



מאמר

יוצאים מהבית עם התינוק

טיול בחוץ יכול להיות זמן איכות נהדר שלך עם התינוק כמו גם חשיפה עבורו לגירויים חדשים ומרגשים. איך כדאי להתארגן לקראת היציאה מבלי לקחת איתך את כל הבית?

טיולים עם התינוק בגינה השכונתית או בפארק הציבורי יכולים להיות חוויה מהנה לכם

כמו גם לתינוקכם. בשבילכם זאת הזדמנות נפלאה לצאת מהבית, לנשום קצת אוויר ולהראות לכולם את הפלא החדש שאתם מגדלים ומטפחים. עבור התינוק מדובר בשינוי אווירה, במכוניות, אנשים, ציפורים, עצים ופרפרים, ריחות, צבעים וקולות שהוא לא מכיר. תנועת העגלה והנוף המתחלף לו באיטיות מול העיניים יכולים אף להרגיע אותו, והוא עשוי להירדם. יחד עם זאת, ישנם תינוקות שהיציאה מהבית בהתחלה קשה עבורם, בשל עומס הגירויים ולכן מומלץ לבצע זאת בהדרגה, ואולי גם לדאוג לכיסוי חלקי של שדה הראייה עם חיתול על העגלה.

לפני שתצאו מהבית, דאגו לצאת בזמן נוח. הן מבחינת מזג האוויר והן מבחינת הזמן ביום, שבו תינוקכם רגוע באופן יחסי. מאוד לא מהנה למצוא את עצמכם עם תינוק שצורח בעגלה כשאתם רחוקים מהבית וצריכים לחזור ברגל...

מה לוקחים בתיק לטיול מחוץ לבית? חשבו על 5 דברים:

1. משהו לאכול

אם תינוקך יונק, האוכל כמובן הולך איתכם לכל מקום. עם זאת, כדאי לדאוג ללבוש חולצה שתאפשר לך להניק בנוחות ואם את מעוניינת בכך תוכלי לקחת איתך סינר הנקה או אביזר אחר שיקל עליך להניק בפרטיות. אם אינך מעוניינת להניק בחוץ, תוכלי לקחת איתך חלב שאוב כדי שתוכלי להאכיל את תינוקך מבקבוק. אם תינוקך אינו יונק, כדאי שתמיד יהיה בתיק מארז מטרנה To go, המכיל 5 מנות מדודות לשימוש נוח מחוץ לבית. בנוסף, תוכלי לקחת שני בקבוקים של מים רתוחים לצורך הכנת תמ"ל. אם תינוקך כבר ניזון ממזון משלים כגון פירות וירקות, תוכלו לטחון עבורו מראש מחית טעימה או לקחת עבורו מחיות גרבר. מחיות הירקות והפירות מציעות פתרון בריא וזמין להאכלת תינוקות הן בסביבה ביתית והן מחוצה לה. מחיות גרבר עשויות מפירות וירקות טבעיים אשר גודלו בשדות ייעודיים למזון תינוקות. ללא תוספת סוכר וללא חומרים משמרים. יחד עם המחיות יש לקחת 2 כפיות (למקרה שאחת תיפול או תתלכלך).

2. משהו ללבוש

כדאי לשים בתיק כמה חולצות ומכנסיים נוספים למקרה שיתלכלכו. בנוסף, בימים קרירים כדאי לקחת כובע, גרביים, עליונית ואף סוודר. קחו בחשבון שהמזגן בקניונים ובמגוון מקומות אחרים פועל על טמפרטורה נמוכה מאוד וגם אם יצאתם לטיול קצר בקיץ אתם עלולים למצוא את עצמכם בתוך חנות ממוזגת מידי. לכן, גם אם חם מאוד בחוץ והלבשתם את התינוק בגופיה קצרה, דאגו שתהיה בתיק חולצה ארוכה.

3. משהו להחלפה

כדאי לקחת אריזת מגבונים, כ-5-6 חיתולים, שקית לדברים מלוכלכים ומשחה לטוסיק.

4. משהו בשבילכם

אם יתמזל מזלכם, תוכלו ליהנות מזמן איכות רגוע ושקט גם עם עצמכם. במידה ותינוקכם ירדם, תוכלו לקרוא ספר, לעיין בעיתון או לגלוש בסלולארי. דאגו שאלו יהיו איתכם למקרה הצורך.
כדאי תמיד גם לקחת בשבילכם בקבוק שתיה, נשנוש כלשהו וארנק.

5. משהו למקרה הצורך

שימו בתיק פנקס חיסונים, תרופה להורדת חום, מדחום ואם יש תכשיר אחר שתינוקכם עלול להזדקק לו. תמיד טוב שיש בתיק.

זהו. אפשר לצאת מהבית. תהנו מהטיול (: