



# A LEGTUTIBB



## BABAKELENGYE LISTA...

---



## AMIVEL MÉG PÉNZT IS SPÓROLHATSZ...

## **Hamarosan Te is anyuka leszel? Szívből gratulálok!**

Szia, Judit vagyok!

Elsősorban anya, másodsorban vállalkozó.

Igen, én is anya vagyok, így tudom hogy a nők fészekrakó ösztöne a maximumra kapcsol, amint megtudják, hogy várandósak.

Azonban mielőtt felvásárolnál egy kisebb falunak elegendő babakelengyét, kérlek, dőlj hátra, **adj magadnak 20 percet**, és nyugalomban olvasd át ezt az írást, mert **segítek neked szelektálni**, és ezzel **felesleges kiadásoktól mentelek meg!**

Amikor megtudtam, hogy kisbabánk lesz, elkezdtem belemélyedni a témába, hogy első gyermekes szülőkként mire lesz szükségünk, és

**bevallom, elsöre én is sokkot kaptam...**

Egy olyan univerzumban találtam magam, ahol röpködtek az olyan kifejezések, mint

elektromos mellszívó... svéd itatópohár... szélcső...szopipárna...

és még sorolhatnám.

Amikor párommal először beléptünk egy bababolt ajtaján, sokkot kaptunk a látott termékek bő kínálatán, és döbbenet csak annyit mondtunk:

**ERRE MIND SZÜKSÉG  
LESZ???**

Felkeltettem az érdeklődésed?

Olvass tovább, ha kíváncsi vagy a válaszra! :)



## A RÖVID VÁLASZOM : NEM, HA OKOSAN FELKÉSZÜLSZ!

Természetesen sok mindent be kell szerezni egy kisbabának, ez nem kérdés.

Ez különösen igaz, ha első gyermekről van szó, de ha **kellő információ birtokában** indulsz neki a babakelengye összeállításának, **sok előnyöd származhat** belőle.

**Megelőzheted**, hogy az **otthonotokat teljesen ellepje a temérdek baba holmi**, aminek egy részét sosem fogjátok használni és emellett még

**akár százezreket is spórolhatsz...!!!**

A listát három részre bontottam:

- Először elmondom, hogy **mi az, amire valóban szükséged lesz.**
- Majd csokorba szedem, hogy **mi az, amit ráérsz azután is beszerezni, mikor már megszületett a kisbabád**
- Végül pedig felsorolom, hogy **mi az, ami szerintem sürgősen szükséges.**

Nem csak egy listát kapsz tőlem, hanem **elmondom mi miért jó vagy épp kevésbé hasznos.** Ez nagy segítség lesz, ha még csak most ismerkedsz a szülőség világával.

Ez egy jól átgondolt lista, de **az én személyes tapasztalatomon alapul**, ezért, mint minden ilyen lista, szubjektív.

Itt is igaz a mondás, hogy ami az egyiknek szemét, a másiknak kincs! ☺

**Hiszem, hogy ha elolvasod ezt az írást, össze tudod állítani a saját babakelengye listádat átgondolva a saját körülményeidet!**

# 1.AMIRE SZÜKSÉGED LESZ - A BABASZOBÁBAN

## Légzésfigyelő

Manapság szerencsére alapdarab a kisbabás háztartásokban. A baba matraca alá kell elhelyezni egy érzékelő egységet, ami hangosan jelez röviddel azután, ha kihagy a baba légzése.

**Ez életmentő lehet, hiszen a csecsemőknél előfordulhat, hogy „elfelejtenek” levegőt venni.** Ennek az állapotnak a neve az újszülöttkori apnoé, aminek hátterében általában a légzőközpont fejtletlensége áll, ezért koraszülött és beteg újszülötteknél mindenképp javasolt a használata.

Valójában minden gyermeknél megnyugtató a légzésfigyelő használata, légzéskihagyás esetén is riaszt. A légzésfigyelőt használhatod a kiságyban babafészekkel együtt is; így is érzékelni fogja a baba mozgását.

Ha nem szeretnéd megvenni, **sok helyen lehet bérelni is, de valószínűleg kölcsön is tudsz kérni barátoktól, rokonoktól, ahol már elmúlt egy éves a baba.**

## Pelenkázó komód és pelenkázó alátét

Akár külön szobában lesz az újszülött baba, akár a ti szobátokban, egy pelenkázót érdemes beszerezni, hacsak nem akarsz az ágy fölött hajlongani, ami nem túl kényelmes és derékkímélő megoldás.

Ez tulajdonképpen egy komód, aminek a tetején van egy pelenkázó lap.

**Olyat vegyél, ami átalakítható:** a lap a tetejéről leszerelhető a pelenkázós korszak végén, és a **komódot később tovább tudod használni normál szekrényként.**

Egy ilyen pelenkázó komód általában megfelelő méretű a baba első ruhácskáinak tárolásához.

A pelenkázónak nem tartozéka a pelenkázó alátét, ami egy puha, bélelt, általában vízhatlan lap, amin kényelmesen fekszik babád, amíg te kicseréled a pelenkáját.

## **Kanapé/fotel/hintaszék/ágy**

Szükséged lesz egy helyre, ahol kényelmesen szoptathatod/etetheted kisbabádat.

Lehet ez egy hintaszék, egy kényelmes fotel vagy akár egy külön ágy a babaszobában a kiságy mellett. Hidd el sok-sok időt fogtok ketten itt eltölteni, úgyhogy fontos, hogy nagyon kényelmes bútordarab legyen. A legjobb, ha személyesen ki tudod próbálni.

Nekem egy fotel és hozzá tartozó puff kombó vált be. Szerettem volna olyan bútordarabot vásárolni, ami a szoptatós időszak után is a lakásunk díszé maradhat, és hát valljuk be a legtöbb szoptatós fotel nem egy trendi darab.

A megfelelő bútor vásárlásához gondold át azt is, hogy mekkora a szoba, mit szeretnél még benne elhelyezni. Könnyen meglehet, hogy ahogy nálunk is, egy extra ágy már nem fér el.

