

## Tisztelt Elnök Asszony/Úr, tisztelt kongresszus!

Gyermekei kicsi korára sokunk úgy emlékszik vissza, mint egy fizikailag fárasztó, de lelkileg harmonikus életszakaszra. A megszületett új élet sokak napjait bearanyozza és mintegy védelmet nyújt a borúlátás ellen. Jelen előadásomban arról szeretnék beszélni, miként válhat a babakocsi, mint a kisgyermekes lét szimbóluma testi egészségünk védelmének eszközévé, ha felismerjük benne a lehetőséget és megfelelően használjuk.

Civilizált életünk legnagyobb egészségügyi problémájává növi ki magát az élettani fizikai terhelés hiánya. A mindennapjainkat kitöltő munkatevékenységek, akár a munkahelyi, akár az otthoni, egyre inkább szellemi és pszichés megterhelést jelentenek, s ez a kicsi gyermeküket gondozó anyákra is érvényes.

A civilizált embernek sportolnia kellene, hogy kielégítse szervezete élettani szükségleteit. Sportolási lehetőségek híján lévőknek egyre több szakmai kollégium javasolja a gyaloglást, mint egészségvédő mozgásformát, amelynek nagy előnye, hogy bárhol, bármikor eszköz nélkül kivitelezhető, alig van olyan betegség illetve állapot, amely ellenjavallatot képez, emellett időtakarékos is, ha részben a motorizált közlekedés helyett végezzük (azaz nem szállunk fel néhány megállónyira buszra, villamosra)

Magyarországon – bár vannak törekvések egészségvédő szerepének megismertetésére pl. a mellrák elleni séta - a gyaloglás, a gyalog járás még nem kellően haladónak elfogadott magatartás. Sivárnak és unalmasnak ítélik, és többnyire nem ismerik és el sem hiszik egészségmegőrző hatását.

A gyalogos életforma különösen javasolható kisgyermekes szülőknek, mert az ő lehetőségeik mellett ez a legkedvezőbb megoldás a kellő fizikai aktivitásra. Életritmusuk, napi időbeosztásuk alapvetően eltér a munkaerőpiacon helytálló kortársaikétól: 24 órás szolgálatban vannak a hét 7 napján - de közben naponta többször is „lopható” önmaguknak egy-egy fél óra, amit azonban mégis gyermekük társaságában kell eltölteniük. Nincs tehát idejük és kevés lehetőségük van sportolni menni – pozitív lehetőségként ugyanakkor van babakocsijuk amit gyermekükben gyönyörködve, később vele beszélgetve tolhatnak.

A kisgyermek mintegy programot ad a gyaloglásnak: *vele* kell gyalogolni, úgy, hogy őt megfelelő hordozó eszközben – lehetőleg babakocsiban – visszük magunkkal. A kisgyermekes szülőkkel meg kell ismertetni, hogy ha napi 4-5 km-t tempósan tolják a babakocsit, az komoly egészségvédő hatással lesz rájuk.

Mire kellene tehát megtanítani évente közel százezer újdonsült szülőt?

1. Lássák meg annak lehetőségét, hogy kicsi gyermeküket babakocsiban tolván maguk is mozoghatnak, a lendületes séta testedzéssé válik számukra.
2. Meg kell ismertetni velük a gyaloglás kívánatos tempóját és menységét: az andalgás nem elégséges, de naponta 4-5 km-t egy óra alatt megtéve már edzésben tart
3. A kételkedőket meg kell győzni arról, hogy a gyaloglás jelentős különbség az otthoni házimunkához képest, sőt, elegendő is lehet az állóképesség megőrzésére. Babakocsival futni nem muszáj, veszélyhelyzeteket teremt.
4. Ismerjék fel, hogy helyes útvonaltervezéssel a babakocsi elengedhetetlenek hitt emelgetése elkerülhető, gyalogosan jobb levegőjű helyeken minimális idővesztéssel sportolva juthatnak el az úti célhoz.
5. Fedezzék fel, hogy a gyaloglásnak ez a formája társas tevékenység: babakocsit *szemből* tolván együtt lehetnek gyermekükkel, sokkal inkább, mintha kézen fogva vezetgetik az alig 1 méteres gyermeket.
6. Divattá kellene tenni, hogy 3 vagy akár 4 éves korig is használjanak babakocsit közlekedésre. A felnőtt a maga sporttempójában gyalogolhat, a kisgyermeket viszont nem kell a számára veszélyes járdán húzni-vonni, az ő fejlesztő mozgásának színtere a játszótér.
7. Javasoljuk a testvérkocsik és testvérfellépők használatát, amelyek tolván a szülő számára már egyértelműen sport, és emellett az anya számára lehetővé teszi a stresszmentes kimozdulás szabadságát (a gyerekek be vannak kötve) a kellemesen elfárasztó fizikai terhelést és a családi kapcsolatokra is kedvező hatása lehet, több vetületben is
8. A babakocsi a fenti használatban sporteszközzé válik a szülő, és közlekedési eszközzé a gyermeknek. Szorgalmazni kellene, hogy gyaloglóbarát és bababarát babakocsikat t válasszanak.

