

Természetes gyereknevelés – ami a szülés után vár

Idővel minden család kialakítja a saját szokásait – ehhez nyújtunk pár támpontot. Ugyanakkor biztosak vagyunk abban, hogy a saját élethelyzetedre a saját megoldásod a leghatékonyabb. Ezért útmutatónk csak egy áttekintés a módszerekről, nem a „kizárólag helyes” stratégia.

Kulcsszavak a gyerekes létre: #igényszerint #válaszkészség #kötődőnevelés #elegjoszulo #babahordozas #együttalvás #hosszantartószoptatás #blw #ec

Ajánlom szeretettel a **Kötődő/válaszkész nevelés a mindennapokban – a Vigyél Egyesület csoportja** Fb közösséget, ahol minden kötődő témáról őszintén, kulturáltan és elfogadóan beszélgetünk.

- **Babahordozás:** a testközelség mindannyiunknak alapszükségletünk, a babák számára pedig még inkább a testi és lelki biztonságot szolgáló eszköz. A szülők számára ezen felül még praktikus is, mert remek segítség a közlekedéshez, nagyobb tesó menedzseléséhez.
FB csoport/honlap, amit szívesen ajánlok a témával kapcsolatban: **Babahordozás – kérdések és válaszok csoport** (rengeteg információ van fájlként feltöltve az eszközök leírásáról a babahordozós klubok elérhetőségéig, illetve a kérdésekre képzett hordozási tanácsadók és tapasztalt anyák válaszolnak)
- **Mosható pelenka:** környezet- és bőrbarát válasz a papírpelenkára. Számtalan változatban létezik: külön külső- és belső rész, csónakos betétes, gyapjú külsőpelenka, ..., stb.
FB csoport/honlap, amit szívesen ajánlok a témával kapcsolatban: **Ökolurkó oldal – okolurko.hu Mosható pelenka kódex**, FB **Mosható pelenka piac csoport** (szintén rengeteg információ van a csoportban, segítőkész tagok és gyűjtőposztok, könnyen visszakereshető témákkal) (A pelenkán kívül létezik mosható popsitörő, az anyáknak mosható melltartóbetét, intim betét, arctörő kendő.)
- **"praktikus dolgok a babához":** Szülőként jó vásárlók vagyunk, mert a gyerekünk jóllétéért bármit hajlandók vagyunk megvenni. Ezért összeírtam néhány dolgot, ami hasznos lehet egy kisbaba/kisgyerekes háztartásban: szoptató párna (nemcsak szoptatáshoz), orrszívó (nem kicsi-kézi-pumpás! Hanem porszívós, elektromos, egyszerű és könnyen szállítható), hőmérő, körömcipesz, belebújós előke (minél nagyobb felületen lefedi a gyereket, annál jobb :))). Ezen felül a babának jobbra csak az édesanyjára, táplálékra, testközelségre és megfelelő hőmérsékletre van szüksége :))
- **"egyszerű öltöztetés, praktikus ruhadarabok":** body, rugi, kötős sapi, kis pulcsi – minél egyszerűbb és természetesebb anyagból készüljön és legyen könnyen mosható. Van aki zoknit és nadrágot szeret használni, ebben az esetben valahogy rögzíteni kell a zoknit, hogy ne vesszen el :))) A ruházat legyen évszaknak és a gyerek hőigényének megfelelő. („Anyá fázik effektus”)
- **babakozmetikumok:** a babákat nem muszáj gyakran fürdetni és kengetni, ha mégis szükséges, akkor minél természetesebb termékeket használjunk. Parfümentes, kőolajszármazék-mentes, színezékmentes legyen. A nagy „babamárkák” gyakran nem tesznek jót a baba bőrének, ezért használat után figyeljük meg a bababőrt, és cseréljük le a terméket, ha úgy látjuk jónak (szárad a bőr vagy pirosodik, viszket). A drogériáknak nagyon régóta vannak már bio tusfürdők, krémeik, törőkendők elfogadható áron (DM – Alverde, Rossmann – Alterra). Számtalan kézműves terméket is lehet ma már kapni, ezeket is érdemes kipróbálni.
- **BLW:** „falatkás hozzátáplálás”, mely alatt azt értjük, hogy amikortól a baba már érett rá, püré helyett falatkákat kap. FB csoport/honlap, amit szívesen ajánlok a témával kapcsolatban: **Kötődő etető** Fb oldal.
- **EC:** „természetes csecsemőhigiénia” a magyar elnevezése, és egy olyan babagondozási forma ahol a baba jelzéseit figyelve segít a pelenkán kívülre pisilni, kakilni (bilibe ürít).
FB csoport/honlap, amit szívesen ajánlok a témával kapcsolatban: www.pelenkatlankodj.hu
- **igény szerinti szoptatás** (Most nem téma, de mégsem maradhat ki, hasznos linkek: www.ibcl.hu, www.szoptatasportal.hu, www.szoptatasi-utmutato.hu)
- **együttalvás:** a témáról nagyon sokat lehet olvasni, ajánlom az #együttalvás, #családiagy #babaöböl kifejezéseket. A téma talán kicsit ellentmondásos, de érdemes mindenkinek a saját családja szükségleteit mérlegelve dönteni erről is.