## **Játszószőnyeg**

A játszószőnyeg arra kell, hogy a baba figyelmét lekösd, amíg ébren van.

Innen tud ismerkedni a külvilággal. Fölé tudsz tenni egy babatornáztatót (baby gym), amin kedves figurák lógnak le.

Gyermekek szívesen fogja nézegetni, és kicsit később nyújtózkodva próbálja majd elérni őket.

Ezt nem szükséges külön megvenned;

ha van merevítés nélküli baba póló, abból kiterítve remek játszószőnyeg válhat, de kezdetben a babafészek is tökéletes lesz erre a célra.

Ha van pólód, máris spóroltál kb. 5-15e Ft-ot!



# 1. AMIRE SZÜKSÉGED LESZ - BABAÁGYNEMŰK

## Babafészek

Szerintem az egyik leghasznosabb dolog, amit az első néhány hónapban, amíg fekszik a baba, a leginkább ki tudtok használni.

A babafészek egy **kis kuckó**, ami kezdetben viszonylag **szorosan körbe öleli a babádat**. Ebben az a jó, hogy **hasonló érzés lesz** kisbabádnak benne feküdni, **mint a méhedben**.

Az oldalához oda lehet simulni, ami még melegíti is. Fontos, hogy megtaláld az **ideális méretű** babafészket.



Ne legyen se túl kicsi, mert akkor csak nagyon rövid ideig tudjátok használni, se túl nagy, mert akkor meg elveszik az értelme.

Ésszerű olyat vásárolni, aminek a **mérete állítható**: a peremét egészen szorosra tudod húzni az újszülöttnak, majd fokozatosan lazítani, ahogy nő a babád, végül teljesen ki is nyithatod az alját. **Így nem kell két fészket vened**: egyet a csecsemő méretű babádnak, egyet pedig a nagyobbacskának.

A babafészekben alhat a baba a kiságyában, de akár köztetek is, ha elég nagy ágyatok van.

A babafészekben az a zseniális, hogy **bárhová magaddal viheted** a lakáson belül, de akár ki a teraszra vagy udvarra is.

Bárhová leteheted, aminek kellően stabil és lapos az alja: az ágyra, a kanapéra vagy a földre például. Ezentúl nem lehet akadály, hogy **elvégezd a dolgot** a nappaliban, a fürdőszobában vagy a konyhában, **közben pedig kisbabád veled lehet a fészek biztonságában akár ébren van, akár alszik**.

**Segíthet a kiságyba való szoktatáshoz**, hiszen ha kezdetben melletted is alszik a baba a fészekben, de ha a fészekkel együtt teszed a kiságyába, valószínűleg fel sem fog neki tűnni a változás, hiszen ő ugyanott maradt, a kis helyén.

## **Szoptatós párna**

Egy jó szoptatós párnát legjobb beszerezni már a terhesség alatt, mert ha olyan az alakja, akkor kiválóan megtámaszthatja a hátat, a pocakot, de a fáradt és megduzzadt lábaknak is jót fog tenni, ha ezen pihenteted őket.

Amikor megszületik a kisbabád, legyen anyatejes, vagy tápszeres, mindenképpen szükséged lesz valamire, amivel megtámaszthatod, ráfektetheted, és így közelebb kerül hozzád a gyermeked.

Ezáltal a párna leveszi a terhet rólad, mert nem neked kell tartanod a kisbabádat. Most persze lehet, hogy azt gondolod, ki ne bírna el egy kb. 3 kilós gyermeket, de az etetés, különösen, ha te táplálod babádat anyatejjel, eléggé elhúzódhat az elején.

Könnyen megeshet, hogy egy órán keresztül fogod szoptatni gyermeked. Sőt az is, hogy miután végeztetek, szinte kezdheted is újra az egészet, mert az újszülöttek gyakran bealszanak evés közben, és gyakran esznek kis adagokat.



Mindenképp olyat válassz, aminek jó a tartása, és nem zizegő anyaggal van megtöltve, mert a te és a baba pihenésének is löttek, ha állandóan a párna zajára riadtok fel.

Sokáig lesz hű társatok, és ha sikerül egy trendi darabot beszerezned, akkor később a szoba díszé is lehet, vagy játszópajtás válhat belőle.

## **Pólya és babatakarók minden eshetőségre**

Kezdetben mindenképp azt javaslom, hogy hálósák helyett használj takarót vagy pólját.

Sok babára eleinte még nagy is a hálósák, és nem kell attól tartanod, hogy kitakarózik gyermeked, mert az első időkben nem nagyon tud magától mozogni. Ahogyan lefekteted, ő úgy marad.

Egy kis takaróval tökéletesen be tudod bugyolálni, egy vékonyabbal pedig akár be is pólyázhatod.

Takaróból érdemes többféleképpen készülni, sok szituációban lesz rá szükség: éjszakai alváshoz, nappali szundihoz a karodban, miközben szoptatod gyermeked, a babakocsiban, a baba hordozóban, az autóban, hintában stb. Gondolj az épp aktuális évszakra, időjárásra is.

Manapság számos finomabbnál finomabb anyagokból készülnek prémium minőségű kötött babatakarók.

A legnépszerűbbek a merinó gyapjúból, bambuszból vagy épp eukaliptusz fonalból készült takarók, amiknek kiemelkedően jó tulajdonságai vannak egy egyszerű kötött, pamut takaróhoz képest.

Ezek a takarók képesek alkalmazkodni a különböző időjárási körülményekhez, télen fűtenek, míg nyáron nem engedik a babát túlmelegedni alatta.

Elvezetik a nedvességet, és hagyják lélegezni a bőrt és a babát is.

Antibakteriálisak; a természetes rostszálakon nem tudnak megtelepedni a gombák, atkák és egyéb baktériumok, így a legérzékenyebb bőrű csecsemőknek is meleg szívvel ajánlom.