Ez utóbbi négy pontra konszenzus kerekasztalt szervezünk az illetékes szakmai szervezetek részvételével, „Baba-barát sport-kocsizás” címmel. A gyermekek igényeit szem előtt tartva gyermekgyógyászok, védőnők, logopédusok, fejlesztő pedagógusok, gyermekpszichológusok, valamint rekreációs szakemberek, sportorvosok és mozgásterapeuták bevonásával le kellene fektetni a gyermek életkorának megfelelő és a szülő sportolási lehetőségét is megteremtő eszközhasználat irányelveit, s ezt lehetőleg már a várandósság alatt meg kell ismertetni a leendő szülőkkel.

Erre azért van szükség, mert paradox módon az egyre szélesedő babakocsi kínálat közepette használatuk kultúrája folyamatosan szegényedik. Az eszközök töretlen fejlődése szinte kizárólag az autózás kényelmét szolgálja, és sem a gyermek valódi igényeit nem elégíti ki, sem a szülő vagy nagyszülő mozgási lehetőségét nem támogatja. Sajnálatos módon az elmúlt egy-másfél évtizedben kifejezetten helytelen babakocsi-divatok uralkodtak el, különösen Magyarországon.

Ma általában a a nyitott-kitett hordozót babakocsinak használják, fél éves gyerekeket már hátulról tolnak, egy éveseket egészen egyszerű vászonszékecskébe ültetnek, másfél éveseknek kezdik elhagyni a babakocsit. A rosszul megválasztott babakocsi rossz körforgásba visz: a kis méret és a kicsire csukódás, mint cél, éppenséggel kényelmetlenül vagy alig tolható kocsikat eredményez, s emiatt minél hamarabb el is szeretnék hagyni a babakocsit.

Az egészségvédő tartalom megjelenése érdekében nevet is adtunk a tudatos, kellő iramú és intenzitású kisgyermekes gyaloglásnak: babakocsi-sport. Ez azért fontos, mert tapasztalataim szerint előbb vásárolnak a fiatal anyukák otthoni erőgépet – ami legtöbbször az ágy alatt porosodik – mintsem elinduljanak a kisgyermekükkel egy kiadós gyaloglásra. Ne csak az andalgás jusson eszükbe a babakocsiról!

Ajánlásunk szerint lehetőleg minden nap, de legalább hetente négyszer napi 2x30 percen át (oda és visszaút) toljuk tempósan, azaz 5 km/óra sebességgel a babakocsit. Figyelembe véve, hogy maga a kocsi tolása is fizikai munka a pusztán gyalogláshoz képest, ez nagyjából 20 illetve 35 MET-óra fizikai aktivitásnak felel meg hetente.

A babakocsi tolása nem kizárólag az édesanyák lehetősége. Az édesapák, valamint kulturális hagyományainknak megfelelően a kicsi gyermekek ellátásába gyakran bekapcsolódó nagyszülők számára is bátran ajánlhatjuk az egészségmegőrző testedzés eme formáját. Az ötvenes, hatvanas, de akár a hetvenes éveiket élők is jókat gyalogolhatnak együtt unokájukkal, dédunokájukkal. (Ez utóbbira is van példa a környezetemben)

Magyarországon évente közel 90 ezer gyermek születik, s így egyidejűleg legalább 150 ezer kisgyermeket tolnak babakocsiban. Ha ajánlásaink nyomán közlekedésre 3-4 éves korig használnák, akkor ez a szám inkább 300 ezer lenne, és félmillióra nyugodtan becsülhetjük az adott pillanatban a babakocsizásban aktívan érdekelt felnőtt populáció nagyságát. Az egészséges gyermekek idővel mégiscsak kinövik a babakocsizós kort, szüleik és nagyszüleik leteszik ezt a sporteszközt, azonban lehet remélni, hogy ezalatt rákapnak a gyaloglás ízére és a későbbiekben törekedni fognak rá. Még öröndetesebb, hogy új korosztály születik, új szülők és nagyszülők lépnek be ebbe a – remélhetőleg – soha el nem fogyó kisgyermekes táborba.

Fenti gondolataim egyéni indítatásból fakadnak. Három gyermekem közül elsőszülött kisfiam sosem fog megtanulni járni, így én bő évtizede folyamatosan kocsikat tolok, ebből kétszer 3 éven át testvérkocsit is. Személyes tapasztalataim alapján merem állítani, hogy a gyermekekkel való gyalogos élet élhető, szórakoztató és erőnlétben tart.

Köszönöm a figyelmet!

**Elhangzott a Magyar Család és Nővédelmi Tudományos Társaság és a Magyar Védőnők Egyesületének közös kongresszusán, 2012. március 9-én**

**A babakocsi, mint védőfaktor: sportgyaloglás szülőknek és nagyszülőknek**

Olexó Zsuzsanna dr., Zsirai Zsuzsanna dr

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar

Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék