

Pierwsza podróż z dzieckiem



Nestlé
Baby & me

ZDROWY START W PRZYSZŁOŚĆ



Wstęp



Trudno Wam wyobrazić sobie pierwszą podróż z dzieckiem?

Obawiacie się, jak wszystko ogarniecie pod względem logistycznym? Macie wrażenie, że trzeba będzie ze sobą zabrać przynajmniej połowę Waszego dobytku – a i tak może czegoś zabraknąć? Boicie się, że nie uda się Wam zapewnić bezpieczeństwa dziecku w podróży?

Jeśli dopadają Was tego typu obawy, a pierwszy wyjazd z maluszkiem jest jeszcze przed Wami – uspokajamy.

Podróże mogą być wspaniałym sposobem na wspólny wypoczynek i rozbudzanie w dziecku ciekawości świata. Pamiętajcie, że poza domem zawsze może coś Was zaskoczyć, ale nie obawiajcie się – **ze spokojem podchodźcie do nowych wyzwań.**

Nigdy nie ma sytuacji bez wyjścia. Po prostu zaplanujcie miejsce, w które chcecie się udać, metodę transportu oraz noclegi – i **dostosujcie wycieczkę do potrzeb Waszego maluszka**, a wszystko na pewno się uda. Podpowiemy Wam, jak przygotować się na podróż doskonałą.

Zapraszamy do lektury!

Spis treści

1. Pierwsza podróż z niemowlakiem – co warto wiedzieć?
2. Dokąd wybrać się w podróż z dzieckiem?
3. Jakim środkiem lokomocji udać się w podróż?
4. Jak dobrze wybrać miejsce na nocleg?
5. Co spakować do podróżnej torby?
6. Żywienie dziecka na wyjeździe



1

Pierwsza podróż z niemowlakiem – co warto wiedzieć?



Od jakiego wieku dziecko może podróżować?

Jeżeli jesteście obywatelami, nawet po powiększeniu rodziny nie musicie rezygnować z Waszych pasji. Być może zamiłowanie do podróży przekażecie także maluszkowi. **Odkrywanie nowych miejsc to świetny sposób na to, aby spędzić czas z rodziną i rozwijać w dziecku ciekawość świata.** Kiedy możecie wyruszyć w pierwszą podróż? Zdania na ten temat są podzielone. Zazwyczaj jednak lekarze nie polecają podróży w okresie noworodkowym.

Dlaczego?

Dziecko nie ma jeszcze w pełni rozwiniętej odporności, dlatego podczas kontaktów z patogenami może szybko złapać jakąś infekcję. Dla maluszka po prostu bezpieczniej jest **unikać dużych skupisk ludzi**, gdzie może być narażony na groźne bakterie i wirusy.



Dodatkowo jeżeli planujecie podróż samolotem, dziecko będzie musiało oddychać bardzo suchym powietrzem z klimatyzacji.

To może wysuszyć śluzówkę i zwiększyć ryzyko przenikania drobnoustrojów do organizmu. Oprócz tego, dobrze by było, żeby mama, która niedawno urodziła wróciła do pełni sił po ciąży i wyczerpującym rozwiązaniu. **Dajcie więc sobie czas**, aby nacieszyć się maleństwem, a dopiero potem realizujcie pierwsze wycieczki.

Abym dowiedzieć się więcej, jak wspierać odporność dziecka, kliknijcie tutaj i przeczytajcie nasz poradnik!

ODPORNOŚĆ DZIECKA

i CZY WIESZ, ŻE...

Pediatrzy zalecają, aby plany na dalekie podróże realizować nie wcześniej niż przed ukończeniem przez maluszka 3. miesiąca życia. Bobas przez ten czas może zdążyć się już przystosować do życia poza brzuchem mamy.

Zanim wyjedziecie w Waszą pierwszą podróż, zawsze możecie skonsultować się z pediatrą. Warto zrobić to np. podczas obowiązkowej wizyty kontrolnej.

Porozmawiajcie z lekarzem o kierunku, który wybraliście na podróż, i o tym, jakie leki możecie zabrać ze sobą **na wszelki wypadek do apteczki**. Poproście pediatrę o jego **numer telefonu**, aby w razie nagłej choroby dziecka móc skontaktować się ze **specjalistą**. Lekarz będzie mógł doraźnie doradzić Wam, jak postąpić w razie pojawienia się biegunki, poparzeń słonecznych czy innych dolegliwości.



Koniecznie zabierzcie ze sobą **książeczkę zdrowia dziecka**. Może się przydać, jeżeli będziecie musieli skorzystać z pomocy medycznej innego lekarza, który nie zna Waszego dziecka. Warto mieć pod ręką informację o tym, **na co dziecko już chorowało i jakie szczepionki zdążyło przyjąć od urodzenia**. Zazwyczaj jednak lekarze nie polecają podróży w okresie noworodkowym.



