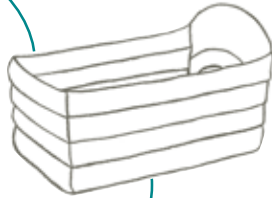


## 4 ποιο είναι το ιδανικό μπανάκι;

Για να μη νιώθει «χαμένο», το μπανάκι δεν θα πρέπει να είναι πολύ μεγάλο. Τέσσερις είναι οι λύσεις, ανάλογα με το χώρο που έχεις στη διάθεσή σου:

- 1 μπανάκι πάνω στο πλαίσιο, που συνδυάζεται απευθείας με την αλλαξιέρα
- 2 μπανάκι που προσαρμόζεται στην μπανιέρα
- 3 μπανάκι με φορμαρισμένο πάτο που προσαρμόζεται στην ανάπτυξη του παιδιού, χάρη στη διπλή θέση 0/6-6/12 μήνες
- 4 μπανάκι για προσωρινές καταστάσεις, αναδιπλούμενο ή φουσκωτό.



## 5 ποια αλλαξιέρα;

Η αλλαξιέρα είναι ένας απαραίτητος σύμμαχος για να γίνει η στιγμή του αλλαγματος ένας πραγματικός «περίπατος». Είναι σημαντικό η επιφάνεια να είναι ασφαλής, να μην τοποθετείται ποτέ κοντά σε καλοριφέρ και να είναι σε σταθερή θέση. Η επιφάνεια θα πρέπει να είναι άνετη και μαλακή, από μη τοξικό υλικό που να πλένεται κατά προτίμηση.

Ανάλογα με τις προτιμήσεις σου μπορείς να επιλέξεις ανάμεσα σε:

- ➔ **στρωματάκι/αλλαξιέρα** από αφρολέξ ή φουσκωτό
- ➔ **αλλαξιέρα** σε κινητή κατασκευή με ροδάκια
- ➔ μια **σιφινιέρα-αλλαξιέρα**.



Εάν χρειαστείς άλλες πληροφορίες, μπορείς να απευθυνθείς στο προσωπικό της Prenatal!

Prenatal

χρυσοί κανόνες  
για το μπανάκι  
τι χρειάζεται, πώς να το επιλέξεις



## 1 είναι η ώρα για το μπανάκι

Για όλα τα παιδιά το νερό είναι ένα φυσικό στοιχείο και η ώρα του μπάνιου μπορεί να γίνει μια στιγμή τρυφερών χαδιών.

Η φροντίδα της υγιεινής του μικρού μπορεί να αποτελέσει για σένα μια ευκαιρία γιορτής, όπου θα του αφιερώσεις περισσότερη προσοχή και θα απολαύσεις αυτή την άμεση επαφή. Το μυστικό; Να δημιουργήσεις ένα ζεστό και άνετο περιβάλλον και να έχεις όλο τον απαραίτητο χρόνο, για να περάσεις ωραία με το παιδί σου.



## 2 Πότε και πώς;

Διάλεξε τις πιο ήσυχες ώρες της ημέρας, όταν εσύ δεν βιάζεσαι και το παιδί δεν πεινάει ούτε νυστάζει. Επίσης το βράδυ είναι μια πολύ καλή ώρα, που θα το βοηθήσει να χαλαρώσει και να κοιμηθεί καλύτερα.

Για να κάνεις το μπανάκι του παιδιού μια εμπειρία χαλάρωσης και ευεξίας, κυρίως τον πρώτο καιρό, μπορεί να σε βοηθήσει κάποιος: **ο μπαμπάς μπορεί να είναι ο ιδανικός σύμμαχος!**

Μια αρκετά άνετη θερμοκρασία, όχι όμως υπερβολικά ζεστή, είναι η ιδανική για το χώρο του μπάνιου (20°-22° περίπου).



Φρόντισε να έχεις κοντά σου όλα τα απαραίτητα για το μωρό σου, από το νεσεσέρ με ό,τι χρειάζεται για την υγιεινή του ως το μπουρνούζι και τα ρουχαλάκια για να το ντύσεις.



Γέμισε το μπανάκι με περίπου ¾ νερού και, πριν βρέξεις το παιδί, θυμήσου να ελέγξεις με το θερμόμετρο ότι η θερμοκρασία είναι η σωστή (γύρω στους 37°).

## 3 Τι σου χρειάζεται;



Οποιαδήποτε κι αν είναι η επιλογή σου, ετοίμασε ένα χώρο που θα σου επιτρέψει να έχεις κοντά σου όλα τα απαραίτητα αξεσουάρ (πάνες, μωρομάντιλα, αλλαξιές με εσώρουχα...), για να μην αφήσεις ποτέ μόνο του το μικρό σου.

- Ένα **μικρό μπανάκι** - για να δημιουργήσεις την ηρεμία και την ευχαρίστηση που ένιωθε στην κοιλιά σου και για ένα ασφαλές και άνετο μπάνιο.
- Ένα **θερμόμετρο μπάνιου** - για να ελέγχεις τη σωστή θερμοκρασία του νερού (37°).
- Ένα **φυσικό σφουγγάρι** - για να χαϊδεύεις απαλά την επιδερμίδα του.
- Ένα **ενυδατικό αφρόλουτρο** και **ένα σαμπουάν χωρίς δάκρυα** - για μια φυσική υγιεινή που σέβεται την ισορροπία της επιδερμίδας του στο νερό.
- Ένα **πετσετέ μπουρνούζι με κουκούλα** - για να το τυλίγεις σε μια ζεστή αγκαλιά.
- Μια **επιφάνεια/αλλαξιέρα μαλακή και ασφαλής** - για έχεις κοντά σου ό,τι χρειάζεσαι.
- Ένα **γαλάκτωμα** ή ένα **θρεπτικό λάδι** και μια **προστατευτική κρέμα από τα συκάματα** - για να ενυδατώνεις και να προστατεύεις την επιδερμίδα του.
- Ένα **μικρό νεσεσέρ με χτένα, βούρτσα και ψαλιδάκι** με στρογγυλεμένες άκρες - για μια άφογη προσωπική φροντίδα.

