

Első babás kismama vagy, és fogalmad sincs, hogyan kell felöltöztetni a csöppséget? Semmi vész! Ebből a tanulmányból minden fontosabb "szabályt" és praktikus tippet megtudhatsz ahhoz, hogy egy-egy séta alkalmával Te is nyugodt lehess affelől, hogy megfelelően felöltöztetted a babád, és ő is jól érezhesse magát a ruhácskájában, így a bőrében is.



A gondok már a kórházban elkezdődnek...

Amikor megszületik a kisbabád, hatalmas öröm zúdul Rád. És megjelennek az első gondok is. "Lesz elég tejem? Rendesen fog szopni? Jó, hogy ilyen sokat alszik? Baj, hogy ilyen keveset alszik? Vajon eleget szopizott? Hogyan kell lecserélni a pelust?" Ezekre a kérdésekre helyyel-közzel választ kapsz a kórházi szülész-, ápoló- vagy védőnőktől. De fogadj el két tanácsot: merj kérdezni, és egy tapottat se mozdulj addig, míg meg nem kaptad a kielégítő választ!

Ám vannak más kérdések is, amelyekhez csupán csekélyke (vagy még annyi sem) segítséget kapsz: "Mikor fázik? Mikor van melege? Hogyan kell öltöztetni? Milyen ruhát adjak rá, ha kinn van? Milyen ruhát adjak rá, ha benn van? Mennyire kell felöltöztetni a hazamenetelhez? Vajon mekkora ruha lehet most jó a babámra? És hogyan kell ráadni ezt a sok cuccot az én aprócska manómra?" Ha sosem volt még kisbabád, bizony ijesztőnek tűnnek ezek a kérdések. Mázlidra itt ez a tanulmány, amiből mindegyikre választ kapsz.



Jó hír, hogy a legtöbb kórházban a babák „kincstári” ruhákban vannak, vagyis az ott töltött napok alatt a csecsemőápolók öltöztetik őket, akár naponta többször is. Akkor is, ha kakis lett a ruci, vagy ha lebukta (hányta) a kisbaba, nyugodtan vidd a csecsemős nővérhez, és majd ő megmosdatja és lecseréli a ruhácskáját. Meleg időben született csöppségekre csak egy bodyt (kombidresszt) szoktak adni, a téli babákra pedig body-rugdálózó-sapka vagy body-angolpólya-sapka összeállítást.

Ha mégis valamiért arra kényszerülsz, hogy Te magad öltöztessed át a babád, fogadd meg a következő tanácsokat.

5 jótanács a baba kórházi öltöztetéséhez

1. A babák nem szeretik, ha valami az arcukhoz ér.



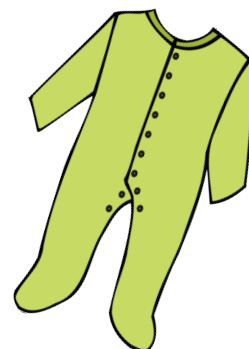
Épp ezért a belebújós ruhákat nagyon gyorsan érdemes áthúzni a picid fején. A bodyt mindig úgy add föl rá, hogy fektesd a babát a hátára, az egész ruhadarabot tekerd föl és először a pici feje alá tedd a hátrészét, majd gyorsan húzd le a baba arcán az első részt, végül az egészet a nyakához. Kívülről nyúlj be az ujjrészen, fogd meg a babád kezét, és a bodyt húzd rá, ne pedig az ő kezét nyomd össze. Ismételd meg ugyanezt a másik oldalon, végül húzd le a testén a ruhát.

2. Így add a babára a rugdalózót!

Elöl patentos rugdalózó esetén a body feladása után vedd föl a babát, és gyorsan terítsd ki a rugit a pelenkázóra, majd fektesd rá a picit. Először a kezeit, majd a lábait bújtasd bele a ruhába.

A vállrészen záródó rugdalózót a hanyatt fekvő baba lábaira add föl először, és amikor húzod fölfelé a rugit, akkor fordítsd a babát egy picit egyik majd másik oldalára – így a legkönnyebb felhúzni a hátrészen is.

A hátul záródó rugit először a lábaira majd a kezeire add föl, aztán gyorsan fordítsd hasra a kicsit, és így patentold be a ruhát hátul.



