

2021. NYÁR | JÚNIUS - AUGUSZTUS

Mom Basic

MUMAZING

Amikor az álom valóra válik!
Lóránt Eszter és egyedi babatextiljei

HURRÁ, NYARALUNK

CSALÁD SZÜLETIK

Cseh Gabriella Coach,
a párkapcsolat fejlődéséről, a baba
érkezése után

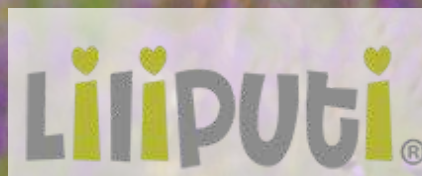
EMLÉKEK, KÉPEK, CSODÁS PILLANATOK

Hamza Paméla fotós
mesés stúdiójából

SZÜLETÉS, AHOGY A DÚLA MEGÉLI

Szüléskísérés és támogatás,
az ősi ösztönök szellemével

Puhatalpú kiscipők a gyógytornász
szemével



TARTALOM

23. Születés,
ahogy a dúla megéli

17. Mumazing:
Amikor az álom
valóra válik!

19. Emlékek, képek,
csodás pillanatok,
Hamza Paméla
stúdiójából



11

Család születik

Cseh Gabriella Coach,
a párkapcsolat fejlődéséről, a baba
érkezése után

3

Köszöntő

4

Hurrá, itt a nyár!

Mire figyeljen a kismama, ha nyaralni
indul

8

Liliputi

Puhatalpú kiscipők a gyógytornász
szemével

17

Mumazing kids & babys

Amikor egy álom valóra válik
Lóránt Eszter és egyedi baba textiljei

19

Emlékek képek csodás pillanatok

Hamza Paméla mesés foto stúdiójából

21

Mom Basic bérlés kisokos

23

Születés, ahogy a dúla megéli

Szüléskísérés és támogatás az ősi
ösztönök szellemével

31

Babával a strandon

Zero waste pancsolás
mosható pelusban

33

MOM BASIC nyári meglepetés kódok

HELLO NYÁR!

KÖSZÖNTŐ

Kedves Olvasó!

A MOM BASIC Magazin második, nyári számát lapozgatód!

Sok minden történt a tavaszi szám megjelenése óta. Üzletünk kínálata bővült, hála a sok együttműködésnek, új partnereknek, mint például a magazinban is bemutatásra kerülő MUMAZING KIDS & BABIES megálmodója Eszter, a fotográfus Paméla, a 3ME márka tulajdonosa Emese, akinek hála mosható pelenkákat is találtok nálunk, valamint Liliputi és Momert termékek viszonteladói lettünk és nem utolsósorban új üzletünk is hamarosan megnyitjuk!

Rengeteg tervünk van még a jövőre nézve, de most itt a nyár, pihenjünk, játszunk, kiránduljunk, töltődjünk fel!

Ne feledjétek, online magazinunk mindig veletek lehet, olvassatok minket a vízparton egy jó kis limonádé mellett a telefonotokon! A magazinban keressétek a kedvezményes kuponokat!

Üdvözlettel, élményekben gazdag nyarat kívánunk, szeretettel: MOM BASIC





UTAZIK A CSALÁD

HURRÁ ITT A NYÁR!

Mire figyeljünk kismamaként, ha nyaralni indulunk?

Kismamaként is szeretnénk élvezni a nyár adta örömeit, kirándulni, strandolni, utazni, világot látni.

Várandósan a szervezetünk, a keringésünk kétszeresen is terhelve van, így körültekintőbbnek kell lennünk! Az áldott állapot nem akadály, csak több felkészülést, tudatosságot kíván, hisz már gyermekünk is velünk utazik a pocakban, vigyáznunk kell rá!

Szeretnénk pár ötlettel, tanáccsal segíteni az utazásra való felkészüléset!

- **Konzultáció:**

Mindenek előtt konzultálj az orvosoddal! Kérdezd meg, mi a véleménye az utazásról, a választott helyszínről, az utazás idejéről, módjáról. Ha úgy ítéli meg, hogy te is és a baba is egészségesek vagytok, akkor semmi akadálya nincs a nyaralásnak. A védőnőt is érdemes megkérdezni, rengeteg jó tanáccsal fog ellátni, amit érdemes megfogadni!

- **Az időpont és úticél kiválasztása:**

A legideálisabb időpont az utazásra a második trimeszter, amikor a kismamák energiaszintje a legmagasabb.

Kerülendőek olyan célpontok, ahol nagy a hőingadozás, nagy a meleg, magas a páratartalom, vagy a magaslati és egzotikus tájak, illetve minél közelebb van a baba érkezésének ideje, annál célszerűbb az otthonunkhoz közelebbi uticélt választani.

Könnyű séták a természetben, városnézés, tengerparti pihenés, egyaránt szóba jöhet, de túl sokat ne tartózkodjunk napon és a vízben is csak addig, amíg jólesik.

Ügyeljünk rá, hogy ne legyen túl zsúfolt a programunk, jusson időnk a pihenésre, relaxálásra is.

Az ételeket válogassuk meg, körültekintően válasszuk ki, hogy hol eszünk, egy ételmérgezés várandósan veszélyes lehet. Ugyanez vonatkozik a folyadékra, vízre is, csapvíz helyett utazáskor külföldön inkább palackosát fogyasszunk.



- **Mivel utazhat a kismama?**

Légitársaságokként eltérő lehet, milyen szabályok vonatkoznak a kismamákra. Ajánlott megnézni az adott társaság honlapját és az orvostól ez alapján megfelelő igazolást kérni. Igazolás hiányában a társaságok megtagadhatják a kismama utaztatását.

Az autós utazást ajánlott a korai, még hűvösebb hajnali órákban megkezdeni, néhány óránként megszakítani és mozogni egy kicsit, ami pedig nagyon fontos, hogy használjunk biztonsági övterelőt, amelyet úgy állítsunk be, hogy egy esetleges nagyobb fékezés során a lehető legkevésbé nyomja meg a pocakot.

Az émelygés nagyobb valószínűséggel felléphet az utazás során, ezért autóban célszerű az első ülést választani, vonaton, buszon pedig szintén előrébb ülni és a hajón is megkeresni azt a pontot, ahol legkevésbé érezhető az imbolygás.

A biztosítás egy kismamának különösen fontos, érdemes megkérdezni a biztosítót, milyen lehetőségeink vannak. Emellett mindenképp tájékozódjunk a helyi orvosi ellátásról is, nézzük meg, hol található a közelben nagyobb kórház, orvosi ügyelet.

- **Strandolhat a kismama?**

Abban az esetben, ha a kismama egészséges és a méhszáj is zárva van, valamint az orvos is úgy ítélte meg, akkor pocakosan is lehet strandolni. Ügyelni kell arra, hogy a fertőzésveszély ilyenkor megnőhet. Sajnos a vetélések egy jelentős részéért a felszálló fertőzések a felelősek, ezt szem előtt kell tartani.

- **Természetes vizek kontra medence**

Medencék esetében, ha egy mód van rá, akkor inkább csak olyan medencében fürödjön a kismama, amit csak a család használ, és ekkor is figyeljen a víz klórtartalmára.



A vegyszer nem tesz jót a bőrnek, és az immunrendszert is gyengíti, ami a kismamák esetében negatívan hathat. A természetes vizek esetében a fertőzésveszély sokkal kisebb, inkább ilyen helyeket részesítsünk előnyben, de feltételekkel.

A nagyobb tavak, és a tenger tökéletesek lehetnek. A víz hőmérséklete azonban itt sem mindegy. Ha nagyon hideg a tó, vagy a tenger, az gondot okozhat, mivel méhösszehúzókat válthat ki.

