

@BÉBICÉKLA

Babámra hangoló babamasszázs



Nemesszeghy-Nagy Enikő

IAIM okleveles csecsemőmasszázs
oktató
élelmiszermérnök, képzésben lévő
táplálkozástudományi szakember,
anyakör vezető



A babamassázs

A babamassázs tanfolyam nem csupán a babamassázsról szól. Ez az 5 alkalmas találkozás a gyermekünk és önmagunk megismeréséről, a babánk ápolásának válaszkész megnyilvánulásáról, az önmagunk és babánk megnyugtató hatásáról, a szeretetteljes érintés hatásáról, illetve csoportos foglalkozás során kapcsolatok építéséről, az a bizonyos "falu" létrehozásáról.

Minden alkalommal egy új testrész átmasszírozását tanuljuk meg, majd egy témát beszélünk át. A találkozásokkor nem tanácsadás zajlik, viszont az 5 alkalmas tanfolyam minden bizonnyal segíti a kompetenciád erősítését a babaád jelzéseire való válaszkész reagálásban.

Figyeld a babád, ő fog számodra utat mutatni!



Azt gondolom, hogy egy ilyen tanfolyamon való részvétel kiegészíti a szeretetteljes érintéssel való kapcsolódás lehetőségét a baba és a szülője között.

*Nemesszeghy-Nagy
Enikő*

A babamasszázs története

A babamasszázs hagyománya több ezer évre nyúlik vissza, különösen Indiában, ahol a masszázs szerves része volt a csecsemőgondozásnak. A babák masszírozása nem csupán a fizikai érintésről szólt, hanem egy szertartás, amely során az anya és a gyermek közötti kapcsolat megerősödött. A nyugati világban az 1970-es években terjedt el széles körben a babamasszázs, különösen Vimala McClure munkásságának köszönhetően, aki az indiai hagyományokat ötvözte modern pszichológiai ismeretekkel, és így létrehozta az International Association of Infant Massage (IAIM) szervezetét.

Az IAIM célja az volt, hogy a babamasszázs jótékony hatásait minél több családhoz eljuttassa, különböző kultúrák és társadalmi háttérrel rendelkező szülők számára egyaránt. Ez a módszer ma már világszerte elismert, és számos kutatás támasztja alá pozitív hatásait.

Az IAIM és a MAGYE Filozófiája

Az IAIM (International Association of Infant Massage) a nemzetközi egyesületünk, és azon belül kap helyet a Magyar Gyermekmasszázs Egyesület, melynél én is végeztem a Semmelweis Egyetemen töltött éveim alatt a csecsemőmasszázs oktatóképzést. Az általunk oktatott babamasszázs a szülő és a gyermek közötti kapcsolatra épül. A jelen módszer lényege, hogy a masszázs során a szülők megtanulják figyelni és értelmezni gyermekük nonverbális kommunikációját, és olyan módon reagálnak rájuk, amely megerősíti a kötődést. Emiatt is tartom rendkívül fontosnak azt kiemelni, hogy nálunk a szülő masszírozza a saját babáját, és nem a masször vagy az oktató. A tanfolyam során megtanult mozdulatokat alkalmazzák aztán a szülők a babájuk kényeztetésére a tanfolyam alatt és azután is.

A masszázs célja nem csupán a fizikai relaxáció, hanem az érzelmi és kognitív fejlődés támogatása is. Minden kisdéd egyedi, és így minden masszázs is egyedi kell, hogy legyen, alkalmazkodva a gyermek aktuális hangulatához és szükségleteihez. A tanfolyamon tanult mozdulatok is emiatt tetszőlegesen változtathatóak, igazodva a csecsemő éppen akkori igényeihez. Nincsenek rosszul kivitelezett simítások. Úgy kell tekinteni a csecsemőmasszázsra, mint amikor az állatok nyalogatják a kölykeiket. :)

A babamasszázs előnyei

A babamasszázs számos előnyt kínál mind a csecsemő, mind a szülők számára. Az egyik legfontosabb ezek közül a kötődés erősítése, ami különösen fontos az élet első hónapjaiban. A masszázs során a szülők megtanulják, hogyan reagáljanak érzékenyen a baba jelzéseire, ami hosszú távon javítja a kommunikációt és a bizalmat. Továbbá, a masszázs serkenti a baba myelinhávely fejlődését, elősegíti a jobb alvást, enyhíti a hasfájást és a kólikát, valamint hozzájárul a csecsemő jó közérzetéhez.

A rendszeres masszázs hatására a babák nyugodtabbak, kiegyensúlyozottabbak lesznek, amely által a szülők is pihentebbekké válhatnak.



A megfelelő időpont

A babamasszázs időzítése rendkívül fontos. A legjobb időpont az, amikor a baba ébren van, de nyugodt, és nem éhes. Az éppen etetés előtt vagy közvetlenül utána végzett masszázs nem ajánlott, mivel a csecsemő éhesen nyugós lehet, közvetlenül evés után pedig a masszázs kényelmetlenséget okozhat.

Mielőtt elkezdenénk a masszázst, figyeljük meg a baba hangulatát és testbeszédét. Ha a csecsemő nyugodt és érdeklődő, az ideális pillanat a masszázs megkezdésére. Ha azonban sír vagy nyugtalan, érdemes később próbálkozni, amikor a baba már kényelmesebben érzi magát.

A megfelelő környezet megteremtése

A megfelelő környezet kialakítása alapvető fontosságú a babamasszázs során. A szoba legyen meleg, csendes és nyugodt, hogy a baba teljesen ellazulhasson. Érdemes puha takarót vagy masszázspárnát használni, amely kényelmes felületet biztosít a csecsemő számára.

A világítás legyen tompa, hogy ne zavarja a babát, és érdemes kiiktatni minden zavaró zajforrást is. Halkítsuk le a telefonunkat is. A masszázs ideje indítható Spotyról kellemes, tenger hullámozásával egyenütemű zenét, vagy a IAIM eredeti babamasszázs zenéjét, amit így találtak meg az interneten: “Ami Tomake Balobashi Baby”.



A gyengéd érintések

Az babamasszázs alapja, hogy mindig a baba dönt. A masszázs során alkalmazott mozdulatoknak határozottnak kell lenniük, de soha nem szabad túl erősen vagy durván végeznünk azokat. Általánosságban elmondható, hogy a baba lábai a legkevésbé érzékenyek, ezeket szokták a leginkább szeretni a csecsemők, és az arcukat pedig a legkevésbé.

A masszázs során érdemes figyelni a babánk reakcióit, és ha a csecsemőnk bármelyik mozdulatnál nyugtalanná válik, álljunk meg, és próbáljuk meg egy másik testrészének a masszázst.

Értelmezzük megfelelően a csecsemőnk jelzéseit

A babák nem tudják szóban kifejezni igényeiket, ezért a szülőknek figyelniük kell a testbeszédükre és a hangjukra.

A csecsemő által küldött jelek, például a mosoly, a szemkontaktus vagy éppen a feszültség jelzései, fontos információkat adnak arról, hogy élvezi-e a masszázst.

Nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy a baba a főnök: ha a csecsemő abbahagyja a szemkontaktust, elfordul vagy sírni kezd, az annak a jele lehet, hogy nem érzi jól magát, és itt az ideje egy kis szünetet tartani.

A személyes babamasszázs tanfolyam során átbeszéljük a további jeleket is.



Szavak nélküli kommunikáció

A babamasszázs során a szülők és a csecsemők közötti kommunikáció elsősorban nonverbális. Az érintés maga a kommunikáció legfontosabb eszköze, amelyen keresztül (is) a kifejezheti a szülő a szeretetét, gondoskodását és támogatását. Az általam oktatott módszer nagy hangsúlyt fektet a szemkontaktusra és a csendes, nyugodt légkör megteremtésére, amelyben a csecsemők teljes mértékben érezheti a közelségeket, a támogatásokat.

Idővel a masszázs a mindennapi rutin részévé válik

A babamasszázs rendszeres alkalmazása jelentős előnyökkel jár mind a baba, mind a szülők számára. A masszázs lehetőséget biztosít a napi rutin kialakítására. Beilleszthető fürdés előtt, vagy fürdés után is, viszont van, akinek a reggeli kelés után szereti a legjobban a gyermeke a gyengéd érintéses mozdulatokat. Ez is rendben van.

Ha a masszázs nálatok is a napi rutin részévé válik, lehetséges, hogy a gyermeked a szokásos időpontban már várni fogja a kis közös időtöket, hogy újra a szülei ölelő ujjai között tudjon majd lazulni.



A babamasszázs hosszútávú hatásai

A rendszeres babamasszázs nemcsak a fentebb említett rövid távú előnyökkel jár, hanem hosszú távú pozitív hatásai is vannak. A masszázs során a szülő és a gyermek közötti biztonságos kötődés megerősödik, ami hosszú távon javítja a gyermek érzelmi és szociális fejlődését is.

Kutatások szerint azok a gyerekek, akik rendszeres masszázsban részesülnek, általában kevesebb stresszt élnek át, könnyebben kezelik a kihívásokat, és erősebb az önbizalmuk is. Ennél is hosszabb távra tekintve pedig hozzájárul a kiegyensúlyozott felnőtté váláshoz.

Érzelmi kötődés és biztonságérzet

A babamasszázs egyik legfontosabb hosszú távú hatása az érzelmi kötődés erősítése. Az ismétlődő, szeretetteljes érintés megalapozza a baba biztonságérzetét és a szülő iránti bizalmat. A csecsemők, akik rendszeresen részesülnek masszázsban, mélyebb érzelmi kapcsolatot alakítanak ki szüleikkel, ami segít nekik később is magabiztosan kapcsolódni másokhoz. Ez az erős érzelmi alap hozzájárul ahhoz, hogy a gyermek későbbi életében is kiegyensúlyozott és érzelmileg stabil legyen.

Stresszkezelés és nyugalom a későbbi életszakaszokban

A masszázs során megtapasztalt nyugalom és ellazulás hosszú távon befolyásolja a gyermek stresszkezelési képességeit. Ezt a szkillt a gyermek később is alkalmazni tudja majd, amikor feszült helyzetekkel szembesül az életben. Sose feledd, hogy a gyermeked téged másol. A tanfolyamon stresszkezelési technikák is szóba kerülnek, amelyek az Önmagunk megmegtatása által nyugtatják le babánk felfokozott hangulatát is.

Testtudatosság

A babamasszázs nemcsak érzelmi, hanem fizikai szinten is pozitív hatással van a gyermekekre. A masszázs serkenti a vérkeringést, javítja az izomtónust, és elősegíti a testi fejlődést. Az egyes testrészek átmasszírozása, majd összehangolása által a csecsemő testtudata is fejlődik. Ez különösen fontos a motorikus képességek alakulásánál is. A babamasszázs tanfolyam során egy kis mozgáskoordinációs elem is be van iktatva, amelyet ti aztán tovább is fejleszthettek. Ez a gyakorlatsor is ahhoz járul hozzá, hogy a mozgásfejlődés a megfelelő ütemben zajljék le.

A babamasszázs hosszútávú hatásai

Immunrendszer erősítése

A babamasszázs hosszú távon erősítheti a baba immunrendszerét. A masszázs serkenti a nyirokkeringést, ami hozzájárul a méreganyagok hatékonyabb eltávolításához és a szervezet védekező képességének javításához. A rendszeresen masszírozott babák ellenállóbbá válhatnak a betegségekkel szemben, amely egyértelműen pozitív hatással van az egész család életére.

Kognitív fejlődés és tanulási készségek

A babamasszázs során alkalmazott stimuláció pozitívan hat a baba agyának fejlődésére. A rendszeres érintés és a szülővel való interakció serkenti az agy azon területeit, amelyek a tanulásért és az agyi fejlődésért felelősek. A babamasszázs kisebb változtatásokkal alkalmazható későbbi életszakaszokban is. Ezekre majd a tanfolyamon térünk ki.

Téged masszírozott anyukád? A szülői masszázs segít az összpontosításban és a tanulási készségek kialakulásában későbbi életszakaszokban is.

Szociális képességek és empátia

A masszázs során kialakított mély érzelmi kötelékek megalapozzák a gyermek képességét arra, hogy kapcsolódjon másokhoz, együttműködjön, illetve, hogy empatikusabb legyen majd a társaival szemben.

Magasabb érzelmi intelligencia

A masszázs során szerzett élmények segítenek a babáknak az érzelmeik megértésében és kifejezésében. A rendszeres érintés és a szülői figyelem hozzájárul ahhoz, hogy a gyermek érzelmileg intelligensebbé váljon, képes legyen felismerni és kezelni saját és mások érzelmeit. Ez a fejlett érzelmi intelligencia többek között segíti később a sikeres kapcsolatok kialakításában és a konfliktusok kezeléseiben is.



Hogyan hathatunk a babánk hangulatára?

A babánk hangulatát befolyásolja egy naaagy csokor dolog..

Sokszor nem is tudjuk, hogy miért nyűgös a gyermekünk.

Összeszedtem egy kisebb listát, ami hasznos lehet nektek, szülőknek, ha már nincs hova tovább. Remélem találász benne hasznos információt.

Hogy érzed te magad?

Ez szerepel az első helyen, mivel sokszor a saját hangulatunk van hatással a babánkra. Amikor kerülünk egyre lejjebb és lejjebb a spirálban, mindig gondoljuk át, hogy hogyan tudnénk kizökkenni a jelenlegi állapotunkból.

A testközelség gyógyító

A babák imádják, ha a szüleik mellkasán pihenhetnek, és ez teljesen természetes. Kit szeretgessen, ha nem titeket? Ha azt kívánja meg a kisdéd, helyezd nyugodtan fel a szíved közelébe. Ez mehet hordozóval, vagy anélkül is.

A kezed érintése nyugtató

Nem csak a babamasszázs hat nyugtatólag a gyermekedre. Már koraszülött csecsemők esetében bizonyították, hogy a jelenléted, a kezed ráhelyezése az ő kis testére, már elkezd elcsendesíteni az érzeteit.

A válaszkészség segítség

Amint elkezdtek egymásra hangolódni, egyre jobban tudod majd a jelzéseit megfigyelni. Ezek által ő saját maga tud majd segítséget nyújtani abban, hogy mire van éppen szüksége.

Ne félj segítséget kérni!

Ha már rendkívül borús a helyzet, kérhetsz segítséget a párodtól, szüleidtől, rokonaidtól, közeledben lévő perinatális segítőktől (pl.gyermekegyság dűlűktűl), vagy hívhatsz takarítűnűt, rendelhetsz ételt is, ha száműtűkűra anyagilag belefűr. Ilyenkor semmi sem kell, hogy kellemetlen legyen. A gyermekeűd az első, minden más megvár. Ez az idűszak sűse fog visszajűnni. :)

Hogyan hathatunk a babánk hangulatára?

Szabadon!

Próbáld meg kitapasztalni, hogy a babád szereti-e a pelenkát. Lehetséges az az oka a rossz kedvének, hogy zavarja, és nem tudja elengedni magát. Próbáljátok ki az EC-t, a természetes csecsemőhigiénéit, vagy a mosipelust. Amennyiben ez no way számotokra, lehetséges, hogy az is segítség a kisbabátoknak, ha egy kicsi pelenka nélkül símogtjátok (vagy később masszírozátok) a kis testrészeit. Laza baba, laza poci. :)

Tegyétek el későbbre az illatos cuccaitokat

Mindamellett, hogy bezavar a kötődésbe, sok baba nem is szereti az erős illatokat maga körül. A ti illatok számára a legfontosabb. Anya és Apa illata a biztonság, a mindet elsőprő nyugalom. Próbáljátok ki, hogy illatmentes tusfürdővel tusoltok, nem használtok parfümöket, levegőillatosítókat, illóolajokat sem.

Szoptatás alatt is egyél bármit, és lazulj be

Már nem aktuális az a tanács, hogy a szoptató anya nem ehett ezt vagy azt. A rostanyagok nem tudnak átjutni az anyatejbe. Egyél finomakat, és ne vond meg magadtól a nutritív falatokat. Amúgy a gyógyszereket illetően pedig felkeresheted az <https://www.e-lactancia.org/> weboldalt, ahol kereső segítségével kaphatsz információt a szoptatás során kontraindikált készítményekről.

Ne ostorozd magad, ha tápszeres lett a babád

Minden szoptatásban jártas segítő már ki van képezve az igény szerinti tápszeres táplálás kivitelezésével kapcsolatban is. Keress fel egy IBCLC szoptatási tanácsadót, vagy egy közelben tartózkodó szoptatási segitőt, ha információra van szükséged ezen módszert illetően.

Ha ennyi nem lenne elég, akkor pedig várlak a következő csoportos babamasszázs tanfolyamon, vagy keress az egyéni kurzussal kapcsolatban. Az eseményeket a Bébicékla Facebook oldalon szoktam közzétenni. <https://www.facebook.com/bebicekla>

Gyakori kérdések

Milyen korban kezdhetem el a babamasszázszt?

Koraszülött babáknál is alkalmazható a babamasszázs, pont a rengeteg jótékony hatása miatt. Ezeknél a korábban érkezett csecsemőknél a mozdulatokat módosítjuk, és a babák igényeire szabjuk.

Csoportos foglalkozásra a legideálisabb időpont a 6 hetes kor utáni időszak, egészen 1 éves korig bezárólag. Ezután már a gyermekmasszázs következik.

Milyen gyakran érdemes masszírozni a babát?

A masszázs gyakorisága a baba és a szülők igényeitől függ. Beépítheted a napi rutintokba, de lehet, hogy csak úgy jön ki, hogy hetente 3-4 nap lesz babamasszázs nap. Ez is, mint minden, rajtatok áll.

Mi a teendő, ha a baba nem szereti a masszázst?

Ha a babád sírni kezd vagy nyugtalanná válik a masszázs alatt, érdemes szünetet tartani, és megpróbálni később újra. Lehet, hogy a baba épp nem érzi jól magát, vagy nem megfelelő az időzítés. Fontos, hogy mindig figyeljünk a baba jelzéseire, és soha ne erőltessük a masszázst.

Milyen olajokat használhatok a babamasszázsához?

A legjobb választás a természetes, hidegen sajtolt olaj, például mandula-, kókusz-, vagy jojobaolaj. Kerüld el az illatosított olajokat és krémeket, amelyek irritálhatják a baba bőrét, nehezíthetik a kötődés alakulását. Ha bizonytalan vagy, érdemes először kis mennyiséget használni, és figyelni a baba bőrének reakcióját. A masszázs végezhető szárazon is testápoló vagy olaj nélkül, de sokan szeretik sima melegvízzel is a végzését.

Mikor ne masszírozzam a babát?

Kerüld a masszázst, ha a babád beteg, lázas, vagy bármilyen bőrproblémája van, például kiütések vagy horzsolások. Ilyen esetekben érdemes orvoshoz fordulni, mielőtt folytatnád a masszázst.

Milyen jelei vannak annak, hogy a baba élvezi a masszázst?

A babád örömet könnyen felismerheted, ha figyeled a reakcióit. Ha a babád ellazul, csendes, mosolyog, vagy éppen finoman gügyög a masszázs alatt, akkor valószínűleg élvezi a folyamatot. Fontos, hogy a ti, szülők mindig figyeljétek a baba testbeszédét és hangulatát, és a masszázs során alkalmazkodjatok hozzá.

