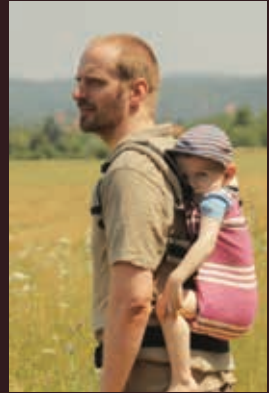


babalelek.hu



*odaadó gondoskodás*



Izgalmas szülőnek lenni, mert mi ismertetjük meg a jövővel a világot, ahogy mi éljük. Az izgalom mellett azonban felelősség is, hogy mit és hogyan mutatunk meg neki.

Már a babavárás időszakában érdemes számba venni, azokat a dolgokat, amik a babás hétköznapiakban segítenek könnyebbé, gördülékenyebbé tenni az együttlétünket gyermekünkkel. Bármit is határozunk el, hogy mit teszünk vagy mit nem teszünk majd a babánkkal, elengedhetetlen, hogy a család, a közvetlen környezet támogasson, segítsen bennünket. Beszéljünk velük őszintén terveinkről, hogy érezzék, fontos számunkra az, amire elszántuk magunkat.

Ebben az információs füzetben összeszedtünk néhány igazán működőképes és szeretetteljes „eszközt”, hogy a babás életünk valóban harmónikus lehessen.

Az újszülött babának természetes igénye az állandó testközelség, ahogyan magzat korában is összegömbölyödve, kellemes környezetben, a köldökzsinóron keresztül táplálva, ringatózott az édesanyja testében. Születése után is ez a legkövetkező állapot, amire ösztönösen vágyik. Hogyan tudunk biztonságot nyújtani számára a kinti létben?

A gyengéd szülés és szünetelés lehetőséget adhat a gyermek számára a kiegyensúlyozott életre egy emberségesebb világban.

A hordozással a pocakbeli idillt adhatjuk neki.

Az igény szerinti szoptatással, létbiztonságot adunk, amit azelőtt a köldökzsinór látott el, valamint nyugalmat és intimitást.

Kutatások szerint az éjszakai gondoskodás hangsúlyosabb a baba életében, mint a nappali. Az együtt alvás kézenfekvő és mindenki számára kényelmes megoldás lehet.

A babának elengedhetetlen a mozgás, a család és legfőképp az anya aktív állapota, hiszen a baba számára fontos, hogy megismerje és megtanulja a mi szociális környezetünket. Mozduljunk ki, mozogjunk, mozgassuk, tornáztassuk, masszírozzuk kisgyermekünket, ahogy a baba és a mi igényünk kívánja és ahogy lehetőségeink adottak. Az öko és odaadó gondoskodás, az ami a családjunk, környezetünk egészségét szolgálja és a jövőt jelenti.

## TARTALOMJEGYZÉK

Gyengéd szünetelés .....	1	A legjobbat szeretnéd a babád popsíjának? .....	5
Szabadság kisbaba mellett? .....	2	Tudod, hogy mire van szüksége a babalábnak? .....	6
Tudod már hogyan tápláld gyermeked? .....	3	Kisbabával is aktívan szeretnéd élni a mindennapokat? .....	7
Hogyan aludjatok nyugodtan éjjel! .....	4	Szeretnéd vegyszermentesen vezetni a háztartásod? .....	8

Elérhetőségünk: [info@babalelek.hu](mailto:info@babalelek.hu)

# Gyengéd születés

## SZÜLÉSRŐL, SZÜLETÉSRŐL

**Egy lélek hív, hogy megszülethessen. Választ egy szülőpárt és ha ők is készen állnak, az édesanya megfog. Ezután kilenc hónapig a testében hordozva óvja, táplálja őt, amíg készen nem áll arra, hogy egy új világba léphessen.**

A születés, szülés folyamata hatással van az életünkre. Az anyaságba való beavatást jelenti a szülés. Azt, hogy ezentúl milyen szerepe van az anyának a családban: mi a feladata, mi a felelőssége és mi a kötelessége.

A születés maga az életbe való beavatás, megmutatja, hogy milyen egyik helyzetből, a másikba kerülni, hogyan kell küzdeni, milyen egy ismeretlen világ felé elindulni, amikor már nincs maradásunk.