Egy természetes anyagból készült takarónál nem kell attól tartanod, hogy megfullad alatta a baba, míg a műszálas társainál könnyen túlmelegedhet a levegő a takaró alatt, és az oxigén sem tud alatta megfelelőképpen áramolni.

Ügyelj arra, hogy legyen külön takarótok a kinti sétához, és a benti altatáshoz. Így a pollent és egyéb szennyeződések nem viszed be a baba hálószobájába.





## **Textil pelenka**

Textil pelenkát már a kórházba magaddal kell vinned a szüléshez.

Javasolni szokták, hogy vigyél színes darabokat, hogy egyszerűen meg lehessen különböztetni attól, amit a kórházban adnak. Kezdsnek szerezz be pár darabot (5-10 db), később úgyis kiderül, hogy mennyit használtok belőle, szükséges-e utánpótolni.



A pamut pelenkát sok mindenre használhatod: a csecsemő feje alá kispárna helyett - ezzel megkíméled a matracot és a lepedőt (meg persze magadat) a mindennapi mosástól. Büfiztetéshez a válladra terítve.

Be is takarhatod vele kisbabádat. Praktikus kiegészítő a gyermekorvosnál, vagy ha útközben át kell pelenkáznod gyermeked, a textil pelenkára ráfektetheted, és máris higiénikussá ttedd a környezetet.

## 2. AMIRE SZÜKSÉGED LESZ - ÁPOLÁS ÉS EGÉSZSÉG

### **Babakád**

Ahhoz, hogy kisbabádat megfürdesd, kelleni fog egy kis kád.

Vannak olyan típusok, amihez van állvány is, ez azért jó, mert nem kell hajlogatni, a felnőtteknek megfelelő a magassága.

Hátránya, hogy nem csak a kádat, de még az állványt is tárolnod kell valahol.

Válaszd ki, amelyik neked szimpatikus, lényeg, hogy biztonságosan meg tud benne fogni a csecsemőt, hiszen az első hónapokban a baba nem fog tudni benne sem önállóan ülni, sem feküdni, neked kell őt fürdés közben megtartanod a karodban.

Egy biztos, a normál kád túl nagy lesz az újszülött csöppségnek.



### **Vízhőmérő**

Ez az az eszköz, ami sok listán a felesleges dolog között szerepel, mondván, úgyis érezni fogod mi a babának kellemes hőmérséklet, ha a könyököd a vízbe dugod. Azonban ami neked jó, lehet neki forró!

Az első egy-két hónapban a csecsemők bőre még nagyon száraz és érzékeny, ezért fontos, hogy a megfelelő hőmérsékletű vízben fürdessük, hogy ne szárítsuk tovább a bőrét, ami max. 34-36 fokos vizet jelent.

Azért vettem fel a beszerzendő dolgok közé, mert egy párszáz forintos termékről van szó, ami ráadásul színes, általában valamilyen állatot formál; egyszóval később remek fürdős játék lesz belőle kisbabádnak.

## **Kapucnis babatörölköző**

A babának külön törölközőre lesz szüksége, ami kisebb, mint egy felnőtt fürdőlepedő, és négyzet alakú, hogy be tud bugyolálni a gyermeked vele.

A legpraktikusabb, ha van kapucnija, mert így nem tud fürdetés után megfázni a baba feje, illetve nagyon hasznos, ha van rajta egy nyakba akasztható pánt. Egyszerűen csak akasztod a nyakadba a törölközőt, így mindkét kezéd szabad lesz, amikor emeled ki a kicsit a kádból, és te sem leszel csurom vizes.

A legkisebbek bőrét nem szabad dörzsölni még, csak gyengéden érinteni.

Ezért én a bambuszból készült törölközőket ajánlom, ami az egyik legpuhább anyag, ráadásul kiváló nedvszívó képességgel rendelkezik.

A bambusz kiemelkedő tulajdonságokkal rendelkezik: antibakteriális, anti-allergén és gombaellenes, ezért a lehető legjobb választás a csecsemő ápolásához.



## **Mosdókesztyű**

A baba mosdókesztyű már az első napoktól nagy segítség. Az első hetekben, amíg nem esik le a köldökcsont, mindenképp használj mosdató kesztyűt, ezzel elkerülheted, hogy víz érje a köldököt.

Használj bambusz frottírból készült fürdető kesztyűt, mely rendkívül puha és kiváló nedvszívó képességekkel rendelkezik.

## **Kisolló**

Nem is kérdés, hogy gyermekednek be kell szerezned egy kisollót, amit csak az ő körméhez használtok, így elkerülhetők az esetleges fertőzések.

Kaphatók kifejezetten babáknak kifejlesztett, lekerekített végű ollók, de a bátrabbak bevállalhatják a normál kisollót is, amivel biztosan precízebb munkát lehet végezni..

## **Lázmérő**

Lázmérők valószínűleg van otthon, ettől függetlenül érdemes egy újat beszerezni a babának.

Az én kedvencem a homlok lázmérő, mert nem kell levetkőztetned a babád, akár éjszaka álmában is ellenőrizni tudod a hőmérsékletét anélkül, hogy felébredjen.

Mindenképp bevizsgált terméket vegyél, ami hitelesen mér. Használat előtt érdemes magadon tesztelni úgy, hogy egy hagyományos lázmérővel is ellenőrizd a testhődet.

Ez azért jó módszer, mert így éles helyzetben nem leszel kétségek közt, hogy vajon tényleg helyes adatot mér-e az új lázmérő.

## **Pihenőszék/Etetőszék**

Kezdetben elég lesz a babafészek, de idővel beleteheted babádat egy pihenőszékbe, aminek ergonomikus kialakítása nem terheli meg a kicsi gerincét, mégis egy picit döntött szögől szemlélheti a világot.

Etetőszékre nem lesz szükség a legelején, viszont azért soroltam fel itt a beszerezendő termékeknél, mert előbb-utóbb mindenképp kelleni fog (a baba hat hónapos kora körül ideális elkezdni a hozzátáplálást).

