásuk. Ehhez szerencsére megannyi korpse-

cifikus játék áll a rendelkezésünkre a csörgőktől a puha játékokon át egészen a matatószőnyegekig. Olykor mégis egy üres PET-palack a legszórakoztatóbb számukra. Az előbbiekhöz hasonlóan itt is a részletekben bújik meg a kisördög. Mivel a picik mindent azonnal a szájukba vesznek, kifejezetten szigorú szabályok vonatkoznak a gyerekjátékokra, többek között: nem tartalmazhatnak veszélyes vagy fülladást okozó alkatrészeket, a kialakításukban nincsenek hegyes és éles részek, nem tartalmaznak egészségre káros anyagokat, valamint nyál- és izzadságálló festékekkel kezelik őket. Az elektronikus játékok esetében az elemfedél csavarral rögzített, ha pedig „zenél”, a hangereje nem lépheti túl a 85 dB-t.

Vannak, akik mai napig féltve őrzik a régi gyerekjátékaikat,

JÁTÉKOKRA VONATKOZÓ SZABVÁNYSOROZAT

EN 71-1: mechanikai és fizikai biztonságoknak megfelelő

EN 71-2: tűzveszélyességi teszteken biztonságos terméként megfelelő

EN 71-3: mérgező anyagok kioldódása (nehézfémek, vegyszerek) szempontjából biztonságos

A legszerencsésebb, ha keményfa játékot őrizgetünk, mert ha nem vagyunk biztosak a felületkezelés minőségében, akkor egy gyors csiszolással új életet lehelhetünk egykori kedvenc hintalovunkba.

hogy majd a gyermeküknek adhassák. Ez nemcsak egy szép gesztus, hanem fentarthatóbb is, mint tucatszám venni az újat. De itt is figyeljünk az alapanyagokra! A legszerencsésebb, ha keményfa játékot őrizgetünk, mert ha nem vagyunk biztosak a felületkezelés minőségében, akkor egy gyors csiszolással új életet lehelhetünk egykori kedvenc hintalovunkba. Ezzel szemben a bádog és műanyag játékokra érdemes inkább emlékként tekinteni, mert az előbbieket gyakran ólomtartalmú festékekkel kenték, míg az utóbbiak anyaga előregedik, így a műanyag könnyedén szilánkosra törhet.

Tippek használtjáték-beszerzéshez:

- A fajtékoknál ellenőrizd, hogy nincs-e rajtuk repedés vagy penészfolt.
- Válassz kemény műanyagból készült játékokat.
- A textiljátékoknál ellenőrizd, hogy moshatók-e 60 °C-on,

FÜGGETLEN TERMÉKMINŐSÍTÉSEK:

TÜV/SGS/INTERTEK TANÚSÍTVÁNYOK: független laboratóriumok által, mechanikai, vegyi és biztonsági tesztek alapján kiadott minősítések. Gyakran megbízhatóbbak, mint a gyártó önbevallása

EU ECOLABEL: természetbarát és egészségbarát termékek

ellenőrizd a varrások épségét, hogy a töltet a helyén maradjon.

- Fürdőjátékok esetében ellenőrizd az apró réseket, mert könnyen megtelepszik bennük a penész.
- Az elemes játékokat inkább kerüld, mert kiszámíthatatlannok, és az elemfedél rögzítése is sérülhet.
- Keresd a fenntartható, strapabíró alapanyagból készült játékokat, így idővel te is továbbadhatod majd másnak.

Kövessünk bármilyen filozófiát a babáknak szánt holmik beszerzésénél – csak új vagy csak használt –, ha tehetjük, ellenőrizzük azok csomagolását és címkéit, hogy olyan anyagok ne kerülhessenek a kicsik kezei közé, amik bajt okozhatnak. Ha a temérdek holmi egy részét sikerül használtan beszerezni, ezáltal fenntarthatóbb módon élni, azzal pedig egy jobb jövőt teremthetünk gyermekeinknek.

Cselovszki Andrea



A szülőség valódi arca(i): kisbabás tapasztalatokról őszintén

Milyen valójában a... kötődés?