3. Mivel egészítsd ki a baba "kincstári" ruhatárát?



A kórházba célszerű vinned a babának egy picit, karmolás elleni kesztyűt, és ha meleg időben születik, akkor egy pár zoknit is, a hűvösebb éjszakákra.



4. Milyen legyen a "hazamenős" ruha?

A megfelelő ruhadarabokat az évszak szerint válogasd meg (lásd lejjebb az évszakok szerinti öltöztetési tanácsokat!), de az időjárásnak megfelelő vékony vagy vastag sapka mindig szükséges a babára. A ruhák mérete 56-os legyen, ezek az 56 cm-nél pár centivel hosszabb babákra is jók még.



5. Ne öltöztess túl a babát!

Már a hazamenetelkor hajlamos leszel - ahogy mindenki - túloltöztetni a babát, pedig ez nagyon veszélyes. A megizzadt baba vetkőztetés után még szobahőmérsékleten is könnyen megfázhat, és ugye, ezt Te sem szeretnéd? Ezért mindig csak egy réteg ruhával legyen rajta több, mint rajtad, és tudd, hogy a takaró is rétegnek számít.



Mielőtt belemennénk a részletekbe, vegyünk át néhány mindenkor érvényes aranyszabályt!

1. szabály

A CSECSEMŐRE MINDIG EGY RÉTEGGEL TÖBB RUHÁT ADJ, MINT AMIT TE VISELSZ!

2. szabály

A BABÁNAK TÖBBET ÁRT A TÚLÖLTÖZTETÉS, MINT AZ, HA KEVESEBB RUHA VAN RAJTA.

A túl sok ruhába bemelegszik és aztán a kinti melegből a hűvösebb lakásba érve sokkal könnyebben megfázik a megizzadt test.

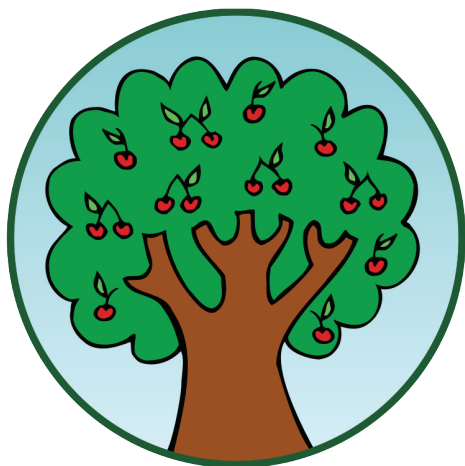
3. szabály

MIVEL A BABA VÉRKERINGÉSE ELTÉRŐ A FELNŐTTEKÉTŐL, A VÉGTAGJAI ÁLTALÁBAN HIDEGEBBEK, MINT A MIÉNK, EZÉRT A KEZE VAGY LÁBA ALAPJÁN NEHÉZ MEGÁLLAPÍTANI, HOGY MELEGE VAN-E VAGY ÉPP FÁZIK.

Ahhoz, hogy erről megbizonyosodj, nyúlj be a tarkójához és ott "érdeklődj". Ha a baba nyaka hideg, akkor fázik, ha izzadt, akkor melege van, ha se nem ez, se nem az, akkor pedig pont elegendő ruha van rajta. Ilyen egyszerű!

És most lássuk a helyes öltöztetés alapjait évszakok szerint!





Mit adj a babádra nyáron?

Alapruhatár:

- világos színű, rövid ujjú vagy ujjatlan pamut body (magyarul kombidressz) vagy póló
- laza rövidnadrág, lányoknak szoknya/egyrészes ruha
- napozó
- vékony pulóver (kapucni nélküli)
- vékony takaró
- kalap
- kendő
- babanapszemüveg
- strandra: baba fürdőruha, napernyő vagy sátor
- Cseppke nyálfogó babasál, hogy ezt a sok mindent ne kelljen annyit mosni

Ezt add a babádra a lakásban!

Ha a babaszobában nagyon meleg van, lehetőleg ne a légkondicionálóval tartsd hűvösen a helyiséget – vagy csak rövid ideig működjön -, hanem frissítsd a szoba levegőjét ventilátorral, vagy csinálj szellőztetéssel huzatot (természetesen ezalatt a baba ne legyen a szobában).

A **még nem kúszó-mászó babát** elég, ha egy rövid ujjú bodyba öltözteted, kánikulában pedig bőven megteszi a pelenka is, nagyon fogja élvezni.

A **kúszó vagy leginkább mászó babákra** –főleg ahol kő és parkett van – érdemes a rövid ujjú body mellé egy vékony „játzsós” nadrágot adni, mert nyári hőség ide vagy oda, a padló mindig hűvös marad. Arról nem beszélve, hogy a ruha megvédi a baba vékony és sérülékeny bőrét a horzsolásoktól.

Alváshoz ezt ajánljuk.

Nappali alváshoz a fentiekén kívül adhatsz rá egy vékony zoknit (ha hideg a lába), éjszakára pedig (amikor a szobában 22-25 fok között van a hőmérséklet) a legpraktikusabb egy nem bélelt, ujjatlan hálósák, alá pedig egy body.

Így öltöztess a kismánót a szabadban!

A legfontosabb szempont, hogy a babát nem szabad 11 és 16 óra között a napra vinni. Ha ezt a szabályt betartod, akkor se engedd sosem, hogy közvetlenül a csöppségre tűzzön a nap.

Babakocsis sétánál fontos és hasznos kiegészítők lesznek: nagy karimájú, könnyű anyagból készült babakalap; simléderes babasapka; babanapszemüveg; a babakocsira szerelhető esernyő. Ezekből legalább kettő kombinációját használva jól meg tudod óvni a babát a káros napsugaraktól.

Strandon: nagyon praktikus a napernyő vagy a sátor használata, és a legcélszerűbb árnyékot keresni a babával. Ha napozni szeretnél, akkor ne a babával kettesben menj strandra, hanem egy segítővel együtt!



Babafüzdőruhák

Ez a téma megér egy külön "misét". Hiszen a babafüzdőruha elég speciális ruhadarab, nem mindegy hát, hogy melyet veszel belőle.



Mikor vegyél babafüzdőruhát?

Ha a babát még nem viszed a vízbe, akkor teljesen fölösleges füzdőruhára költeni. Ilyenkor elég egy pelus, vagy akár pucéran is hagyhatod rövid ideig, ő nagyon fogja élvezni. De mindig légy résen ilyenkor, hogy ne érjenek váratlanul a kisebb-nagyobb "balesetek", amiket pelus hiányában semmi sem fog fel.

Amennyiben a baba fürdeni is fog, érdemes neki füzdőruhát vásárolni, és arra is ügyelj, hogy a vízbe menet előtt cseréld le a hagyományos pelenkát úszópelenkára.

Hol vegyél babafüzdőruhát?

Vásárláskor a legfontosabb az, hogy a füzdőruci a kismanó számára kényelmes és praktikus legyen. Mini füzdőruhák számos méretben, fazonban és színben kaphatók, ám lehetőleg ilyenekre szakosodott boltokban, webshopokban vásárolj, mert – mint minden a baba testével érintkező ruhadarab esetén – ennél is elengedhetetlen a jó minőség, valamint az, hogy ez a speciális ruhadarab könnyen száradó anyagból készüljön.

Kislányodnak vásárolhatsz egyrészes és kétrészes kombinációt, de a már sokat mozgó és nagyobb gyerekeknél érdemes inkább füzdődresszt választani, mert az nem csúszik el mozgáskor, valamint a le- és fölvétele is jelentősen egyszerűbb, ami ugye, nem egy utolsó szempont.

Kisfiadnál könnyebb helyzetben vagy: neki csak egy úszónadrágot kell beszerezned, amely többféle fazonban is kapható.

Néhány babafüzdőruha lelőhely: **Decathlon, Balambér Bababolt, Brazilian Bikini Shop, Bonga**

Hogyan vásárolj füzdőruhát?

A legfontosabb, hogy megfelelő méretű füzdőruhát válassz a babának, mert ő még nem tud szólni, ha a ruhadarab kényelmetlen. Füzdődressz vásárlásánál mindig mérd meg a baba törzsének hosszát, és ennek alapján vásárolj. Igaz, hogy a babafüzdőruhák is rugalmas anyagokból készülnek, de akkor sem nyúlnak a végletekig. Ha babának veszel füzdőruhát, mindig a pelusra próbáld, ha nagyobb gyerekeknek, akkor pedig mindig fehérneműre. Természetesen első használat előtt a füzdődresszt vagy az úszónacit is ki kell mosni.





Mit adj a babádra Ősszel?