2

Dokąd wybrać się w podróż z dzieckiem?

Od krótkich wycieczek aż po długie podróże...

Jeżeli planujecie Waszą pierwszą podróż, na początek polecamy nieco krótsze dystanse niż kilkusetkilometrowe wycieczki. Zanim wypłyniecie na szerokie wody lub pójdziecie w nieznane, stopniowo przyzwyczajajcie dziecko do pobytu poza domem. Najpierw spróbujcie pojechać na cały dzień za miasto lub wybierzcie się do pobliskiego lasu, a potem zorganizujcie weekendową wycieczkę.



Dziecko nie ma jeszcze wtedy rozwiniętej odporności, dlatego podczas kontaktów z patogenami może szybko złapać jakąś infekcję. Dla maluszka po prostu bezpieczniej jest **uniknąć dużych skupisk ludzi**, gdzie może być narażony na groźne bakterie i wirusy.

Gdy już nabierzecie wprawy w rodzinnych wozach, zaplanujcie dłuższy pobyt – np. w górach, nad morzem lub na Mazurach. Taka zmiana otoczenia i klimatu może pozytywnie wpłynąć na odporność dziecka. Nad Bałtykiem będziecie mogli skorzystać z działania **jodu** (szczególnie w okresie jesienno-zimowym), który pozytywnie wpływa na **górne drogi oddechowe**. Z kolei wycieczki do lasu iglastego, w którym unoszą się **olejki eteryczne z igieł sosnowych**, pomogą walczyć z drobnoustrojami i grzybami. Podróże zatem nie tylko kształcą, ale mogą też pozytywnie wpłynąć na **zdrowie!**



i CZY WIESZ, ŻE...

Wybieracie się z dzieckiem w wysokie góry? Dla maluszka bezpieczne wysokości to **1800-2000 m n.p.m.** Jeżeli będziecie wspinać się powyżej 2000 m n.p.m., musicie uważać na tzw. **chorobę wysokościową**. Porozmawiajcie z Waszym **pediatrą, co zrobić, aby jej uniknąć**, i jak postępować, jeżeli takie schorzenie wystąpi u dziecka lub u Was.

Kraj czy zagranica?

Jedni rodzice wybierają wakacje nad polskim morzem, bo ich dziecko uwielbia kąpiele i **stawianie babek z piasku**, a inni chcą eksplorować faunę natury podczas **górkich wspinaczek** lub spacerów po łąkach. Kolejni planują tzw. **city break**, czyli krótki wypad za granicę do jednego z większych europejskich miast, które jest **pełne zabytków**. Co zatem wybrać dla Waszej rodziny? To, jaki kierunek obierzecie na podróż i poznawanie **nowych miejsc, zwyczajów i podziwianie pięknych krajobrazów**, zależy tylko i wyłącznie od Was.



Przed wycieczką ustalcie:

- jaki macie **budżet**
- **ile dni** chcecie poświęcić na podróż
- **jak długo** możecie i chcecie zostać w danym mieście czy kraju
- którym **środkiem transportu** udacie się do miejsca docelowego

CZY WIESZ, ŻE...

Dobrze przygotujcie się do podróży. Jeżeli planujecie dużo zwiedzać, **zabierzcie ze sobą wózek, nosidełko lub chustę**, w której będziecie mogli bezpiecznie przenieść Wasze dziecko.

Jeżeli Wasze dziecko jest bardzo małe, liczcie się z tym, że może ono niewiele zapamiętać z takiego wyjazdu. **Możecie jednak robić zdjęcia i cieszyć się sobą!** Podczas podróży spróbujcie pamiętać o tym, żeby docenić **wspólnie spędzony czas!**

PAMIĘTAJ

Pamiętajcie o tym, że zazwyczaj maluszek potrzebuje **więcej czasu** niż osoba dorosła, aby przystosować się do **nowych warunków**. Może się zdarzyć, że częste i szybkie zmiany klimatu przyczynią się np. do przeziębienia. Jednak nie jest to regułą.



Kierunki egzotyczne – o czym musicie pamiętać?

Jeżeli na wakacje wybraliście bardziej **egzotyczny klimat** niż ten panujący nad polskim morzem (np. zamierzacie zwiedzać kraje azjatyckie lub afrykańskie), sprawdźcie podczas planowania podróży, czy musicie się **zaszczepić**. Na rządowych stronach internetowych znajdziecie wykaz **punktów, w których można wykonać szczepienia**. Pamiętajcie, że szczepionki dla podróżujących nie są refundowane przez **NFZ**. Niektóre z nich można podawać dopiero maluszkom, które już skończyły **1. rok życia**.