A tenger jó döntés lehet a kismamáknak is. Fontos, hogy a víz kicsi kockázatot jelent, viszont a homokban sok kórokozó lapulhat meg, ezért a kismama lehetőleg se a homokba, se a hullámverésbe a partnál ne ücsörögjön, mert könnyen fertőzést kaphat!

A termálvizek külön kategóriát képeznek, de általános szabály, hogy a 30°C feletti vízhőmérséklet már tiltott, mivel ilyenkor a kórokozók szaporodása optimális, vagyis jelentősen nő a fertőzésveszély, illetve a meleg víz vérbőséget okoz, megindíthatja a szülést.

- **Megelőzés**

A fertőzések megelőzése érdekében, jó ha immunrendszerünket is támogatjuk megfelelő vitaminokkal és ásványi anyagokkal. A cink és a réz olyan tápanyagok, melyek a szervezetben antibakteriális hatással bírnak, vagyis segíthetnek elkerülni a fertőzéseket.

- **Bőrápolás, fényvédelem:**

Kismamaként jobban figyelj a megfelelő bőrápolásra, fényvédelemre!

A napozás ugyanis árthat a leendő anyuka bőrének, hisz a hormonális változások a bőrt érzékenyebbé teszik, így megdő:

- a leégés veszélye,
- a bőrirritációk,
- pigmentfoltok megjelenésének esélye.

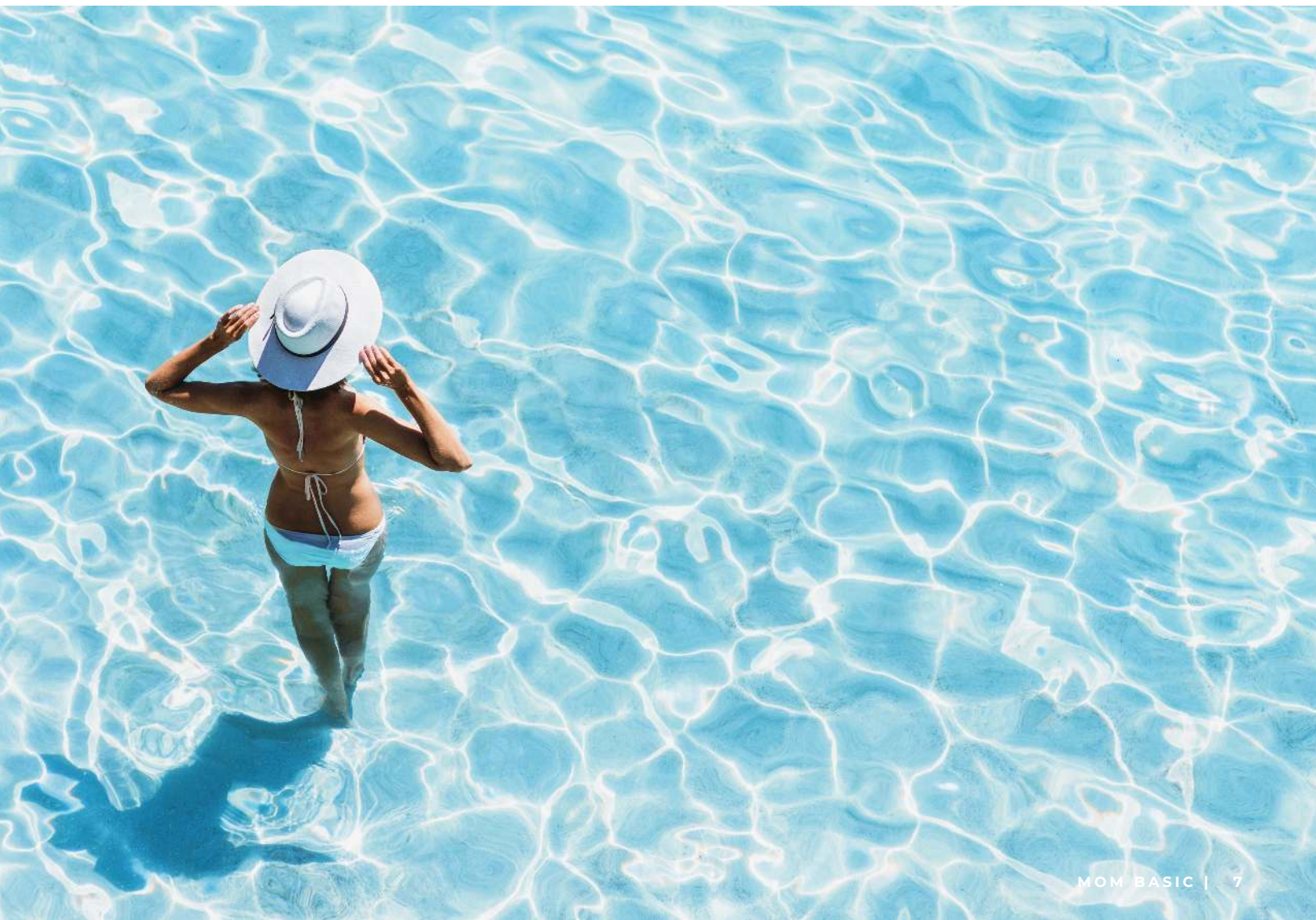
Tartsd szem előtt, hogy a túlzásba vitt napozás mellékhatásai, mint a kiszáradás, napszúrás, az anya testének túlságos felmelegedése, árthat a magzatnak!

Kismamaként is használj fizikai védelmet nyújtó, kémiai, azaz mesterséges hatóanyagoktól mentes természetes naptejet.

• Mit csomagolj el mindenképp?

- Terhességi kiskönyved mindig legyen nálad. Tekints rá úgy, akár az útlevele! Ha ellátásra szorulsz, nagyban meggyorsítja a folyamatot, ha az orvos látja az eredményeid!
- Saját vitaminok, gyógyszerek.
- Személyes iratok, oltási igazolás, ha van.
- Legyen mindig kéznél víz és nassolni való, ha a vércukorszinted hirtelen leesne.
- Kényelmes, szellős ruhák és lábbeli.
- Megfelelő védelem a nap ellen: kalap, kendő, naptej.
- Tengerparti vagy wellness pihenéshez kismama fürdőruha, kimonó.

Ha körültekintően szervezitek a nyaralást, nagy baj nem történhet, felejthetetlen utazásban lesz részetek a kis pocaklakóval együtt.



LILIPUTI PUHATALPÚ CIPŐK

GYÓGYTORNÁSZ SZEMMEL

Ábrahám Vanda gyógytornász véleménye

A csecsemők lába még teljesen máshogy néz ki, mint a felnőtteké. Több csont alkotja, amelyek később forrnak össze. A láb fejlődése során az izmok is szépen hozzáerősödnek a csontok és ízületek változásaihoz. A gyerek fejlődése során különböző mérföldkövekkel találkozunk. Kúszás, mászás, állás és járás. Ezeket a mérföldköveket életkorhoz szoktuk kapcsolni. Ezek inkább iránymutatóak, nem kell kényszeresen ragaszkodni hozzájuk. Minden gyermek fejlődése más és más ütemben zajlik. Azonban nem véletlenül vannak meghatározva, milyen életkorban ideális egy-egy mozgásfejlődési állomás. Arról sok szó esett már, hogy a megkésett mozgásfejlődés gondot okozhat. Viszont a túl korai megjelenés is problémás lehet. Leginkább a túl korai állítás és járatás okoz gondot. Egy csecsemő izomzata nincs felkészülve arra, hogy 6-8 hónaposan járjon. Ha a baba állás közben folyamatosan hajlítgatja a térdeit, akkor még nem elég erős az izomzata az (önálló) álláshoz.



liliputi.



Ritkán, de előfordul, hogy egy gyermek láb deformitásokkal születik. Ilyen esetekben ortopéd orvos és gyógytornász segítségével történik a kezelés. A legtöbb esetben azonban a csecsemő lába egészséges. A talp boltozata 2 éves kor körül alakul ki, amikor már stabilan járni tud. Aktív izommunka kell a boltozatok kialakulásához. Ezt a láb folyamatos mozgásával tudjuk elérni. Egyenetlen talajon, mezítláb járás során tudnak a legjobban dolgozni a talp izmai. Természetesen nem minden évszakban van lehetőség kint mezítláb lenni. Ezért is jó alternatíva a puhatalpú (barefoot) cipő, szandi, csizma. Ezek a lábbelik együtt mozognak a gyerek lábával, de közben egy védőréteget biztosítanak a felfázás és a sérülések ellen. A legtöbb gyereknél lúdtalpat állapítanak meg. Ez általában az iskolai vizsgálatokon szokott kiderülni. Azonban 6-7 éves korig nem célszerű felállítani ezt a diagnózist, hiszen a láb még nagyon sokat változik ebben a korban. Illetve nagyon gyorsan regenerálódik, alkalmazkodik a talp izomzata. Ha mégis ezt a diagnózist állapítja meg az ortopéd orvos, akkor sem a lúdtalpbetéttel szokták kezdeni a kezelést. A talp izmainak erősítése, a rendszeres testmozgás és a megfelelő cipő megtalálása az első lépés. De milyen is a megfelelő cipő? Puhatalpú, széles orrú, sarkat enyhén támasztó résszel. Úgy gondolom, hogy itt is a megelőzésre kell fektetni a hangsúlyt.

(Nézd meg Pediped és Bogs barefoot cipőinket és csimáinkat is. szerk.megj.)

Hogy előzhetjük meg a lúdtalpat (és egyéb láb deformitások) kialakulását? Már egészen kicsi korban el tudjuk kezdeni a prevenciót, és ami az egészben a legjobb: nem igényel erőfeszítést. Csak hagynunk kell a fiziológiás mozgásfejlődést – kerülnünk a korai járatást. Amikor már önállóan jár (4-5 lépést megtesz egyedül, kapaszkodás nélkül), engednünk kell, hogy minél többet járjon egyenetlen talajon mezítláb vagy puhatalpú cipőben. Ezen kívül rendszeres testmozgással, a lábizmok célzott tornáztatásával is megelőzhetjük a problémákat. Nagyon sok játékos feladattal rá lehet venni a gyereket a láb erősítésére. Pl: babot lábbal összegyűjteni egy vödörbe, gyurmázni a lábujjakkal vagy ki tudja gyorsabban összegyűjteni a papírlapot a lábával.



A kialakult lúdtalp esetében meg kell különböztetni, hogy rugalmas vagy merev lúdtalpról van-e szó. A rugalmas esetében a torna és a megfelelő lábbeli használata javasolt. Merev lúdtalpnál jöhet szóba a betét illetve speciális cipő. Ritka esetben párakötés vagy gipszrögzítés is szükséges lehet. De ez inkább felnőttkorban, teljesen fixált lúdtalpnál fordul elő. Legvégső esetben műtéti megoldásra kerülhet sor. Sajnos nagyon sok felnőttnek van problémája a lábboltozatával. Ezért is fontos a megelőzés. Vannak életszakaszok, amikor kifejezetten fontos, hogy jobban odafigyeljünk a lábunk/gyermekünk lábának állapotára. Ilyen pl. az iskolás kor kezdete, amikor hirtelen sokat ülnek egy helyben a gyerekek, kevés lehetőség marad a szabadban mozgásra. A következő életkor a pubertás. A gyors növekedéshez kell alkalmazkodnia a talpizmoknak.

Felnőttkorban az álló foglalkozás és a terhesség befolyásolja a leggyakrabban a boltozatok állapotát. Bár felnőtt korban nehezebb a talpizmokat megerősíteni, érdemes vele foglalkozni. Sok esetben a csípő és derékfájás is megoldódik, ha a talpunk rendben van.

...És végül egy tanulmány, hogy motiváljon a mezítlábasra:

2018-ban 6-18 év közötti gyerekek és fiatalok motoros képességeit vizsgálták annak tükrében, hogy gyermekkoruk nagy részét mezítláb vagy cipőben töltötték. A vizsgálat során egyensúlyteszt, helyből távolugrást és 20 méteres sprintet kellett végezniük. Az eredmények alapján a „mezítlábas” gyerekek jobban teljesítettek az ugrás és az egyensúly teszten, különösen a 6-10 éves korosztály.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29922637/> (forrás: www.liliputi.hu)

CSALÁD SZÜLETIK

Készülünk a családdá válásra!

Hogyan változik, fejlődik a párkapcsolatunk a baba érkezése után?

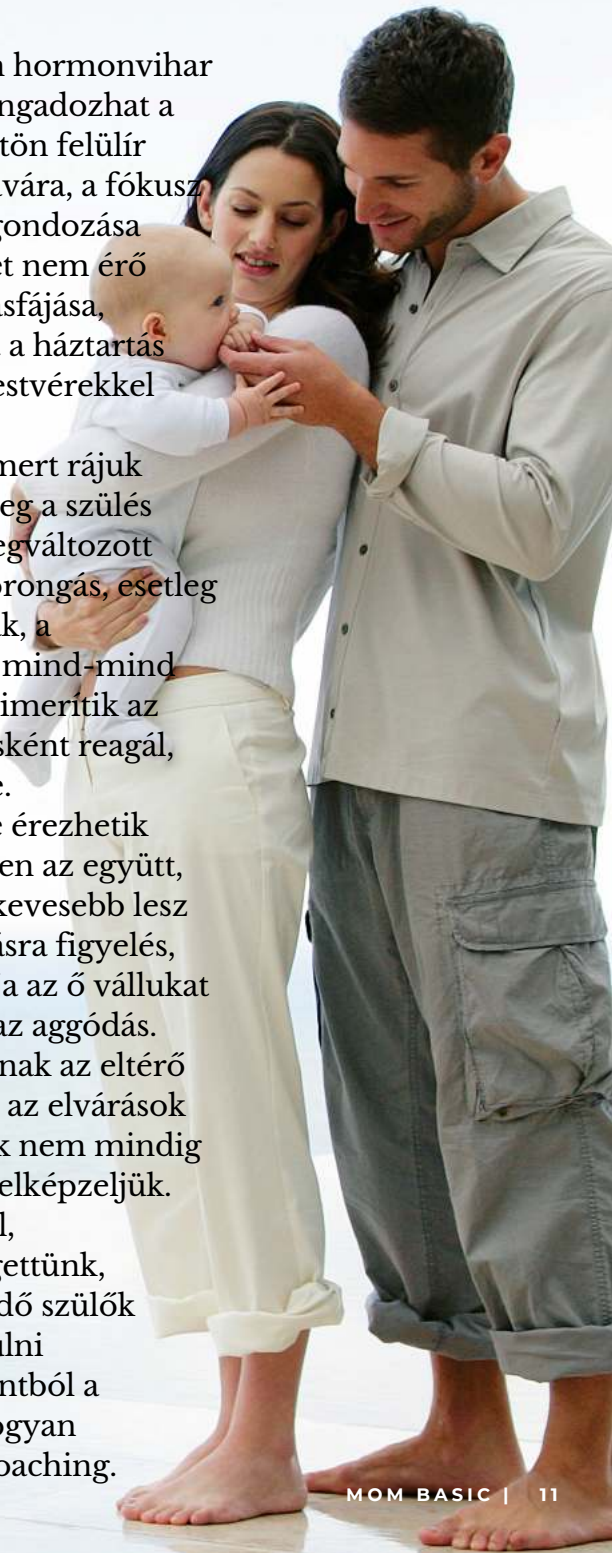
Beszélgetés Cseh Gabriella coach, tanácsadóval