Alapruhatár:

- hosszú ujjú body
- kantáros rugdalózó
- rövid ujjú body
- kezes-lábas rugdalózó
- nem gumis derekú nadrág
- vastagabb pulóver
(ha kapucnis, akkor legyen összehúzható, megkötős, hogy kiváltsa a sapit)
- átmeneti kabátka
- a baba fülét is védő pamutsapka
- zokni
- hálósák
- vékony takaró
- Cseppke nyálfogó babasál, hogy ezt a sok mindent ne kelljen annyit mosni

Ezt add a babára lakásban!

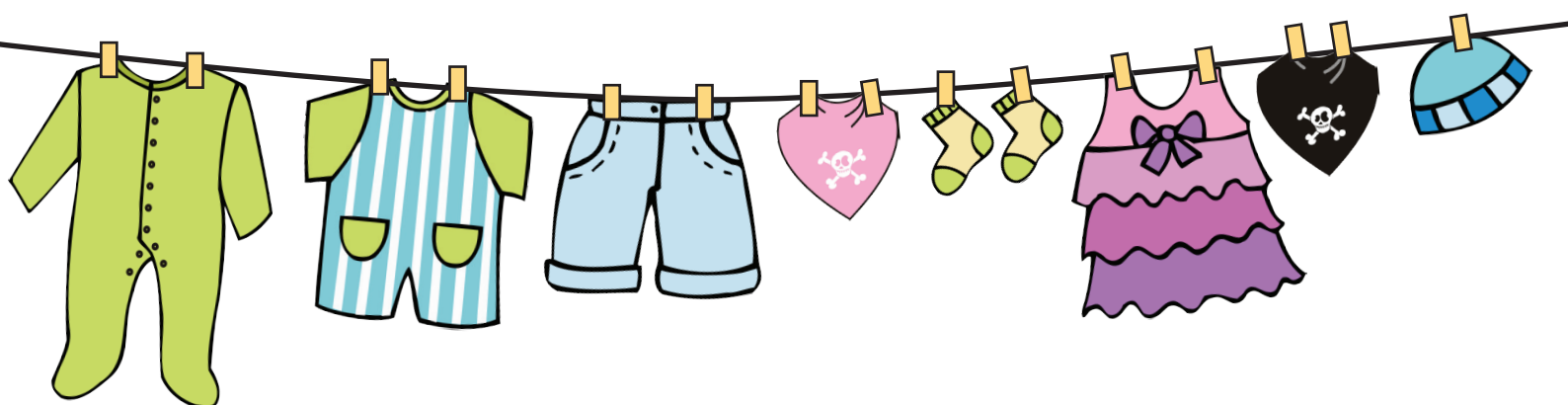
Amíg nincs fűtésszezon, addig a kevésbé mozgó, még sokat fekvő babákra legcélszerűbb egy hosszú ujjú bodyt adni egy kantáros rugdalózóval, vagy egy rövid ujjú bodyt egy kezes-lábassal. Aki a nadrágokat kedveli: az is jó megoldás, ha egy nem gumis derekú pamutnadrágot adsz a babára hosszú ujjú bodyval és zoknival.

Alváshoz ezt ajánljuk.

Éjszakára a hosszú ujjú body+hálósák kombináció a legjobb.

Így öltöztess a kismanót a szabadban!

A hosszú ujjú bodyra, ha rugdalózót adtál, akkor arra még húzz egy vastagabb pulóvert; a kapucnis akkor praktikus, ha a kapucnit össze lehet húzni és meg lehet kötni, mert így a sapkát is helyettesíti. Kapucni nélküli pulcsinál adj a babára egy a fülét is védő pamutsapkát, és egy vékony takaróval még a lábait betakarhatod.





Mit adj a babádra télien?

Alapruhatár:

- hosszú ujjú body
- vékony pulóver
- harisnya
- vékonyabb nadrág
- vastagabb pulóver
- kapucni nélküli kardigán
- mellény
- vastag zokni
- kiscsizma vagy kocsicipő
- takaró
- a baba fülét is védő vastag sapka (usánka vagy kötött sapesz)
- sál (van, aki a meleg kötöttet szereti, de két Cseppke babasál egymáson is megteszi)
- kesztyű
- bélelt bundazsák
- bélelt kapucnis kezes-lábas vagy csak kezes overáll vagy bélelt kantáros nadrág+ kapucnis kabát
- meleg hálósák
- Cseppke nyálfogó babasál, hogy ezt a sok mindent ne kelljen annyit mosni

Ezt add rá a lakásban!