Szakemberek szerint, akit szeretettel várt az édesanyja és természetesen zajlott le a születése, az az ember bátran lép az ismeretlenbe, a változásba. El tudja képzelni, hogy minden jobb lesz, nem tudja elveszteni az életkedvét és nem hajlamos depresszióra.

A várandósság alatt fontos a tudatunkban tartani a lényt, aki növekszik bennünk. Már ekkor fontos, hogy kapcsolatot, párbeszédet alakítsunk ki vele. Az apa és az anya jelenléte egyaránt fontos ebben az időszakban. A gyermeknek a szülőkkel, leginkább az anyával való kapcsolata, határozza meg a későbbiekben a kötődéseit, a kapcsolatait.

A szülő nőnek a szülés alatt éppen olyan gondoskodásra van szüksége, mint egy védtelen újszülöttnak: egy biztonságot és békét sugárzó szempárra; egy puha ugyanakkor erős karra, ami megtart; odaadó gondoskodásra, figyelemre.

A szüléshez válasszunk olyan helyet, barátságos környezetet, körülményeket, segítőköt, ahol és ahogyan ez meg tud valósulni.

Adjuk meg a baba és magunk számára is az esélyt arra, hogy teljes, kiegyensúlyozott életet tudjon, tudjunk kezdeni, élni.

## Dr. Ranschburg Jenő ajánlása a hordozáshoz

Még ma is él Magyarországon az az előítélet, mely szerint „a csecsemőt nem szabad elkényeztetni”, az édesanya lehetőleg csak etetés-kor vegye őt magához, egyébként pedig hagyja sírni az ágyában, ha öltbe vágyik, mert a baba csak így tanulhat rendet és fegyelmet, és csak így kerülhető el a gyermeknevelés „súlyos veszedelme”, az elkényeztetés. Idestova huszonöt éve folyamatosan hangoztatom, hogy a pszichológiai tapasztalatok mindennek az ellenkezőjét bizonyítják! A világ, amelybe a gyermek beleszületik, tele van ismeretlen és nyugtalanító ingerekkel, és a diszharmónia, mely ennek következtében a gyermekben keletkezik, kizárólag az anya testi közelségével csökkenthető. Pszichológiai vizsgálatok bizonyítják, hogy a gyermek, akit csecsemőkorában sokat tartottak öltben, illetve mindig felvették, amikor keredzkedett, hároméves korában nem csak kevesebbet igényli, hogy a szülő karjaiban legyen, de kreatívabb, ötletesebb kezdeményezőbb is társainál. Ennek az a magyarázata, hogy a kreativitás az értelmi képesség mellett- egyfajta bátorság, önbizalom jelenlétét teszi szükségessé, és az öltben tartott gyerekek születésüktől azt tanulják, hogy a világ biztonságos hely, a környe-

zet bármikor „megszólítható”, és onnan mindig megfelelő és megnyugtató válasz érkezik. A hordozókendő egyszerű eszköz annak a célnak a biztosítására, hogy az anya és gyermeke testi kontaktusa minél tartósabban és minél kényelmesebben valósuljon meg. A baba akár fekvő, akár a magzati helyzetet utánozó gömbölyű pózban, akár függőlegesen helyezkedik el a kendőben, mindig kényelemben és mindig biztonságban érzi magát. Az anya jön-megy, tevékenykedik, a baba pedig – akár anyja hasán, akár a csípőjén vagy a hátán – együtt mozog vele. A gyermek érzi anyja testének melegét, szervezetében pedig működésbe lépnek a szeretet-hormonok (az opiátok), melyeknek hatására eláraszítja a nyugalom és a harmónia érzése. Nem sír, nem szorong, hanem éppen ellenkezőleg: növekvő önbizalommal és növekvő kíváncsisággal fordul a világ felé, melyben élnie adatott. A hordozókendő használatát tehát melegen ajánlom minden édesanyjának, aki képes felülemelkedni a gyerekeknek sok kárt okozó évszázados előítéleteken!

Dr. Ranschburg Jenő



# Szabadság kisbaba mellett?

## HORDOZÁS

**A baba magzat kora óta fizikai összeköttetésben van velünk, ezért egy újszülött baba természetesen ösztönös igénye az állandó testkontaktus.**

A pocakbéli gömbölyűsége születése után is jó ideig megmarad. Finoman figyeljünk arra, hogy ez a gömbölyű állapota, akkor is meg tudjon maradni, ha le és felvesszük őt. Felvételnél a tarkóját, hátát támasszuk egyik kézzel majd kicsit magunk felé fordítva a másik kezünkkel a popójánál ölelve emeljük fel, támasszuk meg. A baba gyengéd érintése, mozgatása nyugtatólag tud hatni minden babára és nagy segítség a nyugtalanabb és nyűgös időszakban.

