

Pobyt venku s miminkem



Denní **pobyt na čerstvém vzduchu** je důležitý už od nejtělejšího věku, protože **posiluje dětský imunitní systém**. Zpočátku děťátko, které je jízdou v kočárku houpáno podobně jako v době těhotenství u maminky v děloze, venku sladce spinká. Později se stává venkovní prostředí zdrojem poznání a stimulů k rozvoji jeho osobnosti.

Pediatři doporučují, abychom s miminkem po návratu z porodnice poprvé vyrazili ven v létě sedmý den (v zimě desátý až čtrnáctý). Samozřejmě za předpokladu, že je děťátko zdravé. Je však nezbytné ho na tu změnu postupně připravovat. Obléci je a dát do kočárku na balkon nebo k otevřenému oknu nejprve na několik minut, postupně dobu prodlužovat.

Na čerstvém vzduchu spaní chutná

Pak už nastane onen den D, kdy vyvezeme kočárek ven, pokud možno do zahrady, parku, zkrátka všude tam, kde nehrozí, že se nadýchá prachu a výfukových plynů. Se spinkajícím mrnětem jsme venku alespoň tak dlouho, dokud se neprobudí. **V horkých letních dnech ovšem chodíme ven raději jen v časnějších dopoledních hodinách a v podvečer.**

Když venku prší, nevadí (pokud není prudký liják). Děťátko oblečeme podle venkovní teploty a kočárek zakryjeme nepromokavým dílem. Ve vlhkém vzduchu se mu dobře dýchá a spánek je o to sladší.

A jak ho obléci?

Nejlepší materiály jsou přírodní - bavlna, vlna. Oděv by měl být dostatečně volný, umožňující dostatek pohybu, zakončení by neměla škrtit. **Oblekejte své děťátko přiměřeně, podle svého oblečení : 2 vrstvy maminka = 2 vrstvy děťátko. A nezapomínejte na pokrývku hlavy!**

Co možná nevíte

Jestli je miminku teplo nebo zima zjistíme, když mu sáhneme na zádička pod krčkem. Pokud je toto místo na těle teplé, není mu zima.

Pokud je vlhké, znamená to, že je mu příliš teplo a musíme odebrat vrstvu oblečení! Malé dítě si totiž ještě neumí regulovat tělesnou teplotu a může mít ručičky a nožky studené, i když je mu dostatečně teplo. Mnohé maminky se polekají, miminko ještě přiobléknu a v takovém případě hrozí nebezpečí přehřátí.

Na slunce s mírou!

Sluneční záření má řadu **kladných účinků na lidský organismus**. Napomáhá tvorbě vitamínu D, a tím ke zdárnému vývoji kostí, dokáže navodit pocit dobré nálady. Bohužel má i **účinky nepříznivé, především na kůži a oči**. Dětská pokožka má velmi slabou vlastní ochranu a je o mnoho tenčí a citlivější než kůže dospělého člověka.

Je nezbytné chránit pokožku vašeho miminka i ve stínu, kde se stále nachází 1/3 intenzity záření! Spolehlivou ochranou jsou silně tkané oděvy. Není to dosud u nás příliš obvyklé, ale také jeho citlivé oči by měly být chráněny **brýlemi s UVA a UVB filtrem**.

Miminko musí pít

Malému dítěti je v teplých dnech **nezbytné zajistit příjem dostatečného množství tekutin**, aby u něj slunce a vysoké teploty nevyvolaly dehydrataci. Pokud dítě kojíte, kojte častěji. Dětem krmeným z lahvičky můžeme navíc podávat čistou vodu. V době, kdy začne přijímat i tuhou stravu, nabízíme postupně i ovocné či bylinkové čaje, velmi slabý černý čaj (jen málo přislazené), šťávy z čerstvého ovoce, doplněné kojeneckou vodou v poměru 1:1.

U kojenců do 6 měsíců se nedoporučují krémy s UV-filtry, chráníme je oděvem a slunci je nevystavujeme. Děti nad 6 měsíců by měly používat **přípravky s ochranným faktorem minimálně 30**. Nanáší se půl hodiny před odchodem z domova.

Nezapomeňte potříť **také uši, rty a nárty**. Na kočárek upevněte **ochrannou stříšku nebo slunečník**. Sedící dítě musí mít na hlavě **klobouček se širokým okrajem**, který mu chrání obličej a oči **a volný kus látky splývající na záda**, aby se mu nespálil krček. **Nepobývejte na slunci v době mezi 10.-16. hodinou.**

Mimi na cestách

Dobrou zprávou je, že **s miminkem se dá cestovat už od malička. Cesta by však neměla být příliš dlouhá a náročná.** Všude, kam jedete, si nejdříve zjistěte, jaké budete mít pro miminko zázemí. Pečlivě si také promyslete, co bude váš drobeček během cesty potřebovat. Samozřejmostí jsou plenky, vlhčené

ubrousky a kosmetika, na kterou je vaše miminko zvyklé. Důležitý je také dostatek oblečení na převlečení. Nezapomeňte na hračky, které má vaše miminko nejraději. **Důležité je, aby mělo dítětko během cesty také co jíst a pít.**

Nezapomínejte na to, že vaše miminko má svůj denní rytmus a je velmi důležité jej dodržovat i během cestování. Musíte mu zajistit především **podmínky pro klidný spánek a pravidelnou stravu**, na které je zvyklé.

Tipy a rady pro **cestování s malými dětmi** se dozvíte v našem článku [ZDE](#)

Nejen v autě

Pokud cestujete autem, nezapomeňte miminko **dobře připoutat do autosedačky, odpovídající jeho věku a váze**. Dbejte, aby splňovala veškeré bezpečnostní předpisy. Děťátku v ní nic nechybí – pozoruje ubíhající krajinu, nebe a obvykle velmi rychle usne. Snažte se, aby na mrně nesvítilo přímé sluneční světlo.

V autě nikdy nekuřte! Nenechávejte ho samotné v zavřeném autě na parkovišti, za horkých dnů je to životu nebezpečné- teplota uvnitř může přesáhnout 60°C!

I ve vlaku je potřeba, aby miminko bylo umístěné v přenosné tašce nebo sedačce. Je pro něj známá a drobeček se v ní bude cítit v bezpečí. **Během prvních třech měsíců života lékaři nedoporučují, aby miminko cestovalo letadlem**, pokud to není opravdu nutné. Doba letu by určitě neměla přesáhnout tři hodiny. Při vzletání a přistávání by mělo miminko dostat napít, protože polykáním se lépe vyrovná se změnou tlaku a nebude ho z přetlaku bolet v ouškách.

O tom, **jak si vybrat vhodnou autosedačku pro děti**, jsme psali [ZDE](#)