Anya, apa, család születik a kisbaba érkezésével. Az élet alapjaiban felfordul, minden megváltozik, de ez a változás természetes, egy új élet helyzet, egy időszak, amin együttes erővel, egymás támogatásával, túl lehet lendülni. Ezzel a változással, nehézségekkel már akkor is szembesülünk, mikor a baba még csak a pocakban van. A megszokott napi rutinunk, életünk egycsapásra átalakul, a legfontosabb lesz természetesen a gyermekünk, minden más másod, harmadrendűvé válik. Itt már felmerülhetnek helyzetek, melyek nézeteltéréshez vezethetnek. A baba születése után jön egy teljesen új, ismeretlen időszak, ahol az anyának és az apának is bele kell tanulnia az új szerepbe, millió kérdés, kétség között nő a feszültség is. Mindenki másként éli meg ezt a változást. Függ attól, milyen a habitusunk, a személyiségünk, milyen a tanult minta, a háttér, mennyi támogatást kapunk, mennyi segítségünk van, mennyire empatikus, mennyire erős alapokon nyugszik a kapcsolatunk. Azt, hogy új helyzetre ki miként fog reagálni, szinte lehetetlen megjósolni, de tudni kell róla, beszélgetni kell a témáról, felkészülni rá mindenképp szükséges, hogy együtt, együttműködve, megerősödve, szeretetben, megértésben és boldogságban hagyjuk magunk mögött az esetleges nehéz időszakot.

Mi lehet a konfliktusok forrása az új, de akár már meglévő szülőknél a baba érkezésével?

Az anyai szervezetben hormonvihar dúl szülés után, ettől ingadozhat a hangulat, az anyai ösztön felülír mindent a gyermek javára, a fókusz áthelyeződik, a baba gondozása körüli teendők, a véget nem érő szoptatások, a baba hasfájása, éjszakázások, emellett a háztartás vezetése, a nagyobb testvérekkel való foglalkozás és a lelkiismeretfurdalás, mert rájuk kevesebb idő jut, esetleg a szülés utáni depresszió, a megváltozott test, testkép miatti szorongás, esetleg a szülés körüli traumák, a megfelelési kényszer, mind-mind nehézségek, melyek kimerítik az édesanyát, amitől másként reagál, viselkedik, mint előtte.

Az édesapák mellőzve érezhetik magukat, mivel csökken az együtt, kettesben töltött idő, kevesebb lesz az intimitás, az egymásra figyelés, beszélgetés, nyomhatja az ő vállukat is a felelősség érzése, az aggodás. Nézeteltérést okozhatnak az eltérő nevelési elvek is, vagy az elvárások egymás iránt, amelyek nem mindig úgy alakulnak, ahogy elképzeljük. Ezekről a helyzetekről, felkészülésről, beszélgettünk, hogyan tudnak a leendő szülők tudatosabban felkészülni párkapcsolati szempontból a családdá válásra, és hogyan támogathat ebben a coaching.





Készülünk a várandósságra, szülésre, gyermek gondozásra, szoptatásra, gyermeknevelésre, de életünknek ezt a területét sem szabad figyelmen kívül hagyni. Párkapcsolatunkért nap mint nap tennünk kell, óvni, ápolni, táplálni, még egy izgalmakkal, kihívásokkal teli időszakban is.

Miért döntöttél úgy, hogy segítő, coach leszel?

Ahogy magam átéltem, milyen hatású lelkileg és praktikusán is egy ilyen folyamat, tudtam, hogy ezzel dolgom van nekem is. Ez a fajta attitűd mindig is bennem volt, sőt, azt gondolom, a segítő szakmákban ténykedők ritkán választják hirtelen felindulásból ezt a hivatást. A magjait már a korábbi tanulmányaim elvetették bennem tízen-, huszonévesen, de valójában már születésem előtt determinált volt.

A tanultakat hasznosítod a magánéletedben, gyermeknevelésben is?

A coaching egy komplex módszer, ami nem újkeletű felismerésekre épül. A részei – eszközei valójában elengedhetetlenek a hétköznapi emberi kapcsolatainkban.

Nézzük csak meg alaposabban, ki az, akit kellemes, szimpatikus embernek tartunk, ki az, akit szívesen tudunk a közelünkben például munkatársi vagy baráti minőségben!

Azt, aki:

- kizárólagos figyelemmel képes felénk fordulni, meghallgatni,
- valóban arra reagál, amit közlünk, és nem „beleképez” dolgokat abba, amit mondtunk a saját érzelmi állapota alapján,
- érezzük felőle az empátiát,
- problémás helyzetben nem bombáz azonnal megoldási javaslatokkal.

Nem a saját elképzeléseit erőlteti ránk, hanem segít közelebb kerülni önmagunkhoz. Tudja, hogy a nála bevált ad hoc ötletek, tippek, tanácsok másnál lehet, hogy nem alkalmazhatók, mert két egyforma helyzet nincs. Ez alapján egyértelmű a válaszom: igen, mindenképpen helye van a hétköznapi életben. Óriási segítség nekem is a gyermekeimmel vagy a párommal való kapcsolatomban is, anélkül, hogy „meg akarnám őket kócsolni”.

Melyik a fő coaching területed?

A coaching nagyszerűsége abban rejlik, hogy nem szakértőként, tanácsadóként állok az ügyfél mellett, hanem a saját megoldásait segítem megvalósítani. Emiatt nincs olyan coachingterület, amit el kellene utasítanom.



A coach nem oldja meg a problémát, hanem egy támasz, egy kísérő, aki segít megtalálni az utat, mely elvisz a megoldáshoz, felnyitja a szemet, a lényegre, a célra koncentrálva, miközben kézben tartja a folyamatot. Jelen esetben az a cél, hogy boldog, kiegyensúlyozott legyen az anya, az apa, az új család. Hogyan tudsz segítséget, támaszt nyújtani abban, hogy megtalálják a szülők a számukra helyes, célhoz vezető utat? Milyen eszközeid vannak ehhez?

Ebben a helyzetben ott egy anya, aki extra hormonhatás alatt áll. Úgy érzi, a tőle telhető legjobban felkészült, mégis, ebben az új szituációban folyamatosan bizonytalan, mert talán a baba sokat sír, esetleg túl sokat vagy keveset alszik, keveset eszik - minden helyzet új kérdéseket vet fel, hiszen az információrengetegben mindent és annak az ellenkezőjét is tanácsolják.

Van véleménye a szomszéd néninek, a nagyinak, az anyatársaknak, és ebben a zűrzavarban már csak a saját belső hangját nem hallja. Ott a baba, aki épp alkalmazkodni tanul egy általa ismeretlen világhoz, és egyetlen eszköze van felhívni magára a figyelmet: a sírás. Mellette pedig ott az apa, aki csak kapkodja a fejét, hisz az is előfordulhat, hogy nem is látott még közelről csecsemőt. Talán azt látja és hallja, hogy mindenki babája cuki, sokat alszik, szépen eszik és minden tökéletes. Lehet, hogy nem is érti, hogy náluk mi történik, miért nem idilli minden, miért feszült és fáradt a párja folyton, miért sírdogál esténként. Miközben neki azt mondták, élete legboldogabb időszaka lesz az apává válás. Ehhez képest kívülállóknak érzi magát a saját felfordult családjában, és a felesége vele már nem is törődik.