Hordozásra születünk, a biológiai tények is emellett szólnak. Jó példája ennek a csecsemő-kori reflexek, ha megmozdul a keze felébred, a kapaszkodó reflex, stb., vagy a kisbaba görbe lába, amivel kapaszkodni tud.

Minden szülő tapasztalja, hogy a babája ölbe keredzkezik. Óriási lehetőség a hordozás, mert a megfelelő eszközben való hordozással nem fárasztjuk ki magunkat, nem nyűg a gyermekkel való együttlét. A baba megkapja a testközelséget, a vágyott biztonságot és nyugalmat, mi pedig tehetjük a dolgunkat.

Hordozós ölelésben, magunk felé fordulva, a baba védelemben van. Bármilyen zaj, erős fény, a sok ember, stresszt okozhat neki. Hordozás közben el tud bújni a stresszhatások elől és könnyen elalszik, mert biztonságban érzi magát. A járás, ringató mozgás nyugtatólag hat a babára.

Hordozva a baba testét, idegrendszerét ingerek érik, ami nagyon pozitívan hat a mozgásfejlődésére és az agy fejlődésére.

Szívünkön melengetve, felemeltük őt magunkhoz és innen, közelről tudja figyelni a reakciókat, a kommunikációkat másokkal. Figyeli az arc mimikáit, a szájmozgásokat és utánozza azokat.

A hordozás praktikussága vitathatatlan, mert felszabadul mindkét kezünk: probléma nélkül járhatunk a városban, használhatjuk a tömegközlekedést, végezhetjük a házimunkát, könnyedén vásárolhatunk, mert nem akadály a lépcső, a lift, az egyszárnyú ajtó.

Magunkon hordozva szinte erőlködés nélkül megadhatjuk neki a figyelmet, a közelséget, a biztonságot, a ringatót és a lehetőséget, hogy elbújhasson, nyugodtan elaludhasson.

Egy kisgyermek életében a legkritikusabb időszak az első fél, egy éve, mert ez alapozhatja meg az élethez való viszonyát. A testközelen lévő babák a tapasztalatok szerint nyugodtabbak, kiegyensúlyozottabbak, érdeklődőbbek és hamar önállóbbak.

Szívből kívánjuk minden szülőnek, hogy fedezzék fel milyen csodálatos élmény a szívünkön hordozni gyermekünket!

Babahordozással kapcsolatban kérdezz bátran a hordozós szülőktől vagy keressen minket vagy más hordozási tanácsadót, hordozós klubbot. [babalek.hu/hordozas](http://babalek.hu/hordozas)



# Tudod már hogyan táplálsz gyermeked?

## IGÉNY SZERINTI SZOPTATÁS ÉS TÁPLÁLÁS

Édesanyaként a legösszönösebb feladatunk táplálni gyermekünket. A szoptatás természetes és nagyon közeli, intim kapcsolatot a babánkkal. Már a pocakban is szopizzák az ujjukat a babák. A szopizás alapvető igényük, ami nem csak tápláló (etető, itató) funkciókat lát el. A mellre véve/téve a babát képesek vagyunk megnyugtatni, altatni, fájdalmát csillapítani.

Szakértők szerint a baba akarata mozgatja az anyukáját. Ha szopizni akar, akkor jelzi, mimikával, hanggal, kézmozgással. Sikerélménye van, ha megtörténik az, amire vágyott. Ez az élmény fontos tapasztalat életében a küzdelem és siker elérése érdekében.

Afrikában az édesanyák 60-szor, 80-szor veszik mellre babájukat egy nap. Felismerik, megérik hogy a babának mikor és hányszor van szüksége cicizésre, szopizásra. Tény, hogy az afrikai babák nem sírnak. Vajon milyen összefüggés van az igen gyakori mellrevétel és a sírás között? Sokszor, amikor a baba füllel nem hallható hangot ad ki, már akkor is reakciót vált ki az édesanyából.

Szoptató édesanyaként nem kell folyton otthon ülnünk. Nem kell attól félnünk, hogy ha a gyermek szopizni akar, akkor mit fognak szólni mások a városban, bevásárlás közben, közlekedési eszközön, múzeumban, strandon, parkban, játszótéren és bárhol. Mit lehet tenni, hogy szoptatás közben védelemben legyünk?

