



## טיפים ליציאה מחוץ לבית עם התינוק

6-0 חודשים

מאמר

לצאת לטיול או לא לצאת לטיול? כמובן שלצאת! אחרי לילה ללא שינה רציפה ויום גדוש בסידורים סביב הבית, התינוק ואולי גם סביב האחים הגדולים, חצי שעה של טיול בחוץ יכולה לטעון אתכם באנרגיות חדשות. נסו לשלב טיול יומי בשגרה שלכם. נדרשת מעט היערכות בהתחלה, אבל זה לגמרי שווה את זה.

### לצאת החוצה זה בריא

אור השמש והאוויר הצח בריאים לנו וגם לתינוק שלנו. טיול קצרצר מוקדם בבוקר או לפנות ערב יכול להועיל לבריאות ולהעניק לנו קצת ויטמין D וחמצן. גם מצב הרוח שלנו חשוב לבריאותנו ואין ספק שהטיול בחוץ, המאפשר הפוגה קצרה מחיי היום יום, יכול לעשות לנו רק טוב.

### צאו לטייל במזג אוויר נעים

הלבישו את התינוק היטב בהתאם לגילו ולמזג האוויר והיערכו מראש עם בגד ארוך שישמש אתכם במקומות ממוזגים. מומלץ שלא לצאת לטיול בשעות החמות, משום שאז סביר שההנאה מהטיול תיפגע. אנחנו נתעייף יותר, התינוק יזיע ונצטרך לנוע מצל אל צל. כדאי לצאת לטיול בשעות הבוקר או בשעות הערב המוקדמות כשמתחיל להתקרר בחוץ. בכל מקרה אל תשכחו לקחת כובע, מים וקרם הגנה ☀️ לכם ולתינוק.

# התאימו את הטיול לזמני השינה והערות של התינוק

כדאי לשים לב לא לצאת לטיול בשעה בה התינוק עייף מאוד שכן היציאה החוצה תעורר אותו והוא עלול להגיע למצב של עייפות יתר, מה שיקשה עליו להירדם. יש תינוקות שאוהבים את הטיול בעגלה ונרדמים בה בקלות - זה נפלא כל עוד לא הופך להרגל ולתנאי להירדמות. כדאי לקחת בחשבון גם את חלונות השינה של הקטנטנים. חלון השינה הוא הזמן האידיאלי להכניס את התינוק לשינה באופן נינוח, לפני שהוא הופך עייף מידי ולכן כדאי לתכנן את הטיול בהתאם לחלונות השינה ולזמני הערות של התינוק.

## מה לוקחים לטיול?

להתארגן ליציאה מהבית עם תינוק, זו משימה מעט מורכבת, אך עם תיק מאורגן ומוכן מראש אפשר יהיה להחזיר מעט מהספונטניות לחייכם. כדאי שיהיו בתיק בגדים להחלפה, חיתולים חד פעמיים, מוצצים, חיתולי בד טטרה, מגבונים, בקבוקים עם מים רתוחים, אוכל לתינוק, משחת החתלה, משטח החלפה\החתלה, שקיות לחיתולים ולבגדים מלוכלכים, צעצוע אטרקטיבי ונשנוש קטן עבורכם. כאן תוכלו לקרוא על מה שמים בתיק? כל מה שצריך לארוז בתיק ההחתלה לקראת יציאה מהבית

## מה אוכלים בטיול?

אם תינוקכם יונק, האוכל נגיש וזמין בכל מקום. יחד עם זאת, כדאי ללבוש בגד שיאפשר הנקה נוחה. אם התינוק אינו יונק, כדאי שתמיד יהיה בתיק מארז מטרנה GOLD To go המכיל 5 מנות מדודות לשימוש נוח ומהיר מחוץ לבית. בנוסף, אפשר לקחת בתיק שני בקבוקים של מים רתוחים לצורך הכנת תמ"ל.

אם התינוק 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. מומלץ לקחת שתי כפיות אתכם, שכן אחת מהן ודאי תגיע לרצפה בשלב מסוים.

ומה אתכם? נשנושים קלים יכולים להפוך את הטיול לחוויה כיפית במיוחד. קופסת פירות, שקית פירות יבשים או חטיף אנרגיה - מה שצריך כדי שגם אתם תיהנו מהטיול.

## יותר כיף בלי טלפון

יש לנו הזדמנות לצאת לטיול, לפנות את הראש מטרדות היום, להעניק לתינוק שלנו זמן איכות, קשב אמיתי ונוכחות הורית מכילה וליהנות רק מהטבע ומהזמן יחד. נסו להמעיט בשימוש בטלפון הנייד ושמרו אותו רק לצילום תמונות מתוקות.

## אפשר גם לצאת לטיול ארוך

הקיץ הוא ללא ספק עונת הטיולים והחופשות המשפחתיות. השנה, בעקבות הקורונה, חו"ל לא ממש מהווה אופציה לחופשה וארצנו הקטנה והיפה היא האופציה היחידה לטיולים. הורים רבים נמנעים מלצאת לחופשות או לטיולים ארוכים מידי. הם חוששים, שחווית הטיול עם תינוק תהיה לא נעימה. ידרשו המון הכנות ובסוף התינוק לא ירגיש בנוח, יבכה, והטיול כלל לא יהיה מהנה. כשיגדל, הם

אומרים. כשיגדל קצת אז נצא לטייל. אין ספק שהשאלה אם לצאת לטיול ארוך תלויה בטמפרמנט של התינוק ובאופי שלכם ההורים. אם החלטתם לצאת לטיול ארוך נסו לתכנן כמה שיותר מראש מסלול שיתאים לקטנטנים ויאפשר גם לכם מנוחה.

תהנו!