Az eszközeim ebben a szép, ám embert próbáló helyzetben is pont ugyanazok, mint minden egyéb coachingfolyamatban: A figyelem, és a jó kérdések. Na és az, hogy folyamatként tekintünk a találkozásokra. Egy-egy ülés után nem feltétlenül érzi az ügyfél, hogy nagy dolog történt, azonban idővel láthatóvá válik, hogy másképp tekint a megoldozott helyzetre, megváltozik a nézőpontja, és rátalál a saját megoldási módozatára, vagyis a saját útjára. A folyamat egyben személyiségfejlesztő hatású is. Vagyis az én eszközeim ahhoz segítik hozzá az ügyfelet, hogy a célért hadrendbe tudja állítani a saját eszközeit. Ezeket aztán már korlátlanul fel tudja használni, bármikor be tudja vetni. Hatalmas előnye a coachingnak, hogy online is működik.

Te mit gondolsz, mi a párkapcsolatokban felmerülő problémák fő motorja? Türelmetlenség? Helyes kommunikáció hiánya?

Minden esetben más, páronként eltérő. De egy dolog egészen biztos: az önismeret rendkívül fontos. Ismerni magam és az igényeimet, felismerni az érzéseimet.

A kommunikáció is innentől tud működni, ilyen formában lesz használható a másik fél számára az, amit mondok, mert tényleg azt fogom mondani, amit közölni akarok.

Ha nem így van, egy problémás helyzetben inkább provokáció vagy követelés lesz a vége. Főleg egy ismeretlen, felfokozott helyzetben, ahol nagyon nagy az érzelmi „hangzavar”.

Ilyenmódon folyamatos kommunikációval és empátiával sokat tehetünk a kapcsolatunkért. Azt is fontosnak tartom, hogy a mintáinkat igyekezzünk tudatosítani. A párkapcsolatban sokszor játsszuk újra azt, amit gyermekként a környezetünkben láttunk. A legmeghatározóbb minta általában a szüleinké. A tudatosításnak abban van szerepe, hogy ne öntudatlanul másoljunk, hanem a saját életünket éljük. A saját személyiségünkhöz válasszunk párt, a saját lelki társunkat találjuk meg.

És meglepő talán, de megtévesztő lehet a szüleink jó kapcsolata is! Személyes példámat tudom hozni: a szüleim nagyon boldogok voltak együtt, abba születtem bele, hogy

kitalálták egymás gondolatát is, kislányként csodáltam, ahogyan apukám körülrajongja az anyukámat. Olyan volt számomra, a történetük, mint egy mese, ahogyan királynővé válik a pásztorlányka.

Azonban az önismereti utamon rájöttem, hogy én nem egy passzív típusú nő vagyok, aki láthatatlan impulzusokkal közli a vágyát. Engem ez frusztrál, gyengít, és távolít a páromtól.

Én szeretem aktívabban megélni a kapcsolatomat, ami nélkül - hozzáteszem – nem is lehetne ez a szakmám, ami.

Ha belekényszerítettem volna magam egy olyan kapcsolati felállásba, amiben a szüleim éltek, borítékolva lett volna számomra a boldogtalanság, még akkor is, ha ők ebben nagyon jól érezték magukat. Én azt vallom, ha tudjuk közölni a vágyainkat, máris elengedhetjük azt az elvárást, hogy a másik gondolatolvasóvá váljon. Nyilván így kiiktatunk egy izgalmi faktort (vajon rájön-e, mit akarok tőle, mert ha szeret, tuti tudja), ugyanakkor hatalmas terhet veszünk le a másik válláról, és mindkét felet kevesebb stressz fogja érni. Az izgalmakat pedig talán megpróbálhatjuk máshol pótolni.

A felkészülés nagyon fontos, hisz ráhatásunk van a jövőnkre. Ha igyekszünk előre dolgozni, kialakítani a biztos alapot, nem érhet minket nagy meglepetés. Milyen akadályokra kell felkészülnünk, amelyek nagy valószínűséggel elő fognak kerülni? Hogyan lehet ezekre felkészülni?

Habár pontosan tudom, milyen türelmetlenül várjuk a gyermekünk érkezését, mégis azt mondom, a szülővé válásban különösen szerencsés, hogy nem váratlanul következik be, hogy egy babát tartunk a karunkban. Van időnk felkészülni minden szempontból. Tudunk beszélgetni a dologról, majd tervezni, feladatokat felosztani, sőt, ábrándozni, álmodozni is. Számba tudjuk venni az erősségeinket, ami megnyugtató hatású lehet. A fejlesztendő területeinkre is tudunk még időt és energiát szánni, még akkor is, ha csak hónapjaink vannak. Az új helyzetre való közös felkészülésnek is van ideje és tere.

Mindkét félnek tudnia kell, hogy ez egy felfokozott érzelmi helyzet, amiben talán a férfiaknak, akik aktívabbak, megoldáskeresőbb attitűddel rendelkeznek, emiatt szívesebben hárítják a nőre az érzelmi szituációkat, miközben a gyakorlati feladatokat vállalják magukra. Ennek ellenére azt kell mondanom, egyik fél sem kompetensebb a kapcsolat és a családdá válás érzelmi területén. Két emberen múlik, és mindkettő felelőssége egyenlő. Nem elfogadható, ha azt mondja a férfi, hogy „ő a nő”, „a barátnőjének is mindig segíteni tud érzelmi kérdésekben” vagy ad absurdum „ő jobban tudja, ez a szakmája”. Nem, nem hárulhat csak a nőre a feladat.

Tehát közös a felelősség. Az előre megbeszélt dolgokat, szabályokat, kereteket pedig a baba érkezése után is

folyamatosan párbeszédben kell tartani. Szükség esetén változtatni, alakítani. A gyakorlatban derül ki a praktikusság, megvalósíthatóság. Akár olyan egyszerű dolgok is, mint a napirend, az ápolási, nevelési elképzelések, vagy a feladatmegosztás.

És akkor nem beszéltünk arról, hogy az anyaság által generált hormonális-érzelmi változásokra az édesanya is csak elméletben tud felkészülni, a helyzet megélése egészen új, és elsöprő erejű lehet.

Folyamatosan figyelni kell egymásra, mert az osztatlan figyelem ereje felbecsülhetetlen. Vegyük észre a „persze, jól vagyok” mögött a valódi érzéseket.

Nagyon fontos a helyes kommunikáció, hogy úgy mondjuk ki az érzéseink, gondolataink, hogy a másik is pontosan megértse. Hogyan kell jól kérdezni a másikat?

A rövid válaszom az, hogy nyitottan. Egyrészt nyitottan a másik felé, tehát tényleg olyan érzelmi állapotban, amikor képesek vagyunk ráhangolódni. Másrészt nyitottan arra, hogy bármi, tényleg bármi lehet a válasz. Tehát ne legyen a kérdésben elvárás. Egy „Ugye jól vagy?” típusú kérdés ezért is használhatatlan, mert vagy az elvárásnak megfelelően igennel válaszol a kérdezett akkor is, ha nincs jól, - vagy kimondja ugyan, hogy nem, de máris frusztrációt okoztunk, amiért nem ezt várjuk tőle.

A harmadik fontos momentumnak azt tartom, hogy ne legyen általános a kérdés. A „hogy vagy?”, „mizu?” leginkább udvariassági formula, ritkán érzi belőle a kérdezett, hogy valóban kíváncsiak rá.

Az ügyfeleim nagyszerűen rátalálnak az ülések alatt azokra a lehetőségekre, amik aztán klasszisokkal javítják a párkapcsolatukat.