Ha a hozzátáplálásig nem veszel külön pihenőszéket, akkor etetőszékből választhatsz akár valami egészen egyszerűt.

Tudtad, hogy az Ikea Antilop nevű etetőszéke az egyik legnépszerűbb választás a szülők körében? Könnyen tisztítható, könnyen szétszerelhető és mozgatható, ráadásul kifejezetten olcsó termék.

## **Babakocsi**

Megtalálni a tökéletes babakocsit emberpróbáló feladat a hatalmas kínálat miatt. Egy dologra hívnám fel a figyelmedet: olyan, hogy a tökéletes babakocsi nem létezik, ezért én sem fogok neked konkrét márkát vagy típust ajánlani.

Azért mert a barátnődnek, szomszédnak bevált egy típus, még nem jelenti azt, hogy számotokra is az a legideálisabb.

A legfontosabb, hogy újszülötteknek való babakocsit kell vened. Ez azt jelenti, hogy a háttámla teljesen vízszintesig dönthető, de még jobb, ha van hozzá mőzes rész, hiszen a csecsemőknek legalább fél éves korukig teljesen vízszintesen kell feküdniük.

Tehát multifunkciós vagy úgynevezett travel system babakocsit érdemes választanod.



A fentiekén felül az alábbi kérdéseket gondold végig, mielőtt választanál:

- Városban vagy inkább terepen használnátok-e többet: ha városban, akkor nem szükséges robosztus méretű, hatalmas kerekekkel felszerelt típus
- Bolygósítható-e a kereke; mennyire könnyű irányítani
- Mekkora és milyen könnyen csukható össze (ez akkor fontos, ha sokat utaztok autóval, mindenképp próbáljátok bele a csomagtartóba vásárlás előtt a babakocsit, mert érhetnek kellemetlen meglepetések)
- Babakocsi súlya: ha nincs tárolód, és fel kell cipelned a lakásba minden séta előtt és után, akkor bizony ez nagyon fontos kérdés
- Állítható-e a tolókar (ez főként akkor szempont, ha a pároddal kifejezetten magasak vagytok)

## **Babakocsi takaró**

Elsősorban ősze és tavaszra ajánlom.

Szuper kiegészítő, ha sokat utaztok, betakarva gyorsan be- és ki tudod tenni az autóba, anélkül hogy a babát fel kellene öltöztetned.

A hátulján lévő nyílásoknak köszönhetően rögzítheted a babakocsiba, elöl pedig tépőzárral záródik, így biztos lehetsz benne, hogy nem mozdul el menet közben, és kisbabád nem fog fájni.



## **Bundazsák**

A bundazsákok jó szolgálatot tesznek a téli hidegben. Melegben tartják a babád, és megkönnyítik az öltözködést. Nem fog rásülni a sok ruha, amíg te öltözöl, elég az indulás előtti utolsó pillanatban beraknod a bundazsákba kisbabád.

Különböző méretű bundazsákot lehet kapni különböző kivitelben: legyen szó babahordozóról, a babakocsi mőzes részéről vagy sport babakocsiról, mindegyikhez találsz megfelelő modellt. Vásárlás előtt győződj meg róla, hogy megfelelő méretet válassz!

Szerintem fontos szempont, hogy a bundazsák 100%-ban víz-és szélálló legyen, hogy ne kelljen aggódnod akkor sem, ha az időjárás meglep.



## Hordozókendő

Az első három hónap, az úgynevezett negyedik trimeszter, a legnehezebb időszak az újszülött babának. Ilyenkor sok anya érzi úgy, hogy gyermeke szinte megállás nélkül sír. Ez azért van, mert a csecsemő nincs felkészülve arra a hihetetlenül nagy változásra, ami idekint várja.

Az anyaméhben folyamatos 37 fokos melegben volt, nem kellett a táplálék miatt aggódnia, kellemes sötét volt bent, nem érzett szagokat, viszont folyamatosan érezte édesanyja megnyugtató szívdobogását és hangját.

Ehhez képest mi hajlamosak vagyunk elvárni egy ilyen csöppségtől, hogy a nap nagy részében, de főleg éjszaka egyedül és nyugodtan pihenjen. Természetesen hiányzik neki a Te közelséged, a folyamatos meleg, és a megszokott szívdobogásod. Ezért szeretnek a csecsemők az első néhány hónapban leginkább édesanyjuk karjában lenni, és ebben óriási segítség egy hordozókendő.



Újszülötteknek a rugalmas kendő a legkézenfekvőbb választás. Ha hosszabb távon nem szeretnéd hordozni a picid, egy ilyen akkor is érdemes beszerezned az első hónapokra.

Hordozókendőből sokféle kivitel és márka létezik. Egy biztos: érdemes minőségi darabot választanod, mert gyermeked egészsége, helyes tartása múlik rajta.

Ha érdekel a téma, akkor keress fel egy helyi hordozó klubot (még a kisvárosokban is van ilyen), hogy közelebbről megismerkedj az eszközökkel.

Ezekon a helyeken kölcsönözni is tudsz töredék összegért, mint amennyibe egy jó minőségű hordozó kendő kerül. Így megtalálhatod a számodra legtesthezállóbb típust.

## **Hinta**

A babahinta egy nagyon jó találmány, ami sokat segíthet neked gyermeked altatásában. Fő funkciója újszülött korban a megnyugtató hatás, habár a hintának számos egyéb jótékony hatása is van.

Nagyon könnyű egy ilyen hintát rögzíteni: elég egy kampó az ajtófélfába vagy a plafonba, de kint a kertben is rögzíthetjük. Ha sok hely van a lakásban, akkor külön állványt is vásárolhatsz hozzá.

Azonban nemcsak altatáshoz jó, segítségével fejlődik az egyensúlyérzék, ezzel együtt a mozgáskoordináció és a ritmusérzék is. Ha már fel tud ülni a baba magától, akkor a rugós hintában imádni fog ugrálni, ezt garantálom!



## **Babaruha**

Nem mindegy mikor fogsz szülni. A lista nagymértékben el fog térni, attól függően, hogy nyáron fog megszületni a baba a nagy melegben, vagy pedig éppen a legnagyobb hidegben, a tél közepén. Az évszak, amikor babád világra jön, nagymértékben befolyásolja majd, hogy a listáról mit lehet elhagyni vagy épp szükséges megvenni.

- A nyári babáknak sok lenge, vékony ruhára van szükségük, például rövid ujjú bodyra, tipegőre. Kint a szabad levegőn szükségük van bababarát napvédő krémre, napvédő ruhára, sapkára. És kánikula vagy sem, a babát ugyanúgy ki kell vinni sétálni nagy melegben is - persze csakis olyan napszakban, amikor az UV sugárzás nem káros mértékű - és ilyenkor jó szolgálatot tesz egy babakocsira rögzíthető UV védős napernyő.

A napernyő amellett, hogy tökéletes árnyékot nyújt a babának a fuvallatokat is beengedi, így nem fog beizzadni a baba. Még mindig rengetegszer látni az utcákon, hogy anyukák, apukák nyári nagy melegben egy textilpelenkával teljesen letakarják a babakocsit.



## Mi ezzel a baj?

A szülők jóhiszeműen a közvetlen napfénytől szeretnék megvédeni a babát, és nem is gondolják mennyire fel tud melegedni ilyenkor bent a levegő. Kvázi szaunát csinálnak a babának. Ezért jobb, ha vagy napernyőt használsz vagy úgy árnyékolsz a textilpelenkával, hogy hagysz egy kicsi rést, amin friss levegő tud bemenni.

A téli babáknál pedig pont fordított a helyzet. Nekik többretegű, meleg ruhákra, vastagabb sapkákra, overálra van szükségük a kinti mínuszok ellen. Mikor nagy hidegben kiviszed sétálni a babát, ne csak arra gondold, hogy felül és oldalt jól betakard. Alulról is ugyanúgy fázhat a pici. Erre jók a bundazsákok, hiszen azok teljesen körülölelik és melegítik a kis testét. De gondold magadra is: -10 fokban, babakocsi tologatás közben egy idő után már kesztyűben is úgy érzed, hogy lefagynak az ujjaid és akkor nagyon hálás leszel egy kézmelegítőért.

A lényeg tehát, hogy mindig évszaknak megfelelően vásárolj, hiszen az első 1-2 hónapban egy nyári és egy téli babának egészen más dolgokra lehet szüksége.

Újszülött méret: 50-es vagy 56-os babaruhát vegyek?

Ez egy igazi Jolly Joker kérdés. Senki nem tudja biztosan előre megmondani, hogy hány centivel születik majd a baba. Az ultrahangos vizsgálatok alapján csak sejtésed lehet, hogy milyen hosszú lesz a pici.

Általában 50 cm +/- néhány centiméter szokott lenni a baba születési hossza. (A babaruhák méretezésében a szám a baba hosszára utal. Tehát egy 56-os méret egy 50-56 centiméteres, újszülött babára jó. A következő, 62-es méret pedig egy 56-62 cm hosszú babára.)

Az ikrek általában kisebb méretekkel születnek, így ha ikreket vársz, akkor nagy valószínűséggel 50-es méretre is szükségetek lesz.



## 2. AMIT RÁÉRSZ KÉSŐBB IS BESZEREZNI

### Kiságy és matrac

Rengeteg anyuka nyilatkozik úgy, hogy az egyik legfeleslegesebb dolog, amit megvásárolt előre, a kiságy volt, mert gyermeke sohasem volt hajlandó benne aludni.

Ha egyébként is szimpatizálsz az együtt alvás gondolatával, akkor érdemes alaposan megfontolni, hogy vesztek-e előre kiságyat. Egy kiságy egy minőségi matraccal kb. 50-70 ezer forintnál kezdődik.

Ha a vásárlás mellett döntötök, akkor javaslom, hogy inkább 70x140 cm-es méretet válasszátok, mert sokkal tovább tudja majd a baba kényelmesen használni, mint a kisebb méreteket, így pénzt is spórolhatsz. Kezdetben babafészekkel tudod leszűkíteni a teret és meghitté tenni az ágyat számára.

**Ennyit spórolhatsz: 50-70.000 Ft (ha 2x kell ágyat vásárolnod)**

### Minden, ami a szoptatással/táplálással kapcsolatos

Bár a legtöbb édesanya anyatejes szoptatásra készül manapság, valójában nem tudhatod előre, hogy fog menni a szoptatás. Kizárólagosan anyatejes lesz-e a babád, szüksége lesz-e tápszeres pótlásra, de az is lehet, hogy a kezdetektől tápszerrel fogod táplálni babádat. Így nem tudhatod előre, hogy szükséged lesz-e az alábbiakra:

- mellszívó
- tejtároló zacskó
- cumisüveg
- cumisüvegmelegítő
- melltartó betét



Ezek közül mindent lehet kapni a drogériákban és a bababoltokban, de ha online rendelsz, akkor is 1-2 nap alatt nálad lehet a megrendelt termék. Egyszerűen hipp-hopp beszerezheted a kisbabád születése után azt, amire valójában szükségetek lesz, ezzel nem kevés pénzt spórolva.

**Ennyi spórolhatsz: 50-100.000 Ft (mindkét esetben)**

## **Sterilizáló**

A sterilizáló egy elektromos szerkezet, amivel a cumisüveget, a mellszívó tartozékait, a bimbóvédőt vagy a cumit tudod sterilen tartani, mivel a magas hőmérsékleten a gőz elpusztítja a baktériumokat.

Ha babád kizárólag anyatejet fog fogyasztani, és ehhez nem kell fejned sem, nem használtok cumisüveget, sem cumit,

akkor erre egyáltalán nem lesz szükséged. Egyébként a mikróban vagy egy lábasban felforrósított vízben is tudsz sterilizálni.



**Ennyit spórolhatsz: 10-50.000 Ft**

## **Cumi:**

A legtöbb kórház szülészeti osztályán felhívják a figyelmedet, hogy lehetőleg ne vigyél be cumit az újszülött csecsemőnek, és nem javasolják a használatát az első pár hétben egyáltalán.

Ez azért van, mert kritikus fontosságú, hogy az első napokban minél többet legyen mellen a csecsemő, hogy beinduljon a tejtermelés. A kicsi most ismerkedik a szopizással, most alakul ki a technikája, a cumi azonban ebben megzavarja, hiszen ez egyfajta átverés: a baba azzal az ösztönnel jön a világra, hogy az életben maradás a szopizással egyenlő. Márpedig, ha feleslegesen szív és ezzel nem jut táplálékhoz, bizony csúnyán becsapjuk őt.

Ameddig nem alakul ki a kereslet-kínálat viszonya, addig bizony minden egyes sírásra szoptatással kell reagálnunk, ezért nagyjából 6-8 hetes korig nem javasolt cumit adni a babának. A szoptatás ügyét akkor tudod leginkább elősegíteni, ha igény szerint szoptatsz.

Várj tehát a cumi beszerzésével min. 1-2 hónapot. Utána dönts el, hogy szeretnél-e cumit adni a babádnak.

**Ennyit spórolhatsz: 1-3.000 Ft / cumi**

## **Szoptatós melltartó**

Ezt azért ne vedd meg előre, mert brutális méret változáson fog átmenni a melled, ha beindul a tejtermelés.

Nem fogod tudni előre megsaccolni a méretét, akár 2-3 kosárméretet is nőhet. Így simán előfordulhat, hogy fel se tudod majd húzni az előre megvásárolt darabot. Viszont gyorsan beszerezhet később online vagy a helyi bababoltból.



**Ennyit spórolhatsz: 5-25.000 Ft/melltartó**

## **Bimbóvédő:**

Ez a kis szilikon eszköz arra szolgál, hogy segítsen átvészelni azt az átmeneti időszakot, amíg fájdalmassá válhat a szoptatás. A mellbimbó sérülhet szoptatás közben, ami bizony fájdalommal jár. A bimbóvédő abban is segít, hogy a baba nyála ne áztassa fel újra és újra a sebet.

Nem törvényszerű, hogy a szoptatás fájdalommal jár, és megsérül a mellbimbód, ezért ezt is ráérsz beszerezni, ha mégis szükséged lenne rá. Szintén kapható minden drogériában és bababoltban.

**Ennyit spórolhatsz: 5-25.000 Ft/melltartó**

## **Bébiétel melegítő/készítő/pároló**

A hozzátáplálást a mai ajánlások szerint a baba fél éves korában érdemes elkezdni. Tehát az etetéshez szükséges eszközök vásárlásával sem kell foglalkoznod a baba születése előtt.

Ehhez különböző elektromos eszközöket csak akkor vegyél, ha sok a hely a konyhádban. Egyébként csak az útban lesz, és a bébiétel elkészítéséhez vagy melegítéséhez bőven elegendő egy a babának fenntartott edény vagy a mikrohullámú sütő.

**Ennyit spórolhatsz: 20-70.000 Ft**

## Kézi vagy elektromos orrszívó

~~Kislányom lassan két éves, de még nem volt szüksége orrszívóra. A beszerzett orrszívó készülék születése óta porosodik a polcon...~~

Szerintem ezzel is várd meg az első alkalmat, amikor orrszívásra lesz szükség. Itt elég nagy a szórás árban: az 1-2000 ezer forintos kézi pumpás vagy porszívóra rögzíthető változattól kezdve egészen a 50 ezres elektromos orrszívóig terjed a paletta. Érdeemes alaposan körbejárnod a témát, amikor aktuálissá válik.



**Ennyit spórolhatsz: 2-50.000 Ft**

## Bébiőr:

A bébiőr megint egy olyan tipikus eleme a babakelengyének, ami sok szülő szerint elengedhetetlen.

Én azonban tapasztalatból állítom, hogy csukott ajtó mellett is egyből meghallod gyermeked jelzését, sírását. Ha az anyai ösztön beindul a legkisebb rezdülésére is fel fogsz ébredni.

Ha a baba születése után mégis nyugodtabbnak éreznéd magad bébiőrrel, millió változat közül válogathatsz az online vagy a helyi bababoltok kínálatában.

**Ennyit spórolhatsz: 10-100.000 Ft**

## Rágóka

Rágókára akkor lesz szükség, amikor beindul a fogzás. Azzal számolj, hogy a babád akkor tudja majd használni, ha már tud fogni, amire a baba 3-4 hónapos korában lesz képes. Akkor sem biztos, hogy igényli majd, ezért felesleges beszerezned belőle előre 1-2 darabnál többet.

**Ennyit spórolhatsz: 2-5.000 Ft**

## **Játékok számolatlanul**

Biztosan te is várod, hogy jókat játsszatok gyermekeddel. A játékok felhalmozásával viszont várj egy kicsit. Az első hónapokban kisbabádnak rád és a párodra lesz a legnagyobb szüksége.

A közelségekre, az érintésekre. Eleinte még a látása sincs kifejlődve, és hónapokba telik neki, míg a kis játékait egyáltalán meg tudja fogni. Persze néhány babacsörgő, egy alvóka vagy kedves játék mehet a kiságyába, de ne ess túlzásba!



**Ennyit spórolhatsz: 5-25.000 Ft**

## **Extra sok textil pelenka:**

A textil pelenka alap tartozéka a babakelengyének, ám kell rögtön túlzásba esni, és rengeteget vásárolni belőle a baba születése előtt. Abban az esetben kell belőle nagyobb készletet felhalmozni, ha sokat bukik a baba, esetleg refluxos, mert ilyenkor tényleg napi több darab végzi a szennyestartóban.

