

## Pobyt venku s miminkem

---



Denní **pobyt na čerstvém vzduchu** je důležitý už od nejútlejšího věku, protože **posiluje dětský imunitní systém**. Zpočátku dítětko, 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 dítětko 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). Dítětko 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 dítě přiměřeně, podle svého oblečení : 2 vrstvy maminka = 2 vrstvy dítě. 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 přiobléknou 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 nártý**. 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 dítěátko 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](#)