Przed wyjazdem do egzotycznego kraju poszukajcie informacji o **aktualnej sytuacji epidemiologicznej** w danym kraju. Najlepiej udajcie się do **przychodni medycyny podróży** i zasięgnijcie porady lekarza chorób zakaźnych. Niektóre szczepienia powinny odbyć się nie później niż **6-8 tygodni** przed Waszym wylotem dlatego na wizytę udajcie się odpowiednio wcześniej. Warto prześledzić też komunikaty **Głównego Inspektoratu Sanitarnego** w zakładce **bezpieczne podróżowanie**.

! PAMIĘTAJ

Jeżeli wyjeżdżacie za granicę, Wasz skrab musi mieć wyrobiony **krótkoterminowy dowód osobisty na 5 lub 10 lat** – zależnie od wieku dziecka (w przypadku podróży do krajów UE) lub paszport (w przypadku podróży poza granice UE). **Zadbajcie o te formalności z wyprzedzeniem**. Nie zapomnijcie o aktualnej fotografii dziecka, którą trzeba dołączyć do wypełnionego wniosku. Na wyrobienie dokumentów w urzędzie miasta lub gminy trzeba poczekać średnio około **30 dni roboczych**. Pomyślcie też o ubezpieczeniu maluszka. Wyjeżdżając za granicę, możecie wykupić **pakiet ubezpieczeniowy** dla całej rodziny, aby czuć się bezpiecznie!

3

Jakim środkiem lokomocji udać się w podróż?

Samochód

Jeżeli chcecie podróżować z maluszkiem autem, dobrze przygotujcie się do takiej wycieczki. Przede wszystkim zadbajcie o to, aby dziecko było **bezpiecznie przewożone**. Koniecznie zamontujcie **fotelik samochodowy dopasowany do wagi** Waszego szkraba. Nigdy nie umieszczajcie fotelika na przednim siedzeniu, jeżeli w samochodzie macie aktywną poduszkę powietrzną.



! PAMIĘTAJ

Podczas długiej podróży **nie wypinajcie dziecka z fotelika**. W razie potrzeby (np. gdy maluszek jest głodny lub trzeba zmienić mu pieluszkę) możecie zatrzymać się na **poboczu lub na stacji benzynowej** - na niektórych znajdują się pokoje przeznaczone dla rodziców z dzieckiem. Dla bezpieczeństwa możecie też **zablokować tylne drzwi**, aby dziecko nie otworzyło ich w trakcie jazdy

Jeżeli będziecie przemieszczać się autem w trakcie ciepłego dnia, **na szybko zamontujcie przeciwśłoneczną osłonkę**, żeby dziecko miało komfort podróży. Najlepiej w daleką podróż podczas upalnego lata wyruszyć **wcześnie rano lub w nocy**, kiedy dziecko jeszcze śpi, a słońce mocno nie przypieka. W czasie jazdy postarajcie się **nie otwierać okien**, aby nie doprowadzić do przeciągu, zaś z drugiej strony uważajcie na **klimatyzację**. **W czasie upału różnica między wnętrzem samochodu a temperaturą na zewnątrz nie powinna przekraczać 4°C**. Niektóre dzieci są wrażliwe na zapachy, dlatego zastanówcie się też nad ewentualnymi intensywnymi zapachami jakie mogą panować w Waszym samochodzie. Zawsze przed podróżą możecie poszukać płynu do spryskiwaczy o mniej intensywnym zapachu lub w ogóle zrezygnować z odświeżaczy powietrza w danym okresie.

CZY WIESZ, ŻE...

Dzieci w trakcie jazdy potrafią szybko się nudzić. Aby umilić maluszkowi czas, zabierzcie do auta jego **ulubione zabawki**. Możecie **czytać** szkrabowi **bajki** albo włączyć **płytę z piosenkami** i wspólnie nucić ulubione melodie. Aby czas w trakcie jazdy mijał szybciej mogą się sprawdzić **książeczki** czy **kolorowe wyklejanki**. Ze starszakiem zagrajcie w **memory**, skojarzenia albo spróbujcie **policzyć przedmioty za oknem** (np. znaki drogowe, mijające Was auta lub zwierzęta). Możecie też uczyć dziecko zasad ruchu drogowego.