„Talán az egyik legérdekesebb a fokozatosan kibontakozó szeretet. Mindenki várja azt a katarzist, hogy amikor majd meglátod, megáll a világ forogni, és elönt a földöntúli szeretet. Ez egyrészt igaz, hiszen ott a várva várt pillanat, amikor végre meglátod, hogy ki is lapult odabent, a kezedbe veheted, megszagolghatod. Az az igazi, mindent elsöprő, elemi erejű szeretet, hogy bármit megtennél érte, azonban a gyermekkel együtt növekszik. Minden egyes új mosoly és kis hang táplálja, minden nyálas kis babaujjas érintés, és egyszer már csak azon kapod magad, hogy az éjszaka közepén, amikor fel kell kelni, és bemész a szobába, ránézel, ő visszanéz rád, cinkosan összenevettek, és tudjátok, ez az idő a tiétek, csak a tiétek, amíg a világ alszik odakint. Szinte már élvezed is :)” (Hajnalka)

„A kislányom egynapos volt, amikor a nagymamám meglátogatott minket a kórházban. Együtt néztük a gyönyörű újszülött dédunokáját, majd megkérdeztem tőle: Nagymama, ez a baba már mindig velem lesz? Láttam az arcán a meglepettséget, de tudtam, hogy közben átérzi a kétségeimet, félelmeimet, és ezt válaszolta: Ha az Úristen úgy akarja, akkor igen. Már tíz év eltelt azóta, de ez az emlék sokszor eszembe jut. Számomra a legnehezebb és egyben legcsodálatosabb dolog a felelősség, amely a gyermekkel jár: minden nap új kihívás, új feladat, amely egyben új lehetőség is arra, hogy formáljam, tereljem a kis életét. Fontos, hogy mindeközben teret adjak, és hagyjam neki a saját útját járni. Erre tanít a csecsemőkor, és erre tanít a lassan eljövő serdülőkor is.” (Judit)

„Most jövök rá, mennyi mindent elfelejtettem a babákról az első gyermekem születése óta. Például, hogy amikor tiszta pelenkát kap, azonnal bele fog szarni, és annyira boldog arcot fog vágni, hogy megbocsátasz neki. Vagy hogy milyen szép, amikor egy baba mosolyog vagy nevet álmában.” (Helena)

„Meglepődtem, hogy a babát nem azonnal szereted.” (Veronika)

„Minden rossz időszak elmúlik egyszer, pedig néha azt hiszi az ember, hogy örökké tart. Amikor a baba már nagyobb lesz, elkezd mosolyogni, kacagni, megölelni, simogatni, akkor mindent is elfelejtesz, ami azelőtt nehéz volt.” (Ailen)



MELLÉKLET



A BABY BRANDS AWARD 2025 VERSENY DÍJAZOTTJAI



Összeállította:
Albrecht Eszter, Ács Dóra

KATEGÓRIAGYŐZTESEK

I. PELENKÁZÁS

Az év nedves babatörölkendője

KATEGÓRIAGYŐZTES

Nevezés: HiPP Babysanft Soft & Pure nedves törölkendő 3×48 db

Nevező: Hipp Termelő és Kereskedelmi Kft.



A HiPP Babysanft Soft & Pure nedves törölkendők innovatív szivacs szerkezettel, 99,9%-os víztartalommal biztonságosan használhatók az érzékeny és atópiás dermatitiszre hajlamos bőr ápolására is.



Az év bababőrápoló, bőrvédő terméke

KATEGÓRIAGYŐZTES

Nevezés: Bepanthen Baby 100 g

Nevező: Bayer Hungária Kft.

A Bepanthen Baby kettős hatásával óvja és ápolja a babák érzékeny bőrét. B₅-provitaminnal ápolja a babapopsit, valamint légáteresztő védőréteget képez rajta, így védve a kipirosodástól.

II. BABAÁPOLÁS, HIGIÉNYIA



Az év babafürdetője és -samponja

KATEGÓRIAGYŐZTES

Nevezés: Csepke Baby Hipoallergén Babafürdető Hab és Sampon Tündérvölgy
Nevező: Cudy Future Kft.

Érzékeny bőrű csecsemők bőrének és hajának ápolására kifejlesztett termék. Szappanmentes formula, nem csípi a szemet. A Magyar Szülésznek Egyesülete ajánlásával.



Az év babafürdetője és -samponja

KATEGÓRIAGYŐZTES (saját márkás termék)

Nevezés: Beauty Baby MED ultraszenzitív fürdetőgél 250 ml
Nevező: Müller Drogéria Magyarország Bt.

A Beauty Baby MED ultraszenzitív fürdetőgél kifejezetten a babák érzékeny bőrének és fejbőrének tisztítására fejlesztették. Parfüm- és alkoholmentes. Nem csípi a szemet, pH-semleges és szappanmentes.