**Ennyit spórolhatsz: 1-5.000 Ft/db**

## **Babakocsi kiegészítők**

A babakocsihoz rengeteg szuper extrát lehet választani: napernyő, esővédő, pohártartó, szúnyogháló, babakocsi betét, testvérfellépő stb. Ezek egytől egyig hasznos dolgok lehetnek, de mielőtt megvennél minden plusz felszerelést, először várd meg, hogy megszülessen a babád, és kiderüljön, szeret-e egyáltalán a babakocsiban lenni. Hagyj magatoknak egy kis időt, míg kialakulnak a szokásaitok, ezek alapján el fogod tudni dönteni, mire van szükségetek valójában.

**Ennyit spórolhatsz: 10-50.000 Ft**

### **3. Ami nem szükséges**

#### **Mérleg**

A baba súlyának méréséhez speciális baba mérlegre van szükség, ami tized pontossággal méri meg a súlyát. Erre az otthoni szoba mérlegek nem alkalmasak.

Mérlegre csak az első pár hónapban van szükség, amíg a védőnővel együtt rendszeresen ellenőrizitek, hogy a pici súlya megfelelő mértékben növekszik-e. Utána elegendő lesz a védőnőnél havonta egyszer megmérni, amikor ellenőrzésre mentek.

Természetesen nagyon fontos eszköz a kezdeti időszakban, de én azt javaslom, hogy vásárlás helyett inkább béreld ki! Tökéletesen fertőtleníthető, és a legtöbb bababoltban, védőnőnél, gyermekorvosnál néhány száz forintért bérelheted addig, amíg te úgy ítéled meg,

**Ennyit spórolhatsz: 10-20.000 Ft**

#### **Baldachin**

Szerintem ez az egyik olyan eleme a babszobának, aminél nagyon sok anyuka hajlamos elcsábulni. De miért is? Úgy gondoljuk, hogy feldobja a kiságyat, meghitté varázsolja. A kislányos babaágy hercegnőssé válik tőle.

Mi az igazság? Gyakorlati haszna nem sok van. Ha átlátszó anyagból veszed a baldachint, akkor hiába van a kiságy körül, alvásnál nem fogja a fényt felfogni. Ugyanakkor, ha altatni szeretnéd a gyermeked, akkor úgyis behúzd a függönyt vagy a redőnyt, és csak útban lesz, amikor a karodban szundikáló csöppséget próbálsz óvatosan az ágyba helyezni úgy, hogy ne ébredjen fel.



**Ennyit spórolhatsz: 10-40.000 Ft**

## **Kenguru - káros!**

Kenguru típusú hordozót, azaz olyat, amiben gyermeked kifelé néz, és lóg a lába, semmiképp ne válassz, ugyanis ezek az eszközök rendkívül károsak a baba gerincének, mert nem tartják stabilan.

A csecsemők nem tudják tartani magukat, sem a kis fejüket, ezért rendkívül fontos, hogy amikor hordozod, úgynevezett C alakban simuljon gyermeked a mellkasodra (arccal a mellkasod felé). Így a megfelelő hordozó eszköz pontról pontra stabilan tartja a gerincét és a nyakát is. A másik fontos dolog, hogy a lába is megfelelő pozícióban legyen: a hordozó érjen térdhajlattól térdhajlatig, a baba lába pedig „M” alakban terpesz-guggoló tartásban legyen.

Ha szeretnél hordozni, akkor egy megbízható márkától válassz egy hordozó kendőt vagy csatos hordozót, meitait, és kérj segítséget az elején a helyes hordozásban!

**Ennyit spórolhatsz:**

**10-30.000 Ft**



## **Elektromos popsitörlő melegítő**

Ezt a kütyüt azért találták ki, hogy a baba popsijának ne kelljen a szobahőmérsékletű nedves törlőkendővel találkoznia. Ezt dönts el magad, hogy mennyire hasznos találmány, és hogy megér-e neked kb. 10 ezer forintot. Az én kislányom soha nem sírt amiatt, hogy a „hideg” nedvestörlővel töröltem meg a popsiját, de ha emiatt aggódsz, egyszerűen csak tartsd a radiátoron a nedves törlőt vagy használj meleg vízzel átitatott vattát.

**Ennyit spórolhatsz: 10-15.000 Ft**



## **Szoknya/kisruha, blúz, ingecske, trendi kétrészes ruha**

Mindegyik cukin hangzik, ugye?

A valóságban egyáltalán nem praktikus, mivel a baba csak feküdni tud, ezért egyáltalán nem úgy fog rajta állni, ahogyan azt te megálmodtad. Vagy maximum két percig, aztán felgyűrődik, kicsúszik, elmozdul stb.

Olyan ruhadarabokat adj rá, amiben tökéletesen kényelmesen érzi magát. Ez pedig nem más, mint a rugdalozó, vagy egy body kisnadrággal.



**Ennyit spórolhatsz: 5-50.000 Ft**

### **Babacipő:**

Babacipőre semmi szükség nincs, amíg gyermeked nem tud járni. Ez megint egy olyan cukiság, aminek kevés szülő tud ellenállni, viszont teljességgel felesleges. A baba lábára elég egy vastag zokni, ráadásul kényelmesebb is neki. Ha égető vágyat éreznél, hogy cuki kis babacipőket szerezz be az újszülöttnak, akkor tedd félre inkább a pénzt arra az időre, amikor elkezd járni. Akkor ugyanis kb. 3 havonta új cipőt kell majd vásárolnod, olyan gyorsan fog nőni a lába. És garantálom, hogy nem lesz olcsó mulatság. J

**Ennyit spórolhatsz: 5-15.000 Ft/db**

### **Babakocsi kiegészítők**

Egy újszülött egyáltalán nem tudja megtartani magát. Most őszintén, te egy ültető székre bízod a legföltettebb kincsedet vagy inkább a karodban tartanád gyermeked fürdetés közben? Arról nem is beszélve, hogy a karodban, közel hozzád, érintkezve a te testeddel, mennyivel nagyobb biztonságban érzi magát a baba.

**Ennyit spórolhatsz: 10-50.000 Ft**

## Éjszakai fény, lámpa

A pihentető, mély alvásnak több feltétele van. Ezek közül az egyik a sötétség.

Azzal, hogy éjszaka sötétet biztosítasz babád számára, elősegíted, hogy mielőbb kialakuljon a cirkadián ritmusa. Nincs szüksége se éjszakai fényre, se projektoros kivetítőre az alváshoz. Az újszülöttek nem félnek a sötétben. Tiszteld meg azzal, hogy biztosítod számára az ideális körülményeket a jó alváshoz.



**Ennyit spórolhatsz: 5-30.000 Ft**

## Zenélő körforgó:

Emlékszem, sokáig nem találtam a babaszobánkba tökéletesen illő körforgót. Szofi már két hónapos volt, amikor végre ráleltem a tökéletes darabra, bár kicsit aggódtam, hogy túl későn kapta meg a kislányom, és ezzel visszafogom a fejlődésben. Bár tulajdonképpen még csak ekkoriban szoktattuk be a kiságyába.

Így olvasva elég nevetségesen hangzik, nem? Pedig akkoriban ezek valós félelmeim voltak.

Hiszen körforgóra szükség van, nem? Hát nincs.

Eleinte figyelte, és mindenképpen el akarta érni, de zavarta, hogy hiába nyújtja a kezét érte, mégsem ér el odáig soha. Aztán mikor már elérte, akkor belekapaszkodott a figurákba, és letépte őket. Ráadásul folyamatosan útban volt, amikor letettem a kislányom az ágyába aludni. Mindig azon aggódtam, nehogy elkezdjen zenélni, ahogy hozzáérek, és felébressze az alvó babát.

**Ennyit spórolhatsz: 5-25.000 Ft/db**

## **Plüss figurák tengere**

Meglepni a kisbabádat egy kedves alvókával, vagy egy szundikendővel teljesen más dolog, mint tele pakolni a kiságyát plüssökkel.

Hidd el, jónéhány hónapig ezekkel egyáltalán nem fog tudni játszani, hiszen még az is hónapokba telik, mire egyáltalán fogni tud majd. Ha sok plüssel veszed körül, különösen a feje körül, akkor fulladás veszélynek teszed ki babádat.

Ellenben egy szundikendő vagy alvóka segíthet gyermekednek az elalvásban, főként, ha magadon hordozod egy ideig, és a számára megnyugtató „anyaillattal” együtt adod oda neki.

**Ennyit spórolhatsz: 5-50.000 Ft**

## **Beszélő játék, figura**

A gyermekedet mindig a te közelséged, és a te hangod fogja megnyugtani, nem pedig egy sokszor idegesítő hangon beszélő plüss figura. Még ha azt is hiszed, hogy nincs jó hangod, énekelj, dúdolj, beszélj a babádhoz! Ez ezer plüssfigurán vagy youtube videón túltesz!

**Ennyit spórolhatsz: 3-30.000 Ft/db**

## **Baba kéz-láb szobor öntőszett**

Háromszor próbálkoztunk formát venni az egyébként igen nyugodt vérmérsékletű babánk kezéről és lábáról. Egyszer sem sikerült. :-D Lehet, hogy csak mi voltunk pechesek, de egy csöppséget nem igen tudsz rávenni arra, hogy egy pár percig egyáltalán ne mozduljon meg, mert úgysem fogja megérteni. És abban a pillanatban mehet is a kukába az egész...

**Ennyit spórolhatsz: 5-10.000 Ft**

## **Fejlődést segítő eszközök , bábikomp és társai - TILOS !**

Minden olyan eszköz, amit azért találtak ki, hogy segítse a babádat az ülésben, járásban, bármilyen mozgásban nemhogy segíteni fog, de kifejezetten káros! Minden baba egyéni ütemben fejlődik, és csak akkor teszi meg a következő mozgásfejlődési mérföldkövet (átfordulás, kúszás, felülés, állás, járás), ha az izmai megfelelően fejlettek és erősek hozzá. Ha még nem áll készen, nem elég erős, akkor hidd el, csak ártani fogsz neki, ha olyan mozgást/tartást erőltetsz rá, amire még nem áll készen. Életre szóló negatív következményei lehetnek egy idejekorán leterhelt babagerincnek.

Ha aggódsz babád fejlődése miatt, esetleg úgy gondolod, valamivel le van maradva, akkor egyeztess a védőnőddel, gyermekorvossal. Hihetetlenül jó gyermek gyógytornászok vannak hazánkban, akik csodákra képesek a kisgyermekeknél. A Dévény-módszer szinte valamennyi mozgásprobléma esetén sikeresen alkalmazható, eredményei kimagaslóak a csecsemők és kisgyermekek mozgásfejlesztése terén. A módszer eredményesen alkalmazható, ha a gyermek testtartásában aszimmetriát, mozgásfejlődésében elmaradást tapasztalunk. Ezek közé tartoznak ferde fejtartás, lábtartási rendellenességek, szindrómákhoz kapcsolódó izomtónus zavarok, szopási nehézség stb.

**Ennyit spórolhatsz: 5-50.000 Ft**

## **Borostyán nyaklánc - TILOS, fulladásveszély!**

A borostyánláncot a szorongás és a fogzási fájdalom csökkentésére szokták használni. Az valóság az, hogy nincs tudományosan bizonyítható alapja annak, hogy valóban lenne fájdalomcsillapító és/vagy megnyugtató hatása.

Ellenben egy csecsemő/kisgyermek nyakába nyakláncot rakni életveszélyes: nem pusztán a nyak elszorítása okozhat életveszélyes állapotot, de a leszakadó borostyánszem lenyelése fulladásos halált okozhat!

**Ennyit spórolhatsz: 5-15.000 Ft**