Léteznek külön erre a célra készült Szoptató ruházati cikkek, melyekben a speciálisan megvarrt mellrész miatt könnyedén, gyorsan és diszkréten szoptathatunk otthon, úton, társaságban vagy hordozás közben. Érdemes úgy megvizsgálni ruhatárunkat, hogy azokból kényelmesen ki tudjunk bújni, ki tudjuk gombolni, ha szoptatunk kell.

Ha intimmé akarjuk tenni a szoptatást bárhol, akkor bármilyen kendőt, takarót használhatunk e célra. A legtöbb hordozóeszközben lehet szoptatni. A karikás kendő sok előnye mellett, könnyen mellre vehető benne a baba és a karikától lelógó kendővég pedig el tudja takarni az intim részeket.

Szoptatni a kezdetekben akár nehézséget is okozhat, míg meg nem ismerjük a testünket és a babánk igényeit. Ha kérdésünk vagy problémánk van – vagy lesz – fontos tudni, hogy kihez forduljunk.

Rengeteg hasznos és hiteles információt lehet olvasni a La Liche Liga Magyarországi honlapjáról, amit szívből ajánlunk: [www.lll.hu](http://www.lll.hu)

A tapasztalatok szerint a családok legkésőbb a gyermekük születésekor nagyobb figyelmet fordítanak az egészséges táplálkozásra. Válasszunk bio és natúr, lehetőleg vegyszermentes élelmiszereket, figyelve az érzékenységekre.

A szoptató anyák kerüljék a gázokat termelő ételeket és a tehén tej termékeket.

A családunk táplálása és táplálkozása tudatos tevékenység, ami a szeretetteljes gondoskodás része, amivel gyermekeink számára alapokat teremtünk az ő életük kialakulásában. Gyermekeink a mi mintáinkat követik, így példát tudunk mutatni számukra.



# Hogyan aludjatok nyugodtan éjjel!

## BABAKÖZELBEN

### **Hol aludjon a baba? Milyen ágyat vegyünk neki? Mire figyeljek és mi segít altatáskor?**

Kutatások szerint, azoknak az édesanyáknak, akik éjszakai műszakban dolgoznak, nyugtalanabbak a gyermekeik, mint azoknak, akik nappal dolgoznak és az éjjelt otthon töltik. Egyértelmű tehát, hogy az éjszakai gondoskodás kimondottan fontos a kisgyermekes családokban.

Nagyon meg tudja könnyíteni ezt a tudatos figyelmet éjjel, ha közös ágyban, összetolt ágyban vagy közös plusz matracon alszunk. A baba altatási, a család alvási megoldásai, lehetőségei nagyon változatosak.

A testközelség a baba számára éjjel is elengedhetetlen, sőt kiemelkedően jelentőségű.

A babáknak az elalváshoz segítségre van szükségük. Altassuk őket, amíg igényük van rá: hordozóészközben, énekelve, simogatva, ringatva, szoptatva és akár ezek kombinációjával.

Míg a baba alvásciklusa 45 perc, addig egy felnőtté 1,5 óra. Éjjel 45 percenként megébredhet a pici, de ha az éjszakát is együtt töltjük velük az alvásciklusunk is összehangolódik. Az éjjeli szoptatás megtörténhet akár ébredés nélkül, így a visszaaltatással és a visszaalvással sem lehet gondunk.

Együtt szunyókálva az anya vagy a szülők állandó és élő légzéfigyelői a babának.

A téma iránt érdeklődőknek ajánljuk – többek között – **Dr. William Sears: Éjszakai gondoskodás** című könyv tanulmányozását.



monaPEL **ÖKO**

## Mosható pelenkák



**Praktika**  
egyméretes mosható  
pelenka belsők



**All In One Plus**  
mosható pelenkák



**MonaWrap Plus, Maxi**  
egyméretes pelenka külsők



Mosható törülőkendő



Úszópelenkák



Mosható nedvszívóbetét



Eldobható papírbetét

[www.monapel.com](http://www.monapel.com)