Az év bababarát öblítőszere

KATEGÓRIAGYŐZTES

Nevezés: Souldrops baby girl drop hipoallergén-szenzitív textilöblítő babaruhákhoz (1000 ml)

Nevező: Herbow International Zrt.

A Souldrops Baby Drop hipoallergén, természetes összetevőkre épülő textilöblítő gyengéden puhítja és frissíti a babaruhákat, miközben kíméli az érzékeny bababőrt és a környezetet.

Az év bababarát mosószere

KATEGÓRIAGYŐZTES

Nevezés: Csepke Baby Mosógél Kis Felfedezőknak

Nevező: Cudy Future Kft.

A mosószert kifejezetten a kúszós- mászó és kalandozni vágyó babák nagyon szennyezett ruháinak mosására fejlesztette ki a gyártó, hogy a termék hatékonyan, de kíméletesen tisztítsa a legnehezebben eltávolítható szennyeződések a ruhákból.



III. SZOPTATÁSI KIEGÉSZÍTŐK



Az év elektromos mellszívója

KATEGÓRIAGYŐZTES

Nevezés: Canpol babies SmartSense hordható elektromos mellszívó
Nevező: Canpol Central Europe, s.r.o.

A SmartSense mellszívó szívárgásmentes és hatékony fejest biztosít a SkinFIT-technológiának és az akár 36 kPa szívóerőnek köszönhetően. Diszkrét, csendes, könnyű – ideális választás aktív édesanyáknak.

Az év cumisüvege

KATEGÓRIAGYŐZTES

Nevezés: MAM Anti Colic cumisüveg 160 ml
Nevező: MAM-HUNGÁRIA Kft.

A MAM Anti-Colic cumisüveg ideális választás szoptatott babáknak; speciális kialakítása csökkenti a kólikát és a diszkomfortot, így nyugodtabb, kiegyensúlyozott etetést biztosít.



IV. ETETÉS ÉS HOZZÁTÁPLÁLÁS



Az év bébiétele

KATEGÓRIAGYŐZTES

Nevezés: BIO Édesburgonya csirkehússal (6 hónapos kortól)

Nevező: Univer-Product Zrt.

Az ízletes bébiétel a puha, finomra darált biocsirkehúst és a természetes ízű bio-édesburgonyát ötvözi. A terméknek erős márkabizalmat ad az Univer-Disney-együttműködés, amely garancia a minőségre.



Az év biobabasnackje

(saját márkás termék)

KATEGÓRIAGYŐZTES

Nevezés: Beauty Baby biogyümölcszelet alma-banán-bogyós gyümölcsök 25 g

Nevező: Müller Drogéria Magyarország Bt.

A Beauty Baby biogyümölcszelet alma, banán és bogyós gyümölcsök harmonikus keverékével készült, jó és praktikus választás kiránduláshoz, tízórára vagy délutáni nassoláshoz.

V. KIEGÉSZÍTŐ BABAKELLÉKEK



Az év nyugtató cumija

KATEGÓRIAGYŐZTES

Nevezés: MAM Comfort puha cumi 0+
Nevező: MAM-HUNGÁRIA Kft.

A MAM Comfort extra puha és könnyű, egy darabból készült cumi újszülötteknek és koraszülötteknek, amely gyengéd a bőrhöz és a babák számára könnyű a szájban tartani.

KÜLÖNDÍJAK

Gyermekgyógyászati

Továbbképző Szemle különdíj

Nevezés: Weleda Bio körömvirágos pelenka-kiütés elleni popsikrém 75 ml

Nevező: Creative World Kft.

Bió körömvirágos popsikrém, mely gyengéden ápolja a pelenkázott területet, hatékony védelmet nyújt a kipirosodás ellen, ápolja az irritált bőrt és elősegíti a regenerálódást.



Praktikum különdíj

Nevezés: Bella Baby Happy SOFT & DELICATE eldobható nadrágpelenka, NEW QUALITY WITH DYNAMIC CHANNELS

Nevező: TZMO Hungary Kft.

Társnevező: DeepInsight Creative Agency

Nyoma sincs a szivárgásnak – Megújult bella baby Happy SOFT & DELICATE pelenka dinamikus nedvszívó csatornákkal, amely így hosszabban szárazon tartja a babapopsi bőrét.



Társadalmi hasznosság

küöldíj

Nevezés: MAM preemie 2

Nevező: MAM-HUNGÁRIA Kft.