Melyek azok a tulajdonságok, amelyeket erősíteni kell magunkban, illetve egymásban a családdá válás előtt?

Nem tulajdonság, de mindenekelőtt az önismeret fontosságát emelném ki. Tudnunk kell többek közt azt is, hol vannak a határaink, mit bírunk, mikor kell időben segítséget kérni. Fontos az empátiás készség, a felelősségvállalás. Tabutéma volt, de szép lassan eloszlik a rossz íze: az önszeretet is lényeges.

Tulajdonságban a humor, a nyitottság és a rugalmasság sokat tud segíteni.

De a legfontosabb, hogy erős, stabil, elkötelezett kapcsolat legyen a gyermekvállalás alapja, amely kapcsolatot két érett, felnőtt ember alkotja. Hogy ne elvegyen belőle a baba, hanem hozzátegyen, gazdagítsa.

Ha mégis szembesülnek a nehézségekkel a szülők, mi a legjobb, amit azonnal tehetnek?

Borítékolható, hogy kisebb-nagyobb nehézségek igenis adódnak. Ha eközben azt érezzük,

hogy rossz irányba tartanak a dolgok, azt, hogy távolodunk egymástól, akkor érdemes végiggondolni, mintegy visszamenni az időben egészen addig, amíg azt találjuk, hogy még jól éreztük magunkat. Ekkor jöhetnek klasszikus coach-kérdések:

- mi volt akkor más?
- mit csináltam másképp?
- mi hiányzik, ami akkor még megvolt?
- mit tehetnék, hogy javuljon a helyzet?

Illetve ThetaHealing-technikával szintén dolgozom, abból kölcsönözve szeretem a fordított kérdéseket:

- mi a jó nekem abban, ami most történik?

- mi a nyereségem a jelenlegi rossznak megélt helyzetből? Saját magunk számára is meglepő dolgokat tudhatunk meg magunkról, mert a negatívumban is van számunkra pozitív haszon, amit bizony elsőre nem is gondolnánk.

Két ember és a helyzet finom, fokozatos oda-visszahatásából történik a változás. Érdemes ébernek lenni, és időben nyakon csípni ezeket a helyzeteket. Ha kényelmetlen, ha szorít, ha nem jó, akkor azonnal lépni, de csak az érzelmek lecsendesítése után célszerű.

Bizony mindez nem egyszerű. Kevés embert ismerek, aki a szüleitől tudatos párkapcsolatépítő mintát tanult. Viszont amikor már azt érezzük, nem vagyunk urai a helyzetnek, coachinggal, mediációval, párkapcsolati terápiával tudjuk

megakadályozni, hogy tovább amortizálódjon életünk legfontosabb szövetsége. Tegyük meg, amíg nem lesz késő!

Ha valakinek segítségre, tanácsra lenne szüksége, milyen elérhetőségeken talál meg?

Legegyszerűbben a facebook-oldalamon érhetnek el, ahol önismereti, önfelnevelési tartalmakat is találhatnak az érdeklődők, és a napi munkám által inspirált gondolataimat is megosztom, és szívesen látok minden új követőt:

Cseh Gabi - tanácsadás, coaching, ThetaHealing-R



MUMAZING KIDS&BABYS

*Amikor egy álmom valóra válik,
Lóránt Eszter és egyedi babatextiljei*

Eszter egy nagyon ambíciózus, kreatív, édesanya. Amikor először találkoztunk, már első pillanatban is közvetlenül és kötetlenül beszélgettünk a jövőbeli terveiről, együttműködésekről. Munkáiban megjelenik a praktikum, a tapasztalat, és az egyediség, melyet megkoronáz a minőséggel és a divattal. A vásárló minden elképzelését igyekszik megvalósítani, az anyag kiválasztástól a méretekig, így igazán egyedi termékek születnek és mindezt végtelen szeretettel kivitelezzi. Hamarosan a Mom Basic üzletében is megtaláljátok egyes termékeit. Megkértem Esztert, mutakozzon be, meséljen nekünk a Mumazing megszületéséről és a terveiről:

Egy valóra vált álmom, legalábbis úgy élem meg ezt az egészet. Lóránt Eszter vagyok egy jelenleg 2 éves kisfiú anyukája, és mindig arra vágytam, hogy saját vállalkozásba foghassak, azonban



"AZ ANYASÁG EGY CSODÁLATRA MÉLTÓ DOLOG, AMIT NAGYON FONTOSNAK TARTOK KIHANGSÚLYOZNI, EZÉRT AZ ANYÁKAT ÉS GYERMEKEIKET SZERETNÉNK EZZEL A KISVÁLLALKOZÁSSAL KISZOLGÁLNI"

az ötlet váratott magára. Amikor a kisfiam megszületett, akkor kezdett el érdekelni a varrás. Ekkor jött a döntés és egyben megszületett a név is: Mumazing. Anyává válni egy csodálatra méltó dolog, amit nagyon fontosnak tartok kihangsúlyozni, ezért az anyákat és gyermekeiket szeretnénk ezzel a kisvállalkozással kiszolgálni. Három alappillérre épül az egész brand: minőség, praktikusság és divat.

VÁLASZTHATÓ
SZÍNEK:



A termékeinkkel főleg a 0-3 éves kort szolgáljuk ki, de természetesen egyéni igény szerint elkészítünk bármit. Megtalálható nálunk: baba és- gyermekruha, ágynemű szettek, textilből készült egyéb termékek (pl. bevásárlókocsi huzat, babapólya, törölköző stb.) és babaköszöntő csomagok.

Minden alapanyag Öko-tex 100 minősítéssel rendelkezik, így baba és bőrbarát, igazán kényelmes viselet. Természetesen a célunk, hogy a hazai gyártók között elismerjék a vállalkozásunkat és minél több anyukához eljusson a hírünk. Minden elégedett anyja és boldog baba egy újabb lerakott kő az előttünk álló úton.

Folyamatosan dolgozunk újításokon, bővítjük a termékpalettánkat is annak érdekében, hogy minél szélesebb körben ki tudjuk szolgálni vevőinket. Az egyik legkeresendőbb termékünk a babaváró, illetve köszöntő csomagjaink. Vannak előre összeállított és egyedi igények alapján készülő csomagok is.



Manapság sajnos nem mindenki tud ellátogatni, vagy ajándékot vinni személyesen, így ezt meg tudják tenni a távolból is. Mi összeállítjuk, beletesszük az üdvözlő kártyát és elküldjük a meglepetés dobozt. Ennek nagyon szöktak örülni az újdonsült szülők. A termékeinket egyelőre online formában lehet megrendelni a vállalkozásunk közösségi oldalain és a webshopon keresztül.

Olvasóinknak hoztam egy meglepetést is, a MUMAZING10 kóddal 10% kedvezménnyel vásárolhatnak a websopban: www.mumazing.hu

Emlékek, képek, csodás pillanatok

Hamza Paméla fotográfus mesés stúdiójából

Szeretnék bemutatni egy fotóst, aki életében már több mint 1500 újszülött első pillanatait, napjait örökítette meg fényképein.

A babafotózás után a kismamafotózás áll legközelebb a szívéhez, teljesen elragadta őt már évekkel ezelőtt a babavárás és születés millióje... Ő Hamza Paméla.

-Paméla, hogy találtál erre, a fényképekkel kirakott útra?

Pár éve hobbifotósként kezdtem el érdeklődni a fényképészet iránt. Váratlanul jött is a lehetőség, hogy a keszthelyi kórház babafotósa lehetek. Hatalmas élmény volt számomra. Aztán az élet és a sors azt diktálta, hogy legyen egy saját kis stúdióm, Hévíz főutcáján. Nagy örömmel tölt el, hogy így is „utolérték” és most Ti hozzátok el hozzám a babáitokat.