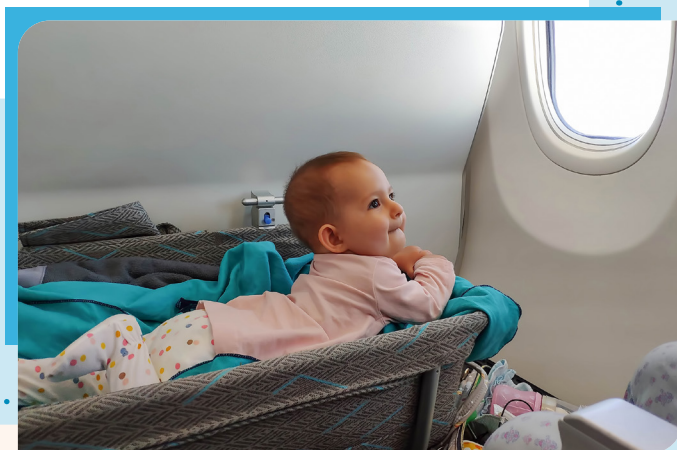
Wasze dziecko ma chorobę lokomocyjną? To przypadłość, która podczas jazdy autem może objawiać się bólem głowy, zawrotami, nudnościami czy wymiotami. Jeżeli wiecie, że wasze maleństwo bardzo źle znosi podróże, **skonsultujcie się z lekarzem**. Może on zaproponować odpowiedni preparat dla maluszka, który pomoże uniknąć przykrych niespodzianek.



Samolot

Jeżeli wybraliście podróż samolotem, zawczasu sprawdźcie **regulamin przewoźnika**, zanim jeszcze zamówicie bilety lotnicze. **Zazwyczaj w samolocie dzieci do 2. roku życia mogą podróżować na kolanach rodziców.** W takiej sytuacji załoga przed startem wręczy Wam **specjalny pas bezpieczeństwa**, który łączy się z pasem rodzica, a bilet dla dziecka może być darmowy lub nieco tańszy.

W przypadku **niemowląt** niektóre linie oferują **specjalne łóżeczko (ang. bassinet)** podwieszone tuż przy fotelu rodziców. **Łóżeczko samolotowe (ang. airplane bassinet)** musi być zdjęte tylko podczas startu, lądowania i turbulencji. Pozostałą część lotu dziecko może bezpiecznie w nim **spać i się bawić**, a Wy będziecie mieć wolne kolana i więcej przestrzeni na rozprostowanie nóg.



Upewnijcie się, czy możecie na pokład wziąć **fotelik samochodowy czy nosidełko!** W niektórych liniach, kiedy macie wykupione miejsce dla dziecka, jest to możliwe. Przewoźnicy czasami określają, że musi to być **fotelik z certyfikatem lotniczym** bądź taki, który można zamontować tyłem do kierunku jazdy. Takie rozwiązanie może być dla Was ułatwieniem i może ograniczyć ilość nadawanego bagażu.



Przed wylotem dowiedzcie się, czy Waszemu szkrabowi przysługuje **bagaż podręczny**, do którego będzie można schować **dziecięce akcesoria, zabawki czy przekąski i picie**. Sprawdźcie też, czy osoby, które podróżują ze swoimi pociechami, mają **pierwszeństwo wejścia na pokład** – to zależy od linii lotniczych i regulaminu przewoźnika. Taka opcja może się sprawdzić, jeżeli przechodzicie do samolotu bezpośrednio przez specjalny rękaw lub bezpośrednio po płycie lotniska. W innym przypadku pod samolot przewiezie Was autobus, a do wejścia na pokład zwykle będzie obowiązywała normalna kolejka.

CZY WIESZ, ŻE...

Do luku bagażowego można **bezpłatnie** nadać spacerówkę czy wózek składający się z 2 części. Podjeżdżacie z dzieckiem pod sam samolot i dopiero na płycie oddajecie obsłudze do przechowania w bagażowni. Spacerówka lub wózek muszą mieć **oznakowanie bagażowe**, które pracownik lotniska nadaje przy **odprawie**. Gdy doleciecie na miejsce, Wasza spacerówka zwykle w **pierwszej kolejności** zostanie wyjęta z luku, abyście mogli wygodnie przetransportować maluszka z płyty lotniska do hali przylotów.

Podróż samolotem – a szczególnie start i lądowanie – **może być dla dziecka nieprzyjemna**. Różnice ciśnień często mogą powodować przytykanie się trąbki słuchowej. Aby uniknąć tej nieprzyjemnej dolegliwości, mama może podać szkrabowi w zależności od tego, czym jest karmiony, **pierś bądź butelkę z mlekiem modyfikowanym**. Starszemu dziecku można podać do picia **wodę**.



Pociąg

Aby dotrzeć do miejsca docelowego, Waszym środkiem transportu może być pociąg. Przy zamawianiu biletów zorientujcie się, czy dany przewoźnik oferuje **specjalne przedziały rodzinne** – np. ze stoliczkami, oświetleniem, gniazdkiem z prądem i wieszakami. W trakcie podróży z dzieckiem te udogodnienia mogą być pomocne np. aby nakarmić maluszka, zająć go rysowaniem albo wygodnie powiesić torbę z podręcznymi rzeczami. Jeżeli planujecie podróżować nocą, możecie zdecydować się na **wagon sypialniany**.



! PAMIĘTAJ

Pamiętajcie, że im większy komfort podróży, tym ceny biletów wyższe! Na szczęście przewoźnicy oferują **zniżki**. Najczęściej dzieci do **4. roku życia** podróżują za darmo, a rodzice mogą skorzystać ze zniżek, kupując **bilet rodzinny**.



4

Jak dobrze wybrać miejsce na nocleg?

Planując wyjazd z dzieckiem, musicie znaleźć odpowiednie miejsce na nocleg. Na co zwracać uwagę, szukając idealnego hotelu lub mieszkania na krótkoterminowy wynajem?

Przede wszystkim sprawdźcie, czy Wasze lokum ma **łazienkę w pokoju i dostęp do kuchni**. Przy małym dziecku to bardzo ważne, aby w każdej chwili móc **wykąpać** niemowlaka, gdy pobrudzi się np. w trakcie zabawy, albo przyrządzić mu **posiłek**, gdy przyjdzie pora karmienia – czasami nawet w nocy!

Miejsca na rodzinny pobyt z maluszkiem mogą mieć dodatkowo **ogrodzony plac zabaw** lub też niedaleko położone **atrakcje**, z których będziecie mogli skorzystać w przypadku załamania pogody. Dobrze, jeżeli dookoła pensjonatu czy mieszkania są przestrzenie, po których można **spacerować z wózkiem** jeżeli planujecie zabrać go ze sobą. W przypadku noszenia dziecka na rękach lub np. w chuście zwróćcie uwagę na to, żeby zaplanować w trakcie wycieczki **więcej przerw** np. na odpoczynek czy na karmienie maluszka.



CZY WIESZ, ŻE...

W wyborze odpowiedniego lokum mogą pomóc Wam **opinie innych rodziców**, którzy po pobycie z dziećmi ocenili obiekt na portalu podróżniczym, stronie hotelu czy pensjonatu bądź w serwisie rezerwacyjnym.

Zanim pojedziecie na wakacje, sprawdźcie, czy pod ręką będziecie mieć **sklep, aptekę i szpital**. Upewnijcie się, że miejsce, w którym będziecie nocować, będzie też **odpowiednio czyste**. Możecie poznać okolicę, zerkając na mapę z **wirtualnym spacerem** po miejscowości, w której zamierzacie się zatrzymać.

Jeżeli wybieracie się do hotelu, dopytajcie o **animacje dla najmłodszych**. Przed przyjazdem warto też sprawdzić, czy w Waszym pokoju są: **łóżeczko lub dostawka dla maluszka, krzeselko do karmienia oraz zabezpieczenia na schody**, żeby dziecko z nich nie spadło! Jeżeli Wasz maluch już raczkuje upewnijcie się, że **gniazdka elektryczne** są przed nim odpowiednio **zabezpieczone**. W przypadku zameldowania na wyższych piętrach pomocna będzie **winda**, do której bez problemu zmieści się wózek.

5

Co spakować do podróżnej torby?



Zastanawiacie się, co powinno trafić do Waszej podróżnej walizki?

Bez względu na to, czy będziecie podróżować samochodem, samolotem czy pociągiem, warto mieć pod ręką torbę z akcesoriami, które mogą się przydać w trakcie rodzinnej wycieczki. Do plecaka czy torby włożcie te rzeczy, które na co dzień są niezbędne podczas opieki nad dzieckiem. Przygotowaliśmy małą ściągawkę. Możecie wydrukować tę stronę e-booka i przed wyjazdem zaznaczyć, co już udało się Wam skompletować. Oto przydatna lista, która ułatwi Wam pakowanie.





Środki higieniczne i kosmetyki

W podręcznym bagażu powinien znaleźć się **zapas pieluszek i podkładów, aby przewinąć dziecko**. Warto zabrać też suche oraz mokre chusteczki na bazie wody, a także kosmetyki, po które sięgacie na co dzień, aby pielęgnować skórę maluszka. Jeżeli będziecie lecieć samolotem, możecie przygotować **wodę abyzwilżać twarz** (może być z butelki + mały ręczniczek lub np. termalna w sprayu) oraz **wazelinę lub lanolinę**, którą warto nałożyć na wargi dziecka, aby usta nie wysuszyły się od klimatyzacji. Jeżeli ktoś z rodziny ma chorobą lokomocyjną, koniecznie zapakujcie też **woreczki papierowe** na wypadek nudności.



Komplet ubranek na przebranie

W podręcznej torbie powinny znaleźć się **dodatkowe ubranka**, aby w trakcie podróży przebrać dziecko, gdy przemoczy pieluszkę, ubrudzi się jedzeniem lub zaleje się soczkiem. Warto mieć też **mały kocyk**, aby w razie potrzeby przykryć maluszka, gdy zaśnie.



Aksesoria do karmienia

Gdy Wasze dziecko jest jeszcze karmione mlekiem mamy, możecie zabrać ze sobą **małą poduszkę**, aby w trakcie podróży wygodnie ułożyć szkraba przy piersi. Sprawdzić się mogą również **peleryny do karmienia**, aby dyskretnie osłonić maluszka i nakarmić go w przestrzeni publicznej, jeśli poczujesz taką potrzebę. Gdy dziecko pije mleko modyfikowane, zapakujcie **zapas mleka** (np. zarówno w proszku jak i gotowego produktu w płynie), dodatkowe **butelki i smoczek**.

Na długą podróż może się przydać **termos z ciepłą wodą**, aby szybko przygotować posiłek. W przypadku niemowląt i małych dzieci, które mają już rozszerzoną dietę, można zabrać np. **ulubiony plastikowy talerzyk, kubeczek lub bidon ze słomką, miseczkę, śliniaczek czy łyżeczkę**, aby szkrab czuł się jak w domu! Takie drobne akcenty pomogą Wam przetrwać pobyt w obcym miejscu i ułatwią dziecku aklimatyzację. Możecie też postawić też na minimalizm i posługiwać się sztućcami oraz talerzykami dostępnymi w miejscu pobytu. Być może pomoże to maluszkowi uczyć się dostosowywania do nowych miejsc i sytuacji. W razie potrzeby zawsze możecie na pamiątkę kupić kubek czy miseczkę z nowo odwiedzonego miejsca. Nie zapomnijcie też o **jedzeniu i piciu dla dziecka!** W kolejnym rozdziale będziecie mogli zobaczyć **produkty Nestlé**, które mogą Wam pomóc przygotować na wyjeździe posiłek dla dziecka.



Podręczna apteczka

Podczas podróży powinniście mieć ze sobą **małą apteczkę**.

Jeżeli dziecko skaleczy paluszek, zacznie gorączkować czy słućże kolanko, warto mieć pod ręką absolutne minimum w **postaci plasterków, podstawowych leków czy doraźnych maści** – szczególnie jeżeli będziecie daleko od domu i Waszego pediatry. Sprawdźcie, co powinno się znaleźć w Waszej apteczce oprócz ewentualnych leków, które dziecko przyjmuje na co dzień. **Pamiętajcie, że leki powinny być dopasowane do wieku dziecka**, dlatego przed wyjazdem najlepiej zapytajcie **lekarza**, które preparaty będą bezpieczne dla maleństwa.

NA STŁUCZENIA I INNE URAZY

- woda utleniona lub spirytus salicylowy do odkażania ran
- plasterki z opatrunkiem, bandaż i jałowe gaziki
- małe nożyczki

NA KATAR I GORĄCZKĘ

- sól fizjologiczna do przemywania oczu
- sól morską do noska
- aspirator na katar
- termometr
- leki przeciwgorączkowe i przeciwbólowe (paracetamol lub ibuprofen)
- podręczny nebulizator
- syrop na kaszel

NA UGRYZIENIA, KOMARY I KLESZCZE

- pęsetka lub zestaw do wyjmowania kleszczy
- repelenty na komary i kleszcze (spray lub opaska na nadgarstek)
- żel łagodzący swędzenie
- pompka do usuwania jadu po ugryzieniach owadów

NA STŁUCZENIA, OTARCIA I ODPARZENIA

- maść z arniką na stłuczenia
- chłodzący żel na obrzęki
- maść cynkowa na odparzenia

NA PROBLEMY Z BRZUSZKIEM

- probiotyk i nawadniające elektrolity
- leki przeciwkolkowe (np. kroplelki)
- leki przeciwbiegunkowe

NA ALERGIĘ, CHOROBE LOKOMOCYJNĄ I ZĄBKOWANIE

- leki łagodzące objawy alergii (np. wapno)
- leki na chorobę lokomocyjną
- żel łagodzący objawy ząbkowania

NA PORARZENIA SŁONECZNE

- kremy z filtrem przeciwsłonecznym
- środek z panthenolem na oparzenia



INNE (tutaj dopiszcie ewentualne leki, które dziecko stosuje na co dzień, oraz dodatkowe preparaty i akcesoria, które chcecie zabrać ze sobą w podróż)

.....

.....

.....

CZY WIESZ, ŻE...

Podczas podróży planujecie zmieniać środki lokomocji? Będziecie na załoczonych lotniskach lub dworcach, a Wasze dziecko jest pełne energii i nie potrafi stać długo w jednym miejscu? **Załóżcie brzdącowi luźną opaskę z imieniem i nazwiskiem, adresem oraz numerem telefonu do Was**, na wypadek gdyby maluszek zagubił się wśród tłumy!

6

Żywienie dziecka na wyjeździe



Żywienie dziecka na wyjeździe wcale nie musi być trudne.

Jeżeli niemowlę je wyłącznie mleko z piersi mamy, karmienie nie powinno stanowić dla Was większego problemu. Gdy Wasze dziecko jest już na etapie rozszerzania diety, **dobrze przygotujcie się pod względem żywieniowym do podróży**. Jak to zrobić? Poniżej znajdziecie kilka podpowiedzi.



Przed wszystkim w miejscu, w którym chcecie się zatrzymać, dowiedzcie się, czy jest **kuchnia lub inne odpowiednie wyposażenie**, dzięki któremu będziecie mogli ugotować posiłek dla dziecka. Gdy nocujecie w pokoju, dobrze, aby były w nim **czajnik i lodówka**. Dzięki tym sprzętom przygotujecie np. **mleko następne, zbożową kaszkę lub podgrzejecie zupkę**. Niektóre hotele mogą mieć udogodnienia (np. **krzeselko do karmienia małego dziecka**), które mogą pomóc w spożywaniu posiłków. Dowiedzcie się, czy miejsce, w które jedziecie, ma je w swojej ofercie.

CZY WIESZ, ŻE...

Podczas wakacji w krajach egzotycznych zachowajcie szczególną **higienę żywienia**. Warzywa i owoce dokładnie myjcie i obierajcie ze skórki. Woda do picia oraz ta, która jest używana do mycia jedzenia czy czyszczenia zastawy, powinna być **przegotowana lub też fabrycznie zabutelkowana**. Pamiętajcie też o tym, żeby zawsze dbać o higienę rąk. Trzymając się tych zasad, możecie uniknąć zatruć pokarmowych!



Wielu rodziców podczas wakacji chce **odpocząć od gotowania**, dlatego w takiej sytuacji mogą się sprawdzić np. **gotowe produkty Nestlé**, dzięki którym szybko będziecie mogli podać dziecku **pełnowartościowy posiłek**. Pamiętajcie, aby wybierać te, które odpowiadają wiekowi Waszego maluszka. **Oto nasze propozycje!**

CZY WIESZ, ŻE...

W przypadku maluszków, których dieta jest dopiero rozszerzana, dobrze jest mieć przy sobie na wszelki wypadek produkty, które maluszek **już zna i lubi**. Jeżeli dziecko nie ma stwierdzonej alergii to prawdopodobnie nic nie stoi na przeszkodzie, aby Wasz szkrab spróbował podczas wakacji nowych produktów np. arbuza, ananasa czy potrawy z liści opuncji. Warto pamiętać jednak, że czasami **akceptacja nowego smaku może wystąpić dopiero po 8. czy 15. razie**¹ spróbowania nowego produktu, dlatego nie trzeba się zrażać jeżeli maluszek nie wszystko przyjmie z radością za przy pierwszym podaniu.

¹Toporowska-Kowalska E., Funkowicz M., Kształtowanie preferencji smakowych we wczesnym okresie życia, Standardy medyczne/Pediatra, 2015, T. 12, 689-697.

Mleko następne NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O w płynie

To wygodne rozwiązanie dla rodziców maluszków po **6. miesiącu życia**. Mleko następne zawiera **oligosacharyd mleka kobiecego 2'FL. NAN OPTIPRO® Plus 2 HM-O** w płynie jest gotowe do podania, dlatego możecie zabrać je ze sobą bez obaw, że pod ręką nie będziecie mieć dostępu do przegotowanej wody, która jest potrzebna aby przygotować mleko w proszku.



Jeśli wybieracie się zagranicę, warto sprawdzić, czy produkt, który na co dzień podajecie dziecku jest także **dostępny w kraju do którego się wybieracie**. Opakowania produktów zwykle różnią się od siebie (choćby np. językiem, w którym podana jest informacja na etykiecie), dlatego warto upewnić się np. **bezpośrednio u producenta** czy produkt dostępny jest również na innym rynku. Dzięki temu będziecie mogli być spokojni, że na wyjeździe nie zabraknie Wam mleka modyfikowanego dla Waszego dziecka.

Gotowe dania w słoiczkach Gerber

Wygodną alternatywą do posiłków przygotowywanych w domu są **gotowe dania w słoiczkach**. Dzięki nim macie **pewność**, że podajecie dziecku posiłek dopasowany do jego wieku, zawierający składniki **wysokiej jakości**. Wystarczy lekko podgrzać wybrane danie, aby podać maluszkowi zupkę lub obiadek. Musicie mieć tylko przy sobie łyżeczkę! Aby dieta dziecka była **różnorodna**, możecie wybrać produkty złożone z samych warzyw, jak i te z mięskiem lub rybką. Dzięki gotowym słoiczkom nie będziecie musieli martwić się o **dostępność** odpowiednich potraw dla maluszka, kiedy jesteście z dala od domu.



Deserki w tubkach Gerber

Deserki w tubkach, które dedykowane są najmłodszym po **6. miesiącu życia**, mogą sprawdzić się podczas spacerów i w czasie dalekiej podróży. Do wyboru macie aż **kilkanaście propozycji!** Tubki mogą z łatwością zmieścić się do podróżnej torby lub plecaka, a gdy dziecko zgłodnieje, będziecie mogli podać mu owocową lub owocowo-warzywną przekąskę. **Tych musów nie trzeba trzymać przed otwarciem w lodówce.**



Nestlé Yogolino

Do torby możecie spakować również **deserki mleczne i mleczno-owocowe**, które zostały wzbogacone w wapń. Produkty powstały z myślą o dzieciach po **6. i po 8. miesiącu życia**. To pomysł na przekąskę w trakcie spaceru, ale też podczas długiej podróży. Dzięki procesowi produkcji zbliżonemu do pasteryzacji propozycje od **Nestlé Yogolino** mogą być przechowywane **poza lodówką** - możecie je zabrać ze sobą np. na plażę!



Soki, nektary i lemoniady BOBO FRUT

BOBO FRUT to pomysł, aby w trakcie podróży podać dziecku porcję warzyw i owoców lub samych owoców w formie **soku, nektaru lub napoju**. Wystarczy dobrać produkt do wieku maluszka. Do wyboru macie **warzywno-owocowe soki, soki przecierowe i nektary i owocowe lemoniady**. Produktów przed otwarciem nie trzeba trzymać w lodówce, dlatego możecie zabrać je ze sobą dosłownie wszędzie!



Produkty Gerber Organic

Do plecaka albo torby możecie zabrać też produkty **Gerber Organic**. Składniki, z których powstały, pochodzą prosto z **ekologicznych farm**, gdzie ważne są **szacunek dla środowiska, troska o glebę, zwierzęta, rośliny i losy kolejnych pokoleń**. Produkty **Gerber Organic** mogą Wam pomóc w skomponowaniu menu dla dziecka, kiedy będziecie poza domem.



Kaszki Nestlé

Na wakacjach czas szybko płynie, dlatego przygotujcie na **dzień dobry pyszne śniadanko lub pożywną kolację na dobranoc!** Do dyspozycji macie np. mleczno-ryżowe (bez oleju palmowego) i ryżowe bezmleczne propozycje w różnorodnych smakach. Możecie zaszerwować też kaszki bez dodatku cukru*. Z kolei jeżeli planujecie biwakowe gotowanie, do zagęszczania np. zupek lub deserków możecie wybrać delikatne **kleiki** - kukurydziany lub ryżowy.



* Zawierają naturalnie występujące cukry.



Zakończenie



Mamy nadzieję, że podróżowanie z dzieckiem otworzy przed Wami zupełnie nowe horyzonty!

Może to być dla Was **wyjątkowy czas**, który pogłębi rodzinne więzi i dostarczy Wam masę **wspaniałych wspomnień**. Takie wyjazdy – stanowiące odskocznię od codzienności – dają Wam możliwość **zrelaksowania się** i nacieszenia swoim towarzystwem.



Maluszki instynktownie odbierają nastroje mamy i taty, toteż zazwyczaj doskonale się czują w obecności wypoczętych rodziców. Co więcej, pokazywanie dziecku nowych rejonów świata może **pobudzić jego ciekawość** i dać mu świetną okazję do **rozwijania zainteresowań**. Jeżeli chcecie w pełni nacieszyć się podróżą z dzieckiem, po prostu rzetelnie się do niej przygotujcie – tak aby podczas wyjazdu nic nie zmąciło Wam radości ze wspólnie spędzanego czasu.

Powodzenia – i szerokiej drogi!