A MAM Preemie 2 koraszülött babák számára fejlesztett, teljesen szilikonból készült, puhelykönnyű cumi, amely formájában alakítható, kompatibilis orvosi eszközökkel, és támogatja a koraszülött babák szopási készségének fejlődését.



Store Insider különdíj

Nevezés: MAM Supreme Night cumi DUPLA 16+

Nevező: MAM-HUNGÁRIA Kft.

A MAM Supreme Night éjszakai cumi ultravékony, rugalmas szívókával és extra szellős pajzzsal támogatja a helyes fogfejlődést. Praktikus tulajdonsága, hogy világító gombjának köszönhetően sötétben is könnyen megtalálható.



Gondos tájékoztatás külföldj

Nevezés: HiPP COMBIOTIK® Tejalapú Gyermekital 1+
Nevező: Hipp Termelő és Kereskedelmi Kft.

A HiPP COMBIOTIK® Tejalapú Gyermekital prémium-összetevőkkel és vitaminokkal támogatja a legkisebbek fejlődését már egyéves kortól. A termék csomagolásán részletes és mindenre kiterjedő tájékoztatással segíti a gyártó a termék helyes használatát.



Innovációs külföldj

Nevezés: Canpol babies SmartSense hordható elektromos mellszívó

Nevező: Canpol Central Europe, s.r.o.

A SmartSense mellszívó szívárgásmentes és hatékony fejtést biztosít a SkinFIT-technológiának és az akár 36 kPa szívóerőnek köszönhetően. Diszkrét, csendes, könnyű használata ideális választás lehet az aktív, időhiánnyal küszködő édesanyagknak.



Kiemelkedő készségfejlesztés

külföldj

(saját márkás termék)

Nevezés: Toy Place Színes játék- és tanulóvonat

Nevező: Müller Drogéria Magyarország Bt.

Színes fa alapanyagú játék vonat, amely elősegíti a babák számára a formák, színek tanulását, a finommotorikai készségek fejlesztését. Játékosan tanítja a piciket a türelemre, koncentrációra és kreatív gondolkodásra.

Gratulálunk a győzteseknek!



A ZSŰRI TAGJAI:

Zsűrielnök:

Gitidiszné Gyetván Krisztina, elnök, MAVÉ

További zsűritagjaink:

- Ács Dóra, Store Insider, főszerkesztő
- Dr. Budai Marianna PhD, szakgyógyszerész, közgazdász
- Dr. Csitos Ágnes, Magyarországi Református Egyház Bethesda Gyermekkórháza, (gyermek) bőrgyógyász
- Dr. Lipták Judit, Medical Tribune, főszerkesztő
- Dr. Sándor Sarolta, Heim Pál Országos Gyermekgyógyászati Intézet, Belvárosi Orvosi Centrum, bőr- és nemigyógyász, kozmetológus, gyermekbőrgyógyász

- Gönci Beáta, CSAOSZ, főtítkár
- Holczinger-Zay Krisztina, NIQ Hungary, ügyfélkapcsolati igazgató
- Kádár-Papp Nóra, Gyerünk, anyukám! alapító-ügyvezető
- Pongor Gáborné Virág, Nemzeti Kereskedelmi és Fogyasztóvédelmi Hatóság (NKFH) Élelmiszer és Vegyipari Laboratórium, vezető
- Szűcs Zsuzsanna, MDOSZ, elnök, dietetikus
- Zubor Rozi, író, újságíró, podcaster, háromgyermekes #IgenAnya

A VERSENY SZAKMAI PARTNEREI:



**GYERMEK-
GYÓGYÁSZATI**

TOVÁBBKÉPZŐ SZEMLE

HIPOALLERGÉN ÖBLÍTŐ ÉS MOSÓGÉL

A BABÁK ÉRZÉKENY BŐRÉHEZ FEJLESZTVE

souldrops®



MYSOULDROPS.HU



OLVASS BE!

Herbow 3in1 Mosóparfümök



HerbTech formulával készült,
amely egy lépésben
illatosítja, frissíti
és ápolja ruháidat.

Újdonság!



Olvass bel!

Hosszan tartó, természetes illat, amely
a tisztaság érzését hozza el otthonodba.

Válaszd ki kedvenc illatod a Herbow webshopban vagy
a nagyobb drogériákban, 200 ml és 1000 ml kiszerelésben.



herbow.hu