-Mint említettem kismamákat is fotózol. Mesélnél erről pár mondatban?

Kismamákat is nagyon szívesen fotózok! Ki is találtam részükre egy kihagyhatatlan kedvezményes csomagot, ami szettben két teljes fotózást tartalmaz. Egy kismamát és egy babát. Lehet ez a stúdióban, vagy szabadterén és az otthonukban is, ahogy csak szeretnék.



Fotó: Háden Dorina

Smink és frizura: Szabó - Zsigovics Natália

Mindenki igényeihez, elképzeléseihez igazodok. Rengeteg ruhám, kiegészítőm, háttértem, kelléke van mindkettő témában.

-Ez szuper! Mit tartasz fontosnak, mi a sikeres fotózás titka baba témában?

Az idő és a nyugalom. Nálam megetethetik a Kicsiket, nincs időkorlát babafotózásnál. Ráérünk, egy kávé és halk relax zene mellett kivárjuk, hogy a pici elcsendesedjen, megnyugodjon, átvegye a hely rezgéseit. Anyuka bármiben segídezhet közben. Külön sminkes és fodrász áll rendelkezésükre, akik velem együtt azon dolgoznak, hogy az anyuka az emlékképeken, minél szebbnek lássa önmagát.

-Mit üzensz a kismamáknak, anyukáknak?

Gyertek gyertek, lelkesen várlak Titeket! Én is nagyon szeretnék anyuka lenni a közeljövőben, de addig is hadd „babázzak” Veletek!

Köszönjük Paméla!

Sok sikert kívánunk a munkádhoz!

Hamza Paméla Fotó

70/424-24-35

hamzapamelafoto@gmail.com

Stúdió: Hévíz, Széchényi u.64



Fotók: Hamza Paméla

MOM BASIC

Bérlés kisokos



A baba eszközök többségét csak bizonyos ideig használjuk, mint a mérleg, mellszívó, vagy a légzésfigyelő. Ezért jó lehetőség a bérlés.

A kisokosban leírtunk minden fontos és hasznos információt a bérléssel kapcsolatban:



- Nem kell fizetned kauciót!
- Csak egy hónapra is bérelhetsz, nincs időkorlát!
- Előre, akár egy hónappal is lefoglalhatod az adott eszközt, ingyenesen! Mi a megbeszélte napon a szerződéssel együtt házhoz visszük, hogy mire hazaérkezik a baba, már ott legyen a termék!
- Tudjuk mennyi teendő van a baba érkezése előtt, ezért Keszthely és környékén ingyenes házhozszállítást vállalunk még aznap, de legkésőbb 48 órán belül!
- A nálunk bérelhető légzésfigyelő és mellszívó minősített orvostechnikai eszközök! A többi termék is mind bevizsgált, magas minőségű termék, azért, hogy a legjobb minőséget biztosíthassuk Neked!





- Fokozottan ügyelünk a fertőtlenítésre!
Termékeink gondos tisztítás és fertőtlenítés után kerülnek újból kiadásra!
- Alaposan átvizsgáljuk az elektromos készülékeket, hogy kifogástalan minőségben, biztonságosan használhasd Te is! Kérünk vigyázz a kibérelt termékre!
- Igényléshez töltsd ki a szolgáltatás megrendelés mezőt weboldalunkon <https://www.mom-basic.hu/berles/> vagy írd nekünk e-mailt a mombasic.keszthely@gmail.com-ra, messengeren is kereshetsz minket!
- A bérlet díját havi, vagy alkalmanként kell fizetni, személyesen, vagy átutalással bankszámla számunkra, amelyet megtalálsz itt: <https://www.mom-basic.hu/berles/>
- A fizetés esedékességéről emlékeztető SMS – t, vagy e-mailt küldünk. Utaláskor kérjük tüntesd fel a közleményben a neved és a bérelt terméket!
- Weboldalunkon megnézheted az elérhető eszközök listáját!

Ha kérdésed van írd nekünk!

SZÜLÉTÉS, AHOGY A DÚLA MEGÉLI

SZÜLÉSKÍSÉRÉS ÉS TÁMOGATÁS
AZ ŐSI ÖSZTÖNÖK SZELLEMÉVEL

BESZÉLGETÉS
CSINCSI BERNADETT
DÚLÁVAL

A szülést szigorúan asszonyi támogatás és kísérés övezte a XX. század előtt. Tapasztalt asszonyok segítettek a vajúdót a nehéz órákban, a baba felügyelete mellett bátorították, erősítették, biztatták a szülő nőt. Az együttes erő a tapasztalatban, több évszázados bölcsességben, tudásban rejlett. A XX. század ebben gyökeres változást hozott. A születés, a várandósság orvosi felügyelet alá, kórházi körülmények közé került, melynek előnye lett, az egészségügyi biztonság, az azonnali segítség, mint császármetszés.



Hová lett ebben a rendszerben, az ősi ösztönös tudás, bölcsesség és az asszonyi összetartás adta erő? A bábák és dülák azok, akik képviselik és emlékeztetik a nőket az ösztönös tudásra, a test bölcsességére, a szülés természetességére. ezt a mai napig magukban hordozzák.

Nem vagyunk egyformák, mindenkinek más adja a biztonságot. Senkit sem ítélnénk el a döntése miatt. Életet adhatunk gyermekünknek a törvényben meghatározott szabályoknak megfelelő saját otthonban, vagy bérelt ingatlanban, vagy magánkórházat is választhatunk, illetve állami kórházban is megszülni lehet gyermekünket. Az is tőlünk függ, kit hívunk segítségül, ki van velünk a vajúdás és a szülés idején. (Ez már nem mindenhol valósul meg, hisz sok kórházban már nincs szabad orvos és szülésznő választás.)

Az édesanyáknak Magyarországon, 2011 óta lehetséges otthoni körülmények között világra hozni a gyermeküket. Ha a körülményeket megfelelőnek nyilvánítják, a terhesség komplikáció mentes, az anya mellett szakképzett személy kíséri a folyamatot és minden egyéb más szabálynak, rendeletnek megfelelünk, nincs akadálya az otthon szülésnek. A várandós nőnek a 36. terhességi hétig kell nyilatkoznia döntéséről.

Az otthonszülésre vonatkozó előírásokat a Magyarországon hatályban lévő 35/2011. (III. 21.) Kormányrendelet szabályozza. A tárgyi feltételek itt szerepelnek 2011/35-ös kormányrendelet 3. mellékletében, a kórházba szállításra okot adó tényezőket a 2011/35-ös kormányrendelet 2. melléklete tartalmazza.

Csincsi Bernadett a keszthelyi düláknál teljesít szolgálatot, és többször átélte már a szülés, születés csodáját, az édesanyák otthonában is. Szeretném a dula szemszögét megismerni, ő hogyan készül egy ilyen meghatározó eseményre, miként készül fel, s készíti fel az édesanyát a gyermeke érkezését övező érzésekre, élményre, az azt követő időszakra, függetlenül a helyszíntől.

Ki is a dula, ki lehet dula és miként segítheti az édesanyákat a várandósságuk és a szülés során?

A dula asszonytársi segítő. Folyamatos fizikai, érzelmi és informatív segítséget nyújt az anyának (és párjának is, ha igényli) a várandósság idején, a szülés alatt és utána is. Dula bárkiből lehet, nincs egészségügyi képesítéshez kötve. Jelenleg Magyarországon több dula iskola közül lehet választani és tanulni, elindulni az úton.