Mikor a legjobb masszírozni a babát?

A legjobb időpont a masszázásra az, amikor a babád nyugodt és nem éhes vagy fáradt. Az babafüggő, hogy ez délelőtt, délután vagy este a legalkalmasabb. Figyeld a babád, és utat fog mutatni számodra. :)

Gyakori kérdések

Hogyan segít a babamasszázs a kólika és a gázproblémák enyhítésében?

A tanfolyam során megtanítom a hasfájás masszázss technikáját, illetve elsajátíthatok önmegnyugtató technikákat is. Ezeket tudod majd alkalmazni a babádnál amikor már minden összeomlott.

A has masszírozása serkenti az emésztőrendszer működését és elősegíti a gázok távozását. A „Nap és Hold” technika, valamint a lábak felhúzása a hashoz különösen jótékony hatással bír a kólika tüneteinek csökkentésére.

Az önmegnyugtató technikák során, ha saját magadat meg tudod nyugtatni, a babád is át tudja majd venni a nyugodtságot.

Mi a teendő, ha a baba bőre érzékeny vagy allergiás?

Ha a babád bőre érzékeny vagy hajlamos allergiára, érdemes bőrbarát, hipoallergén olajat választani, mint például a mandulaolaj vagy a kókuszolaj. Mindig végezz először egy kis bőrpróbát a babád alkarján, hogy lássuk, hogyan reagál a bőre az olajra. Ha bármilyen bőrpírt, kiütést vagy irritációt észlelsz, hagyd abba az olaj használatát, és fordulj orvoshoz.

Milyen hőmérsékletet érdemes biztosítani a babamasszázs során

A masszázs ideális légköri hőmérséklete 24-26 °C között van, mivel a kisbabád ilyenkor érzi magát a legkényelmesebben. Ügyelj arra, hogy a szoba hőmérséklete megfelelő legyen, és a baba ne fázzon a masszázs során. Ha szükséges, egy meleg törölközővel vagy takaróval is betakarhatod a babáink szabadon lévő testrészeit. Ez is nyugtatólag fog hatni rá.

Hogyan találhatom meg a számomra legmegfelelőbb babamasszázs-tanfolyamot?

A Magyar Gyermekek masszázss Egyesületnél végzett oktatók által ajánlott babamasszázs-tanfolyamok kiválóak arra, hogy a szülők megtanulják a helyes technikákat és megértsék a masszázss mögötti elméleteket. Érdemes olyan tanfolyamot választani, amelyet tapasztalt és képzett oktató tart, és amely kis csoportban vagy egyéni oktatás keretében zajlik, hogy személyre szabott figyelmet kapjunk.

Hogyan készítsem elő a baba környezetét a masszázshoz?

A masszázs előkészítéséhez fontos, hogy egy nyugodt, csendes helyet válasszunk, ahol a baba kényelmesen elhelyezkedhet. Teríts le egy jógaszőnyeget/játászőnyeget, majd erre egy puha takarót, hogy a kisbabád kényelmesen feküdjön. Készíts elő az olajat vagy testápolót, kettő kellemes hőmérsékletű törölközőt, puha takarót, a kedvenc játékát, és győződj meg róla, hogy a helyiség hőmérséklete megfelelő.

Lehet-e babamasszázszt végezni fürdés közben?

A fürdés közbeni masszázs is kellemes lehet, különösen a meleg vízben végzett simítások. Fontos azonban, hogy a vízben végzett mozdulatok gyengédek, de határozottak legyenek, viszont kerülj az erős nyomást. Ettől függetlenül általánosságban elmondható, hogy a fürdő után végzett olajos/testápolós masszázs jobban segíti a bőr hidratálását és a baba ellazítását.

Az általam oktatott csecsemőmasszázs során érintett témák



Első alkalom

Általános információk, babamasszázs eredete, a babamasszázs hatása anyára, apára, babára, és a társadalomra, a babánk sírásának értelmezése, a tréningezések hatásai, a babánk hasfájásának kezelése, illóolajok használatának negatív hatásai, megnyugtató technikák



Második alkalom

Válaszkészség a mindennapokban



Harmadik alkalom

Igény szerinti szoptatás/ igény szerinti tápszeres táplálás



Negyedik alkalom

Az igény szerinti hozzátáplálás segítése a babamasszázs által

Ötödik alkalom

A babamasszázs tanfolyamon tanultak átismétlése, összegzése, az esetleges kérdések megbeszélése.

A témák érintése beszélgetés jellegű, nem tanácsadás.

A testrészek masszázsa elsajátításának ütemét az egyéni/csoportos igényekhez igazítom, mivel tapasztalataim szerint mindig máshogyan alakul, mint az eltervezett tematika.

Az általam oktatótt csecsemőmasszázs tanfolyam költségei

Személyes babamasszázs:

lehet az otthonotokban,
vagy egy másik általad
kijelölt helyen is. 5x1 órában
csak veletek foglalkozom,
segítelek benneteket a
kisbabátokkal az
egymásrahangelődésben.

Csoportos babamasszázs:

ha több ismerősséddel
együtt szeretnéd megélni a
babamasszázs élményt,
választhatjátok a csoportos
foglalkozást is. 5-8 baba-
szülő pár az ideális egy-egy
csoporthoz.

Babamasszázs alkalom

Castillo Morales terápiás

arcmasszázs oktatással: Az

előzőeket kiegészíthetitek
ennek a technikának a
megtanulásával is.

egyéni megbeszélés alapján

3500 Ft./alkalom/család

17500 Ft./5 alkalom

(a Szegeden kívül eső
területeknél esetlegesen
utazási költség felmerülhet)

+2000 Ft./család

Az általam oktatott csecsemőmasszázs tanfolyam költségei

Amennyiben úgy érzed, nem tehetitek meg, hogy részesei legyetek egy ilyen tanfolyamnak, de nagyon szeretnétek jönni, beszéljünk üzenetben, és biztos vagyok benne, hogy megoldást fogunk a problémára találni :)

Miben tudom még megkönnyíteni a mindennapjaitokat?

Személyes hozzátáplálásra való felkészülés: egyénileg egyeztetett alkalom, amely alatt átbeszéljük a válaszkész hozzátáplálás minden apró részletét, legyen az BLW, "igény szerinti" falatkás vagy "igény szerinti" pürés verzió. Az első alkalom kb. 1,5-2 órát igényel.



Csoportos hozzátáplálásra való felkészülés: Csoportban beszéljük át a lehetőségeket, illetve ezek kritériumait, a legfontosabb időpontokat a ht során, ételmszerbiztonsági szabályokat, ételkészítési módokat, felvágási lehetőségeket, alapanyagok opcióit, a nem-ajánlott élelmiszereket, allergénbevezetést, stb. (Online vagy élő csoportban)



Önkéntes szoptatási segítőként történő **szoptatási segítségnyújtás**

Telefonos/videóhívásos konzultáció
(bármilyen témában)



Hol találasz meg?

A Bébicékla oldal(ak)on rendszeresen teszek ki bejegyzéseket a szülők, nagyszülők (és akár szakemberek) számára. Ezek az edukációs tartalmak nem számítanak tanácsadásnak, viszont a visszajelzések alapján hasznos információkkal látják el az azt olvasó követőket.

A bejegyzések során a jelenlegi ajánlásokat, friss kutatásokat veszem alapul, és minden poszt a válaszkész nevelés szellemében íródik, mint ahogy mi is neveljük a gyermekeinket.

Ha bármilyen kérdésed merülne fel, keress üzenetben, és amint tudok, válaszolok majd :)



facebook: <https://www.facebook.com/belicekla>



instagram: <https://www.instagram.com/belicekla>



tiktok: <https://www.tiktok.com/@belicekla>



youtube: <https://www.youtube.com/@belicekla>



Engedd meg
magadnak,
hogy kiélvezd
a babázás
minden apró
pillanatát.



Bébicékla 