**Jak dobrze spędzić z dzieckiem czas na świeżym powietrzu? Spacer spacerowi nie równy.**

**Spacer z dzieckiem to wspaniały sposób na aktywne spędzenie czasu. Bez względu na to, czy spacerować będziemy z noworodkiem czy kilkulatkiem, korzyści z wyjścia z domu jest wiele. Trzeba tylko wiedzieć, jak je wykorzystać.**

l Spacer to dla dziecka szansa na poznawanie świata, zabawy na świeżym powietrzu , nawiązywanie pierwszych relacji z rówieśnikami oraz dotlenienie organizmu.

l Warto przygotować się do spaceru – odpowiednio ubrać malucha, zapewnić pełny brzuszek i suchą pieluszkę.

l Istnieje wiele sposobów, by zwykły spacer stał się przygodą – wszystko zależy od tego, gdzie się wybierzemy i jak zaplanujemy czas.

**Korzyści ze spacerowania z dzieckiem**

Pierwsze miesiące i lata życia to dla dziecka okres niezwykle intensywnego rozwoju. To, jak szybkie jest jego tempo zależy od wielu czynników, jednak jednym z nich jest ilość i jakość bodźców, z jakimi każdego dnia spotyka się maluch. Świat poznaje on wszystkimi zmysłami – wzrokiem, słuchem, węchem, smakiem i dotykiem. Spacer pozwala angażować każdy z nich.

Spacer to także dla dziecka szansa na kontakt z rówieśnikami. Wybierając miejsca, gdzie pojawiają się ze swoimi maluchami także inni rodzice, umożliwiamy pociechom zabawę z dziećmi. W takich sytuacjach kształtują się umiejętności społeczne, a rodzic może mieć pewność, że wychowa człowieka, który w przyszłości będzie dobrze czuł się w grupie. Także młodsze dzieci – te, które nie opuszczają jeszcze wózka, odnoszą korzyść z obecności innych maluszków: dzieci uczą się przez naśladownictwo, więc obserwując starszaki, dowiadują się, czym jest zabawa, jak zachowuje się dziecko, a nawet… jak je.

Ruch to zdrowie – to kolejny argument, by każdego dnia spacerować z dzieckiem. Eksperci zalecają u dzieci przynajmniej godzinę aktywności fizycznej dziennie, najlepiej na świeżym powietrzu. Pozwala to dotlenić organizm, w tym mózg, który spośród wszystkich narządów ciała zużywa najwięcej tlenu. A warto, bo mózg, który otrzymuje każdego dnia odpowiednią porcję tlenu to mózg, który pracuje efektywniej. Ruch na świeżym powietrzu to także szansa na poprawę wydolności układu krążenia, w tym serca, oraz oddechowego, czyli m.in. płuc. Aktywność ruchowa wymusza na nich intensywną pracę, która będzie owocowała lepszą kondycją i wytrzymałością w przyszłości. Spacery dają także możliwość rozwijania odporności dziecka, które później lepiej radzi sobie z atakującymi je zarazkami.

**Jak przygotować się do spaceru?**

Przed wyjściem z dzieckiem z domu należy upewnić się, że zapewniliśmy mu maksymalny komfort i przemyśleliśmy, co może się stać podczas wyjścia.

Sprawdź, czy maluch ma sucho.

Żaden, nawet najbardziej atrakcyjnie zaplanowany spacer z niemowlakiem nie będzie cieszył, jeśli trzeba przez całą drogę nieść ze sobą ciężki ładunek. Spacer z mokrą pieluszką to także duże ryzyko podrażnienia delikatnej skóry dziecka, szczególnie, jeśli temperatura nie jest zbyt wysoka, co może zdarzyć się nawet latem. Jeśli planujemy dłuższy spacer, warto zastanowić się także, gdzie ewentualnie można byłoby po drodze przewinąć dziecko oraz gdzie, jeśli zajdzie taka potrzeba skorzystać z toalety mogłaby także… mama. Przyda się także zestaw ubranek do przebrania malucha.

Zastanów się, czy dziecko nie jest głodne.

Niełatwo być odkrywcą, gdy w brzuszku pusto, dlatego tuż przed spacerem warto zaplanować lekki posiłek, który da maluchowi energię do poznawania świata. Najłatwiej wygląda sprawa w przypadku mam karmiących piersią – karmienie tuż przed spacerem, a później ewentualnie podczas wyjścia rozwiąże problem głodu wszędzie i bardzo szybko. Warto zabrać ze sobą w takim przypadku chustę lub tetrową pieluszkę do zakrycia się podczas karmienia. Jeśli dieta dziecka jest już rozszerzana, przed spacerem można podać zarówno porcję mleka, jak i np. zupkę czy obiadek. Produkty zawierające węglowodany złożone, w tym błonnik, zapewnią zdrowe uczucie sytości na dłużej, dlatego korzystny może być dodatek kluseczek, płatków, ryżu lub kaszy. Na spacer koniecznie zabrać trzeba porcję wody i posiłek „na wszelki wypadek”. Opcji jest wiele.

**Owoce na spacer** **.** Bez względu na wiek dziecka świetnie sprawdzi się owocowy przecier. Najłatwiej będzie wybrać ten dostępny w tubce – dzięki wygodnemu, nietłukącemu się i lekkiemu opakowaniu nie stanowi żadnego zagrożenia dla rodzicielskiej torebki ani niepotrzebnie nie ciąży, nawet podczas dłuższych wypraw. Jeśli zabierzecie 2 tubki, skorzystać w razie niespodziewanego głodu może także mama lub tato. Gerber w swojej ofercie ma aż 12 różnorodnych wariantów deserków w tubkach dla maluszków po 6. miesiącu, które ułatwiają zapoznawanie dziecka z nowymi smakami. Są wśród nich produkty zawierające wyłącznie owoce z witaminą C, np. [Owocowy deserek w tubce Jabłko Mango](https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/gerber-deserek-jablko-mango). Dla dostarczenia dziecku porcji energii ze zbóż wybrać można wariant z dodatkiem musli, czyli m.in. delikatnych płatków owsa , np. [Owocowy deserek w tubce Gruszka Banan Malina z Musli](https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/gerber-deserek-gruszka-banan-malina-z-musli). Rodzice młodszych niemowląt, już po 4. miesiącu życia, wybierać mogą także z 3 wariantów deserków w tubkach Gerber Organic, przygotowanych wyłącznie ze składników pochodzących z gospodarstw ekologicznych. Znaleźć można tam jednoskładnikowe deserki zawierające, np. [jabłko](https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/gerber-organic-deserek-jablko) lub [gruszkę](https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/gerber-organic-deserek-gruszka). Dzieci starsze lub maluchy, których dieta rozszerzana jest metodą BLW (Baby-Led Weaning / Bobas Lubi Wybór) podczas spaceru otrzymać mogą także pokrojone na mniejsze kawałki owoce, np. obrane jabłko czy banana. Warto pozbawiać je skórki i kroić jak najpóźniej, gdyż pod wpływem powietrza, światła i temperatury mogą tracić część naturalnie obecnych w nich witamin. Owoce podawać można także w formie soków, np. przecierowego soku 100% [*BOBO FRUT Jabłko, banan i marchewka*](https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/bobo-frut-100-sok-jablko-banan-i-marchewka).

**Zupka lub obiadek na spacer.** W chłodniejszy dzień zapakowana w termos zupka świetnie sprawdzi się, gdy chcemy nieco rozgrzać maluszka w trakcie spaceru. Zarówno te przygotowane w domu jak i dania ze słoiczka mogą być elementem spacerowego pikniku – warto na trawie rozłożyć kocyk, usiąść razem z dzieckiem i spokojnie podać mu lub nawet zjeść razem z nim posiłek.

**Produkty mleczne na spacer.** W diecie niemowląt po 6. miesiącu mogą pojawić się jogurt lub kefir. Zabierając je ze sobą na spacer należy postarać się przechowywać je w niezbyt wysokiej temperaturze, np. w torbie termicznej. Na spacer wygodnie może być jednak zabrać produkty mleczne, które nie wymagają przechowywania w lodówce, a dodatkowo zapakowane zostały w poręczną tubkę. [Nestlé Yogolino Banan Truskawka](https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/nestle-yogolino-banan-truskawka-tubka) to deserek na bazie owoców i jogurtu, który nie tylko pomoże zaspokoić głód poza domem, ale także dostarczy składników ważnych dla prawidłowego wzrostu i mocnych kości – dzięki kompleksowi składników mineralnych pochodzących naturalnie z mleka każda porcja deserku zaspokoi aż 30% zapotrzebowania na wapń, magnez i cynk. Dzięki specjalnemu procesowi przygotowania i hermetycznemu opakowaniu nie muszą być przechowywane w lodówce, co czyni z nich jeszcze wygodniejszą spacerową opcję. Deserek nie zawiera dodatku cukru, a jedynie cukry naturalnie obecne w owocach.

Odpowiednio ubierz dziecko.

Strój dziecka koniecznie należy dopasować do pogody:

l W deszczowe dni sprawdzi się wygodna kurtka i kaloszki, które umożliwią uwielbiane przez większość dzieci skakanie przez kałuże. Dla dzieci niechodzących wystarczą solidna folia na wózek i kaloszki dla mamy :)

l W chłodniejsze dni warto ubrać dziecko „na cebulkę”, zabierając także jakieś okrycie na zapas. Wtedy wystarczy obserwować czy nie jest mu za gorąco - wtedy zdejmujemy kolejne warstwy, ani za zimno – wtedy je dokładamy. Nie należy ubierać dziecka zbyt ciepło – wtedy łatwo może się spocić, co często prowadzi do przeziębień. Zbyt wiele warstw ubrań to także mniejsza szansa na hartowanie odporności dziecka. Zawsze warto zastanowić się, jak my czulibyśmy się ubrani tak, jak ubraliśmy dziecko.

l W słoneczne dni konieczne będzie nakrycie głowy, warto także pamiętać o okularach przeciwsłonecznych, które ochronią wrażliwe oczy dziecka, a także smarowaniu malucha, szczególnie jego twarzy, kremem z wysokim filtrem przeciwsłonecznym.

**Co zrobić, by spacer był ciekawszy i bardziej rozwijający?**

To, jak bardzo ciekawy będzie spacer, w dużej mierze zależy od wybranej trasy i pomysłowości rodzica J. Idealnie sprawdzą się oczywiście parki czy zadrzewione alejki. Dziecko początkowo obserwuje tylko ten świat, który mu pokazujemy, dlatego warto podchodzić bliżej do roślin i tłumaczyć maluchowi to, co go otacza – opowiadać o miejscach, drzewach, fontannie, a nawet ławce, na której odpoczywacie. Ciekawe może być także wąchanie kwiatów – dzięki temu możliwe będzie poznawanie świata także węchem. Starsze dzieci zainteresować może wyjście na pocztę, w okolice siedziby straży pożarnej lub policji – to okazja, np. by opowiedzieć o różnych zawodach.

Warto zbierać na spacerze „skarby” – mogą być to liście, kamyki, źdźbła trawy. Można zaplanować na ich przechowywanie specjalne, wspólnie udekorowane pudełko lub szkatułkę, umieszczone w pokoju dziecka lub innym honorowym miejscu w mieszkaniu.

Innym, już wspomnianym pomysłem na ciekawy spacer może być piknik lub wspólne ćwiczenia – każde dziecko chętnie się porozciąga czy chętnie będzie walczyć z rodzicem o wygraną w sprincie. Ukoronowaniem spaceru może być oczywiście także wizyta na placu zabaw – dla mamy to szansa, by chwilę porozmawiać z innymi mamami dla malucha – by pobawić się z innymi dziećmi.

Czas wyjść z domu! Zadbać o rozwój ruchowy dziecka i zapewnić mu mnóstwo radości.

***Ważne informacje dla matek:***

*Karmienie piersią jest najlepszym sposobem żywienia niemowlęcia, gdyż mleko matki zapewnia idealnie zbilansowaną dietę, chroni przed chorobami oraz dostarcza wielu innych korzyści, zarówno dla dziecka, jak i mamy. Przed podjęciem decyzji dotyczącej karmienia malucha porozmawiaj z lekarzem lub położną. Wskazówki specjalistów pomogą Ci odpowiednio przygotować się do karmienia piersią oraz utrzymać laktację. Jeśli zdecydujesz się karmić piersią, zadbaj, by Twoja dieta była zdrowa i prawidłowo zbilansowana. Mleko modyfikowane zostało stworzone by zastąpić mleko matki w sytuacji, kiedy zdecyduje ona o zaprzestaniu karmienia piersią, bądź z jakichś przyczyn karmienie piersią nie jest możliwe. Pamiętaj, że decyzja o zaprzestaniu karmienia piersią lub wprowadzeniu częściowego dokarmiania butelką ograniczy ilość wytwarzanego pokarmu. Jeśli z jakichkolwiek powodów zdecydujesz o zaprzestaniu karmienia piersią, pamiętaj, że taką decyzję trudno odwrócić. Zanim zaczniesz używać mleko modyfikowane, pomyśl o konsekwencjach socjalnych i finansowych. Przez wzgląd na zdrowie swojego dziecka, zawsze przestrzegaj zamieszczonych na etykiecie wskazówek producenta dotyczących przygotowania, podawania i przechowywania mleka modyfikowanego.*