

SAJTÓINFORMÁCIÓ

Dorog, 2022. 10. 18.

Környezettudatos babavárás

Egy kisbaba érkezése a családba arra sarkall minket, hogy alaposan vizsgáljuk át otthonunk lakóklímáját. Megfelelő a hőszigetelés? Tudjuk biztosítani az optimális hőmérsékletet és páratartalmat a gyerekszobában? Nem penészedik a szoba? Egyszerű, de nagyon fontos kérdések ezek a családtervezéskor.

Egy kisbaba szervezete sokkal érzékenyebben reagál a környezetének változására, mint a felnőtteké. Nehezebben szabályozza a testhőmérsékletét, a nem megfelelő páratartalom ingerli a nyálkahártyáját, könnyen kiszárad a szeme, torka. Éppen ezért különösen fontos az egészsége szempontjából, hogy otthonunk lakóklímáját tudatosan szabályozzuk.

A Baumit VIVA Kutatópark mérései alapján az optimális lakóklíma biztosításához 40-60%-os levegő páratartalom szükséges, a komfortos beltéri hőmérséklet pedig 19-22 Celsius-fokos. Ajánlások alapján a babaszoba ideális hőmérséklete 20-21 Celsius-fok – ez a hőmérséklet nagyjából 4 hetes kortól ajánlott, az újszülöttek számára még a kissé melegebb, 22-24 Celsius-fokos hőmérséklet az ideális. Érdekes azonban mindig saját magunkon tesztelni a gyerekszoba hőmérsékletét, akkor is, ha a központi termosztát szerint az egész lakásban optimális a hőmérséklet – **ami nekünk kellemetlen, az a babának is az lesz.**

A helyiség és a fal hőmérséklete közötti eltérés optimálisan maximum 3 °C lehet. A minőségi hőszigetelő rendszerek nemcsak a lakótér klímáját tartja egyensúlyban, de a gombák, algák feltűnését is kizárják, ami kisbabánk egészsége szempontjából különösen fontos. Minél magasabb a falfelületek hőmérséklete, annál kellemesebb lesz a kicsi hőérzete, de a nagyon intenzív fűtést és a túlöltöztetést is éppúgy érdemes kerülni, mint a túlhűtést. Hidegebb szobában nagyon lecsökkenhet a kisbaba testhőmérséklete, míg a nagyon meleg szoba megnehezíti, hogy felébredjen a külső ingerekre és a veszélyhelyzetet sírással jelezze.

Ha nagy **kánikula** van, öltöztessük a kicsit lenge öltözetbe és **igyekezzünk tartani a 22 Celsius-fokos határértéket!** Légh kondicionáló vagy ventilátor hatósugarába semmiképpen ne tegyük a kiságyat, de hagyjunk nyitva résnyire egy ablakot, amennyiben lehetséges. Ugyanígy, hideg időben se tegyük a kiságy közelébe a hőszigetelőt, a testhőmérsékletét pedig ne sapkával, hanem egy extra réteg ruhával próbáljuk szabályozni.

Otthonunkban az épület hőveszteségének (épülettípustól függően) 25-40%-a a falakon keresztül távozik. A fűtési energiából a tetőn további 25-30%, az ablakokon átlagosan 12-25%, a padlón és a födémeken keresztül 10-15% vész el, a maradék pedig az egyéb szerkezeteken keresztül távozik. Érdekes tehát átgondolni a lakás hőszigetelését is, mielőtt a kicsi megérkezik.