A még nem mocorgó babádra a hosszú ujjú bodyra adj egy rugdalózót, ha már kúszik-mászik, akkor a hosszú ujjú bodyra jöhet egy harisnya, egy pamut mackónadrág, egy vékony pulóver vagy kardigán, és persze az elmaradhatatlan Cseppke babasál, ha nem akarsz teljesen átöltöztetni az első bukásnál.

Alváshoz ezt ajánljuk.

Ha hűvös van a szobában (minimum 19 fok), akkor adj rá egy hosszú ujjú bodyt, egy hosszú ujjú rugdalózót és egy bélelt vagy meleg anyagból készült hálósákot, ha kevésbé van hűvös, a body rövid ujjú is lehet.

Így utazzon az autóban, amikor kint hűvös van!

Rövidebb utazáshoz "a babádra mindig egy réteggel többet adj, mint amit Te magad viselsz" szabály alapján az ideális összeállítás a következő: hosszú ujjú body, vékony pulóver, harisnya, vékonyabb nadrág, vastagabb kapucnis pulóver, mellény, az elmaradhatatlan kiscsizma vagy kocsicipő és takaró. Sapka helyett a kapucnit is a fejére húzhatod, a mellényt pedig nyisd ki, így nagy valószínűséggel azt tapasztalod, hogy nem izzad meg.

Hosszabb, hideg téiben történő autós utazásra a következő babaruhaszett ideális: hosszú ujjú body, vékony pulóver, kardigán (kapucni nélkül), harisnya, vékonyabb nadrág, az elmaradhatatlan csizma, sapka, takaró, amibe jól bebugyolálva viheted az autóhoz. Körülbelül 20 perc utazás után leveheted a csizmát és a sapkát, így marad a takaró és a kényelmes utazás.



Így hordozd kenguruban, hidegben!

Ha kenguruban is viszed a babád télen, akkor több öltözködési szempontot is vegyél figyelembe. A legfontosabb, hogy a gyerek beleférjen a kenguruba overallostól és számolj a plusz hőmérsékletemelő tényezőkkel is, azaz a saját testhőmérsékleteddel (vagy, ha apa viszi, az övével) és a kenguru anyagával. A jól bevált, izzadásmentes babaruha összeállítás a következő: hosszú ujjú body, harisnya, vastag zokni (ez azért fontos, mert a lábak kilógnak), vastagabb pulóver (kapucni nélküli), sapka, sál, kesztyű, bélelt kezes-lábas overáll (a bélelt kantáros nadrág+kabát kombináció is megoldás lehet, csak a kabáttal az a baj, hogy a kenguruban könnyen fölcsúszik és nehéz kényelmesre igazítani).

A vékony pulcsi+vékony nadrág kombináció minden esetben helyettesíthető a kényelmes rugdalózóval is. A bélelt kantáros nadrág+kabát összeállítás is nagyon praktikus, mert a babád dereka akkor sem fog kilógni, ha emelgeted.

Így öltöztess a kismanót a szabadban!

Fontos, hogy mínusz 10 fok alatt nem szabad kivinni a babát a levegőre, csak nagyon indokolt esetben. Ha azonban melegebb van, jól tesz a friss levegő mindkettőtöknek, csak nem szabad 20-30 percnél tovább kint maradnotok. A babakocsis séta azért egyszerűbb, mert ha a babát jól betakarod, biztosan nem fázik meg.



Két opció is működik:

1. hosszú ujjú body, harisnya, vékonyabb nadrág, vastag pulóver (kapucni nélkül), sapka, sál, kesztyű (ujj nélküli), vékonyabb kezes overáll és a babakocsiba egy cipzáras bélelt bundazsák, a babakocsi védőtakarója (ha van).
2. hosszú ujjú body, harisnya, vastagabb nadrág, vastag pulóver (kapucni nélkül), sapka, sál, kesztyű (ujj nélküli), vastag, bélelt kapucnis kezes-lábas overáll, pléd a babakocsiba, a babakocsi védőtakarója (ha van).



Mit adj a babádra **tavasszal?**

Alapruhatár:

- vékony pléd a babakocsiba
- hosszú ujjú body
- vékony pulóver
- harisnya
- kantáros bélelt nadrág
- kapucni nélküli kabát
- vékonyabb sapka
- sál
- mamusz vagy kocsicipő
- rövid ujjú body
- hosszú ujjú rugdalózó
- farmer vagy thermo anyagú nadrág
- Cseppke nyálfogó babasál, hogy ezt a sok mindent ne kelljen annyit mosni.

Ezt add rá a lakásban!

Csak úgy, mint ősszel, most is a rövid ujjú body+hosszú ujjú rugdalózó vagy hosszú ujjú body+kantáros rugdalózó "játsszik". Izgó-mozgó csöppségeknél hosszú ujjú bodyra adj pamut "mackónacit" és zoknit, vagy rövid ujjú bodyt, hosszú ujjú pólót és pamut nacit. A hosszú ujjú body+ruhácska+harisnya kombó is menő.

Alváshoz ezt ajánljuk.

Éjszakára a hosszú ujjú body+hálósák kombináció a legjobb, de ha nagyon félted, a rövid ujjú bodyra vékony rugdalózó+hálósák összeállítást is kipróbálhatod.

Babakocsis sétánál így öltöztess a kismanót!

A legjobbnak tűnő megoldás a kora tavaszi babaöltöztetésre egy vékony pléd a babakocsiba (csak hogy megnyugtatsd magad, hogy nem fázik meg a háta), hosszú ujjú body, vékony pulóver (kapucni nélkül), harisnya, kantáros bélelt nadrág, kapucni nélküli kabát, vékonyabb sapka, sál, mamusz, és ha nagyon félted, betakarhatod a fedőtakaróval, de hidd el, hogy nem muszáj.

A vékony pulóver+kantáros bélelt nadrág+harisnya kombinációt helyettesítheti a hosszú ujjú rugdalózó, arra egy nadrág (farmer, vagy thermo anyagból) és úgy a kabát.

Így utazzon az autóban!

Hordozóban történő babaszállításkor a melegebb idő beköszöntével még jobban kell figyelned a babaruhák mennyiségére. Hiszen már nemcsak a fűtés melegítheti az autó levegőjét, hanem a napsütés is.

Rövidebb utazásnál célszerű a babára hosszú ujjú bodyt, egy vékonyabb pulóvert, egy nadrágot (alatta vékonyabb harisnya, vagy zokni) és egy mamuszt adnod. A kabátot elég a hátára terítened, a fejére adj egy sapkát és így vidd a kocsizhoz, majd ezeket vedd le róla az utazás alatt, és add vissza rá, ha kiszálltok a kocsiból.

Hosszabb autós utazásnál viszont a hosszú ujjú bodyra megy egy vékony kardigán, alul egy vékonyabb harisnya vagy zokni, rajta egy kényelmes derekú nadrág. Ne adj a babára mamuszt, és sapka, sál, kabát sem kell neki.



Most, hogy a négy évszak végére értünk, biztos lehetsz benne, hogy ha megfogadod tanácsainkat, nagy hibát nem tudsz elkövetni. Meglátod, pikk-pakk belejössz, és az öltöztetési "para" szertefoszlik, így "csupán" a kényelmes és kellőképpen meleg (vagy hűvös) ruhákban eltöltött kellemes percek maradnak. További gyakorlati tanácsokért a figyelmedbe ajánljuk a **www.mamma.hu** babaruha blogot, amely kifejezetten babaöltöztetésre "szakosodott", és ahol nem csak az egészen pici babák, de a nagyobb gyerekek öltöztetéséhez is sok-sok tippet és otthon is megvalósítható kreatív ötletet találsz.

Végül pedig ne feledd! Nincs rosszabb, mint mikor egy gondosan felöltöztetett babát pelusig kell vetkőztetni és újraöltöztetni, mert a fogzás miatt csupa nyál lett a ruháskája, vagy szegényke bukott egy nagyobbat. Minden évszakban adj rá Cseppke nyálfogó babasálat, amely nemcsak kényelmes viselet a számára, de rendkívül praktikus is, mert a nemkívánatos nedvek felfogásán túl szélben és hidegben melegíti a kicsi nyakát, és emellett módfelett divatos kiegészítője a baba ruhatárának. Érdemes belőle többet beszerezned, hogy "baleset" esetén azonnal tiszta Cseppkét adhass a babádra. Amennyiben felkeltettük érdeklődésed, tekintsd meg kínálatunkat a **www.cseppke.hu/termek** oldalon!

Sok boldogságot kívánunk a babádhoz!