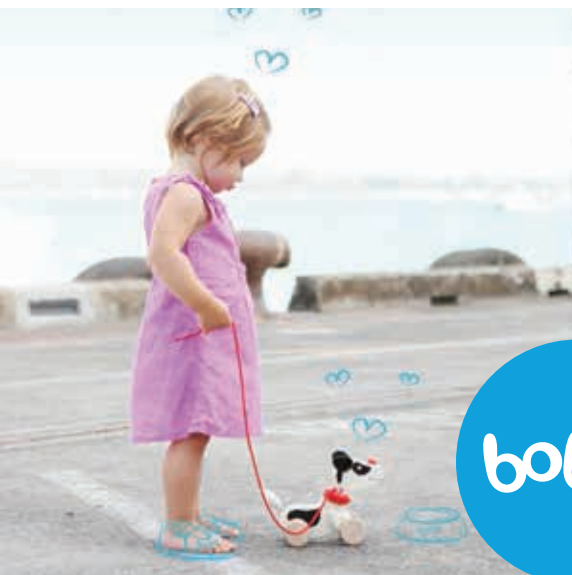


Legyen a család minden tagja egészséges!  
ÖKO háztartási szerek, **BIO és reform élelmiszerek**  
(natúr, paleo, gluténmentes, cukormentes, vitaminok stb.)  
**minden korosztálynak.**



**Online Biobolt**  
**[www.elj.hu](http://www.elj.hu)**





Könnyű, puha, rugalmas talpú kiscipők, szandálok  
a kényelmesen szabad mozgáshoz.

[www.manokboltja.hu](http://www.manokboltja.hu)

nandu öko

## Szoptató ruházat

A Nandu 4 az 1-ben szoptató ruha – póló, tunika, miniruha, kismama ruha – praktikus, csinos és sokoldalú öltözet.

A speciális varrásnak köszönhetően könnyedén és diszkréten szoptathatunk bárhol.



[www.nandu-wrap.com](http://www.nandu-wrap.com)



nandu

## Hordozó esővédő babatakaró

Nandu hordozó esővédő babatakaró 2 éves és 4 éves (kivehető bélés) kivitelben készül.

Egy kis táskában kapható. Ajánljuk Nandu babahordozók és más hordozóeszközök kiegészítőjeként.

[www.nandu-wrap.com](http://www.nandu-wrap.com)



# A legjobbat szeretnéd a babád popsijának?

## MOSHATÓ PELENKÁK:

Óvd a baba popsiját természetesen

Sokan, sokféle okból mossuk a pelenkát. Vannak, akik a hagyományokat követik, vannak, akik pénztárcakímélő megoldást keresnek, vannak, akik környezet tudatosság miatt választják és vannak, akik a baba érzékeny bőrét szeretnék óvni természetes anyagok használatával vagy mindez egyszerre fontos számukra. Bármilyen fajta formatervezett mosható pelenkát is válasszunk, naponta átlagosan 5-7 pelenkacserével kell számolnunk egy babánál. A lehetőségeinknek megfelelően érdemes eldönteni, hogy mekkora pelenka készletet szerzünk be. Mennyivel kényelmes, praktikus számunkra babánk tisztába tétele. Ha 3 naponta akarunk csak mosni, akkor 15-20 db-os pelenka készlettel érdemes számolni. Ez az jelenti, hogy minden 3. nap kell egy plusz mosást indítani, ami nem megterhelő még egy kisbaba mellett sem.



A pelenkák mosása, gondozása nem okoz számottevő többlet munkát a mindennapokban és hosszú távon akár több babát is kiszolgálhatnak.

Használatukkal hamarabb kap visszajelzést a gyermek arról, hogy pl. bepisilt, így általánosságban elmondható, hogy előbb véget ér a pelenkázási korszak. A textil rétegek puhasága megvédi a földre huppanó gyermek popsiját és nem kell aggódnunk, akkor sem, ha a földön ücsörög. A mosható pelenkák alkalmazásával a baba enyhe terpeszben tartja a lábát, amit az ortopéd szakorvosok javasolnak is, mely segíti az egészséges csípőízület kialakulásában.

A mosható pelenkák használata tehát egyszerű, takarékos, környezettudatos és támogatja kisgyermekünk és családunk egészségét.

Alapvetően kétféle pelenkázási rendszer létezik a mosható pelenkák között. Strapabíró, könnyen száradó, nagy nedvszívó képességű kombináció a pelenka belső és a pelenka külső együttes használata. Ez esetben két réteg kerül a babára egy nagyon sok nedvességet magába szívó belső és egy lélegző nedvességszűrő anyag.

A legegyszerűbben használható pelenkák az All In One típusú pelenkák, amiknél a pelenka külső és belső rétege össze van varrva, emiatt kicsit nehezebben száradnak. Nedvszívó képességük miatt, leginkább nappali használatra javasoljuk.

# Tudod, hogy mire van szüksége a babalábnak?

## FINOM ÉS EGÉSZSÉGES BABALÁBAK

**A több ezer éves ősi tudások is alátámasztják azt, hogy a talpunkban bizonyos helyeken a szerveink pontjai találhatóak. Egy kialakulóban lévő talp és láb fejlődése számára fontos, hogy a gyermek lába szabadon, kényelmesen mozoghasson meztláb és cipőben is.**

Sajnos a legtöbb esetben túl korán kerül cipő a gyerekekre, mert a szülők aggódnak a gyermekük egészségéért. A kisbaba, kisgyermek lába és idegrendszere számára a meztlábás lét a legideálisabb.

A kisgyermek lába különbözik a felnőttek lábától: szélesebb a lábfejük, keskenyebb a sarkuk, a talpuk belső boltíve zsírszövettel bélelt, a lábfejükben található csontok között ruganyos részek vannak.

Ha mégis szükségét érezzük, annak, hogy lábbelít adjunk a kicsi lábára, olyan cipőt válasszunk, ami a lehető legkönnyebb, rugalmas, puha, illeszkedik a lábra és szabadon hagyja mozogni.

Figyeljünk arra a cipőválasztásnál, hogy a baba, a kisgyermek, a gyermek lába minden korban mást igényel.



Az **újszülöttnék** szuper puha, nem korlátozó cipőcske a jó választás, hogy melegen tartsuk a lábacska-ját, ahol kell.

**Kúszó-mászó** kisgyermeknek erős ugyanakkor puha, biztos fogást adó talp szükséges.

**Tipegő** gyermek egyedi lábformáját figyelembe véve rugalmas, kényelmes cipőt érdemes választani, ami korlátlan fejlődési lehetőséget ad a kicsi lábának.

A **magabiztosan járó** gyermek lába már fejlettebb, de még egyedi a lábformája, ezért a lehető legjobb rugalmasságot és kellő tartást adó lábbelít keressünk számára.

**4 fontos dologra kell figyeljünk cipőválasztás során.**

**Rugalmasság:** Hajlítható, csavarható-e a cipő talpa?

**Méret és hossz:** A lábujjaknak szükségük van helyre a mozgáshoz. A cipő és az ujjak vége között legyen egy hüvelykujnyi hely. Ne vegyünk túl nagy cipőt.

**Szélesség:** Győződjünk meg róla, hogy a gyermek lábának van elég hely a terjeszkedésre.

**Sarok és boka:** Biztosan tartsa a sarkat és ne végződjön közvetlenül a bokánál a cipő, hogy ne korlátozza a mozgást.



# Kisbabával is aktívan szeretnéd élni a mindennapokat?

## ÉLETMÓD ÉS HÉTKÖZNAPOK

A baba-mama kapcsolatban szorosabb és könnyebb ráhangolódást a babamasszázs mozdulatok elsajátításával, gyakorlásával lehetséges.

„A masszázs babákra és szülőkre gyakorolt jótékony hatásai felbecsülhetetlen értékűek. Rendszeres végzése elősegíti a baba testi fejlődését, serkenti a létfontosságú szervek működését (emésztés, keringés, légzés). Segít a relaxációban és a feszültségek levezetésében. Mély érzelmi kötődés alakul ki a gyermek és gondozottja között megalapozva a bizalmat és tiszteletet egymás iránt.”

Forrás: [www.magye.hu](http://www.magye.hu)

A baba születésével nem áll meg az élet, bár kétségtelenül lassul. Maradjunk aktívak, találékonyak, nyitottak a lehetőségekre.

A hordozás sok jótékony hatása mellett alakformáló funkcióval is bír, azonban ma már sokfajta babás, nemcsak hordozós, mozgásforma segíthet kikapcsolni, lazulni, szépülni.

A Kismama jóga és Baba-mama jóga nagyszerű lehetőség arra, hogy finoman ráhangolódjunk saját testünk és babánk jelzéseire, mozdulataira, miközben erőlködés nélkül mozgunk, hogy egységbe kerüljünk testünkkel és megérezhessük belsőnk nyugalalmát, erejét.