Őt kísértem először otthon. Ebben a folyamatban állt össze bennem sok minden a születésről és a halálról. Izgalmas volt a vajúdas szakaszait felismerni, megélni a haldokló nagyapámmal. Ekkor ismertem fel igazán, hogy egy kapun keresztül halad az érkezés és a távozás, csak az irány más.

A dúláság mellett masszírozok, baba-mama kört, várandós kört szervezek, egy egyesületben tevékenykedek aktívan, valamint speciális táplálkozással foglalkozom. Ebben most lépek előre. Szeretnék segíteni olyan családoknak akik érintettek ilyen-olyan ételallergiában, intoleranciában. Több mint 10 év tapasztalatom van glutén, tej és húsmentes étkek készítésében.

Szájhagyomány útján is terjed a jelen létünk, illetve van egy facebook oldalunk Dúlaszolgálat Keszthely és környéke névvel, programokat szervezünk. A jövőre nézve pedig sok tervünk van a terjesztésre. Tervben van egy családi központ létrehozása is.

Ha egy édesanya megkeres, otthon szeretné világra hozni a gyermekét, és a szabályok ezt lehetővé is teszik, hogyan segíted, kíséred az anyát, hogyan kell ezt a felkészülést elképzelni?

Erre nincs konkrét "receptem". Mindig a várandós nőre alakul a megoldó képlet, annak függvényében, hogy ő mit igényel. Annyiszor találkozunk, ahányszor neki szüksége van erre.

szükséges a vajúdo/szülő nőt beszállítani/beszállíttatni ne legyen meglepetés.

Mesélnél nekünk a vízben szülésről, mint választható lehetőségről?

A választható számomra erős kifejezés. Hol választható? Sajnos sok kórházban ez a lehetőség nem választás kérdése. Sok esetben megtévesztő, hogy van kád és szép szülőszoba. Az az érzésem, hogy sokszor szaktudás hiánya miatt nem lehet kádban, vízben szülni. Több kórházban a kádban vajúdas megengedett, de a szülés már nem. Persze vannak kórházak az országban, ahol engedett a vízben szülés, de azért lehet, hogy utazni kell, vagy logisztikával készülni, hogy a szülés előtt már a közelben legyen a nő, a pár vagy a család. A legkellemetlenebb az, amikor a kismama megtévesztő információt kap arról, hogy lehet vagy nem lehet így szülni az adott intézményben és a szüléskor épp akkor nem lehet, mert nem megy fel megfelelően a melegvíz, nincs tisztítószer, nincs személyzet a fertőtlenítéshez, stb.

Az én véleményem és tapasztalatom szerint a vízben szülés lehetősége nagyobb eséllyel történhet meg intézményen kívül, otthon vagy a szülésre bérelt ingatlanban kádban vagy szülőmedencében. (ezt lehet bérelni a baba szolgáltatóktól is, de vannak, akik vásárolnak, kölcsön kérnek olyantól, akinek van).



Egy vajúdó, szülő nő annyira megnyílik minden szinten, hogy minden elhangzott szó nagyon mélyre ég bele a nőbe. Vannak kórházak, ahol megengedett dúlaként az apával együtt bent lenni a kismamával. Hiszen sokszor a támogatás a férfire, a kispapára is vonatkozik. Hiszen egy első gyermekét váró pár életében először kerül szülés közeli helyzetbe (Sajnos. Ha az ősiséget nézzük, régen, mire egy lány a saját szülését élte meg, nem egy, nem kettő szülésnél jelen volt)

Ha egy édesanya szeretné a segítségedet kérni, hol érhet el? Mi szükséges a sikeres együttes felkészüléshez? Gondolok a szimpátiára, egymásra hangolódás képességére, bizalomra?

A segítségemet kérheti bárki bármilyen kérdéssel. Helyileg Keszthelyen élek. Telefonon: +36 30 701 2288 és emailen: csincsibetti@gmail.com, dulaszolgalat@gmail.com is elérhető vagyok illetve a facebookon is, remélem hamarosan a Családi központ is találkozási tér lehet. A kölcsönös bizalom nagyon fontos. Személyes találkozásra van szükség. Ott sok minden eldől, kiderül. Nagyon fontos, hogy a nő addig menjen és keressen, amíg meg nem találja azt a kísértőt, akivel igazán úgy érzi, hogy ő az embere. Elszoktam mondani, hogy semmi baj, nincs azzal, ha nem engem hív a szüléséhez, ajánlok neki más dúlakat, ezzel segítem.





ZERO WASTE PANCSOLÁS
MOSHATÓ PELUSBAN

BABÁVAL A STRANDON

Németh Emese Júlianna, a 3ME
márka tulajdonosának tanácsai

Ha indul a strandszezon, felvetődik a kérdés: mit viseljen a kisbabánk, illetve kisgyermekünk, aki még nem szobatiszta? Melyik a legjobb úszópelenka? Melyik márka mennyibe kerül? Hány darabot használ el egy nyaralás, vagy egy strandolás alatt gyermekünk?

Mikor választunk mi, mint felelős szülők a legjobban? Akkor, ha ezeket a tényezőket mind figyelembe vesszük! Az árat, hogy hány alkalomra kell, hányszor cserélünk pelust egy nap alatt, közeleg-e a szobatisztaság ideje, praktikus-e az alkalmazása, kényelmes-e a babának és még sorolhatnánk...

Nézzük meg a kínálatot, az előnyöket és a hátrányokat, miből is választhatunk!

Az eldobható úszópelenka:

Egy csomag 2-4 napra elegendő a baba korának függvényében.



Szülőként egyszerű választás és megoldás! Könnyen elérhető, csak el kell dobni. Mégis a baba szemszögéből nézve, nagy csomagot csinál, ahogy megszívja magát a pelenka vízzel és lóg a kis lábai között, tehát kényelmetlen. Nem beszélve a hatalmas környezeti terhelésről. Egy eldobható pelenka lebomlási ideje 550 év, és mikroműanyagok tovább szennyezik a környezetet.

Mosható úszópelenka:

Egy darab egy teljes szezont kiszolgál, és utána tovább is adható! Több anyag összetétellel, kialakítással is elérhető, így egyedi igényinkre is találunk modellt. Benn tartják, amit benn kell tartani, nem szívják meg magukat, és könnyen gyorsan száradnak. Szép, színes, mintás pelusok szépen illeszkednek az apró popókra.

A 3ME mosható pelenkák oldalt patentos kis bugyi fazonú darabok. XS-es mérettől XL kérhető, sőt inkontinencia problémákra felnőtt méreteken is elérhető.

Most egy akciós kupont is hoztunk:
-10% az úszópelusokra 3MESUMMER
kuponkóddal a <https://3me.hu> oldalon
A kód augusztus 1-ig felhasználható!



M O M B A S I C

w w w . m o m - b a s i c . h u



Webshopunkban megrendelt termékeket továbbra is ingyenesen szállítjuk házhoz, Keszthely és környékén!

Kód: KHSZ21

Július 01. és 15. között 10% kedvezményt adunk minden vásárlás végösszegéből!

Kód: MOM-10



Élvezd a nyarat
kismamaként is, az
Anita fürdőruhákban!
Kényelem, praktikum,
minőség!

SUMMER
2021



MOM BASIC 2021/NYÁR

**Minden jog fenntartva!
A tartalom engedély nélküli felhasználása tilos!
A magazinban szereplő képek a canva tulajdona.
(Kivéve: 19.-20. oldal)**

Elérhetőségek:

**Torma Dániel
Mom Basic**

Székhely: 8360 Keszthely Pál utca 6.

Telefon: +36-30-5777-096

Email: mombasic.keszthely@gmail.com