A Baba - mama tánc nagyon jó lehetőség a kikapcsolódásra és az alakformálásra kisbabás édesanyáknak, hordozós anyukáknak és várandósoknak. A hordozós órákon a várandós vagy a kisbabás mamák a babájukkal együtt táncolnak, míg a picik egy biztonságos babahordozó eszközben – vagy még a pocakban – ringatóznak velük együtt.

Az édesanyáknak így nem kell lemondaniuk a hordozás és a mozgás örömeiről és előnyeiről testmozgás közben, hiszen gyermekük is velük tart, míg ők táncolva, szórakoztató módon formálhatják alakjukat. A baba súlya pedig még hatékonyabbá teszi ezt a mozgásformát, miközben a baba mozgásfejlődésére és idegrendszerére is jótékony hatással van.

A sokféle hordozós mozgásforma, tánc közül érdemes a közelünkben szervezett órát kipróbálni. Sokféle baba-mama tánc létezik, hordozós is, pl. a Maminbaba latin fitness.



# Szeretnéd vegyszermentesen vezetni a háztartásod?



## ÖKO TISZTÍTÓSZEREK, ÖKO GONDOSKODÁS

**Figyelünk családunk és saját magunk egészségére, de legalább olyan fontos a környezetünk egészsége. Tisztítani, takarítani ÖKO, BIO, a környezet számára könnyen lebomló, lehetőleg természetes szereket használjunk, hiszen érintkeznek a gyerekeink bőrével is ezek a szerek. Fontos, hogy ne mérgező vegyszereket használjunk.**



Sok kérdés merül fel a kisbabák, gyermekek ruháinak mosása körül. Mivel mossuk? Hogyan mossuk? Áztassuk? Mi szedi ki a foltokat? Fertőtlenítsük?

Alapvetően azt ajánljuk, hogy a lehető legtermészetesebben járjunk el a mosást illetően. Figyeljünk a mosószer összetételére, irritáló anyagokat ne tartalmazzon a szer, túl erős illatokat ne használjunk. A napsütés tökéletesen fehérit, fertőtlenít, frissít egyaránt. A gyermekes családokban rengeteget kell mosni, így a mosószerek ára sem elhanyagolható szempont a megfelelő szerek kiválasztásában. Alább található néhány öko és pénztárcabarát tipp a mosáshoz.

A legkevesebb vegyi anyagot és a legtermészetesebb megoldást a mosódió vagy a mosódióból készített folyékony vagy por állagú mosószerek jelentik. Tapasztalatunk szerint a fehér ruhákhoz és a makacs foltokhoz szükség van folttisztítószer vagy folttisztító szappan, mosószappan használatára is. Gazdaságos, olcsó és környezetbarát megoldás.

Öko mosószerek közül érdemes kipróbálni a mosósózdát. Kombinálni lehet mosódióval vagy egyszerűen a megszokott mosóporunk helyett alkalmazhatjuk.

Öblítésre, enyhén ecetes házi öblítőszer és/vagy pár csepp illóolajat is tudunk használni. Babaruhákhoz és hordozókendőkhöz ajánljuk a levendula, citromfű illóolajakat. Mosható pelenkákhoz a levendula illóolajat és a teafaolajat ajánljuk.

Folttisztításra, a legjobb és legolcsóbb megoldás a napfény, télen és nyáron egyaránt. Használhatunk marhaepe szappant, öko folttisztító oldatokat, vagy egyszerűen mosószappant.

Magyarországon szinte mindenhol kemény a víz. Használjunk mosáshoz vízlágyítót vagy szódabikarbónát, hogy a ruhák és mosható pelenkák puhák maradjanak. Figyeljünk mosógépünk tisztítására. Vízkőoldásra citromsavat alkalmazhatunk a háztartási gépekben vagy a vizes felületeken.

A fenti javaslatok mellett természetesen használhatunk komplex ÖKO és BIO háztartási szereket is. Kiváló magyar termékek is kaphatóak már a jól bevált külföldi márkák mellett.

Együttlét • Természetesen • Babahordozás  
Bárhol • Bármikor • Bárkinek



Megkötős  
hordozókendő



Karikás  
hordozókendő



Rugalmas  
hordozókendő



Csatos  
babahordozó



Mei Tai  
babahordozó

www.nandu-wrap.com

nandu öko

Babahordozók



[babalelek.hu](http://babalelek.hu)