

Pierwsza podróż z dzieckiem



Nestlé
FamilyNes. 



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 rozbudzenie 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 się uda. Podpowiemy Wam, jak przygotować się na podróż, która będzie przyjemna zarówno dla Was, jak i dla maluszka.

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 zamyślanie 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 wtedy 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.

**Aby dowiedzieć s się więcej, jak wspierać
odporność dziecka, kliknijcie tutaj
i przeczytajcie nasz poradnik!**

Odporność dziecka



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**.

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 nieznaną, 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.





Gdy już nabierzecie wprawy w rodzinnych wojażach, 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!**



Czy wiesz, że...



Wybieracie się z dzieckiem w wysokie góry? Dla maluszka bezpieczne wysokości to **1800-2000 m n.p.m.** Jeżeli będziecie wspinąć 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 łono natury podczas **górskich wspinaczek** lub spacerów po łąkach. Kolejni planują tzw. **city break**, czyli krótki wypad za granicę do jednego z większych europejskich miast, które są **pełne zabytków**. Co zatem wybrać dla Waszej rodziny? To, jaki kierunek wybierze 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 przemieszczać się z maluszkiem.

Kraj czy zagranica?

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 warto 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 miejscu. 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 wizytę zaplanujcie odpowiednio wcześniej. Warto przesłać też komunikaty **Głównego Inspektoratu Sanitarnego** w zakładce **Wypoczynek**.



Pamiętaj

Jeżeli wyjeżdżacie za granicę, Wasz szkrab 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 do **30 dni roboczych**. Pomyślcie też o ubezpieczeniu maluszka. Wyjeżdżając za granicę, koniecznie **wykupcie ubezpieczenie** dla całej rodziny, aby czuć się bezpiecznie! W razie problemów będziecie mogli liczyć na wsparcie osoby, która zna lokalne warunki i np. wskaże szpital, gdzie można porozumieć się po angielsku; unikniecie też konieczności płacenia za kosztowne zabiegi, o ile objęte są Waszym pakietem.

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, jeśli to możliwe, tyłem do kierunku jazdy. 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 warto też **zablokować tylne drzwi**, aby dziecko nie otworzyło ich w trakcie jazdy.

Jeżeli będziecie przemieszczać się autem w trakcie ciepłego dnia, **na szybko zamontujcie przeciwsłoneczną osłonkę**, żeby dziecko miało komfort podróżowania. 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** skrabowi **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 i zawrotami głowy, 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.



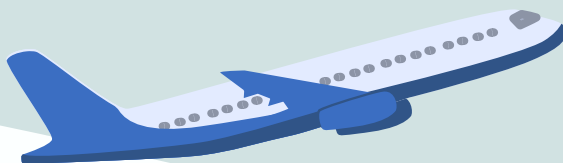
Samolot

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 fotelach 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, jeśli 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 dowiedźcie się, czy Waszemu skrabowi 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 go 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. W takim przypadku przydać może się ochraniacz na wózek, który zapobiegnie uszkodzeniu go w czasie transportu.

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, warto w tym czasie karmić maluszka lub podawać mu **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

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, trzeba 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 np. w chuście zwróćcie uwagę na to, żeby zaplanować w trakcie wycieczki **więcej przerw** 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 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, krzesółko 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 podróźnej torby?



Zastanawiacie się, co powinno trafić do Waszej podróźnej walizki?

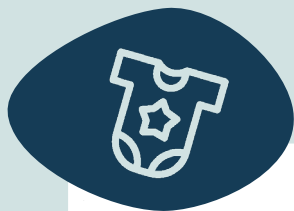
Bez względu na to, czy będziecie podróżować samochodem, samolotem czy pociągiem, warto mieć pod ręką torbę z akcesoriami, które mogą się przydać w trakcie rodzinnej wycieczki. Do plecaka czy torby włożcie te rzeczy, które na co dzień są niezbędne podczas opieki nad dzieckiem. Przygotowaliśmy małą ściągawkę. Oto przydatna lista, która ułatwi Wam pakowanie.





Środki higieniczne i kosmetyki

W podręcznym bagażu powinien znaleźć się **zapas pieluszek i podkład, 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, aby zwilżyć 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** na wypadek nudności.



Komplet ubranek na przebranie

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



Akcesoria do karmienia

Jeśli 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 będzie taka potrzeba. Gdy dziecko pije mleko modyfikowane, zapakujcie **zapas mleka** (najlepiej nie tylko w proszku, ale też 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 rozszerzaną 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 na minimalizm i posługiwać się sztuczkami 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!**



Podręczna apteczka

Podczas podróży powinniście mieć ze sobą małą apteczkę. Jeżeli dziecko skaleczy się, zacznie gorączkować czy stłucze kolano, 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

- preparat do odkażania ran
- plasterki z opatrunkiem (najlepiej kolorowe), bandaż i jałowe gaziki
- małe nożyczki
- chłodzący żel na obrzęki

Na przeziębienie i gorączkę

- sól fizjologiczna do przemywania oczu
- sól morską do noska
- aspirator na katar
- termometr
- leki przeciwgorączkowe i przeciwbólowe (paracetamol i/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 problemy z brzuszkiem

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

Na słońce

- kremy z filtrem przeciwsłonecznym
- środek z panthenolem na oparzenia

Mogą przydać się też:

- preparaty łagodzące objawy alergii
- preparaty na chorobę lokomocyjną
- żel łagodzący objawy ząbkowania

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 zatłoczonych lotniskach lub dworcach, a Wasze dziecko jest pełne energii i nie potrafi stać długo w jednym miejscu? **Załóżcie brzdącowi opaskę z imieniem i nazwiskiem, adresem oraz numerem telefonu do Was**, na wypadek gdyby maluszek zagubił się wśród tłumu!

6

Żywnienie dziecka na wyjeździe



Karmienie dziecka na wyjeździe wcale nie musi być trudne.

Jeżeli niemowlę je wyłącznie mleko 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.

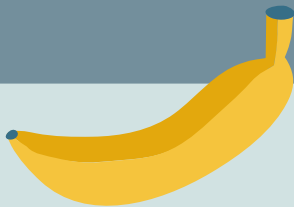
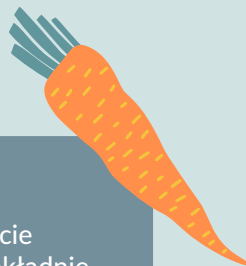


Przede wszystkim dowiedzcie się, czy w miejscu, gdzie chcecie się zatrzymać, jest **kuchnia lub inne odpowiednie wyposażenie**, dzięki któremu będziecie mogli przygotować posiłek dla dziecka. Jeśli nocujecie w pokoju, dobrze, aby były w nim **czajnik i lodówka**. Niektóre hotele mogą mieć udogodnienia (np. **krzesółko 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!



Podczas wakacji mogą sprawdzić się np. **zupki, obiadki, deserki (szczególnie te w tubce) oraz kaszki Gerber**, dzięki którym szybko będziecie mogli podać dziecku **pełnowartościowy posiłek**. Pamiętajcie, aby wybierać te, które odpowiadają wiekowi Waszego maluszka.



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 czy ananasa. Warto pamiętać jednak, że czasami akceptacja nowego smaku może wystąpić dopiero po kilku a nawet kilkunastu próbach, szczególnie że podczas podróży właściwie wszystko jest dla dziecka nowością. Nie zrażaj się więc, jeżeli przy pierwszym podaniu maluszek nie wszystko przyjmie z radością - za jakiś czas warto spróbować jeszcze raz.

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 **wspañiałych wspomnień**. Takie wyjazdy – stanowiące odskocznnię od codzienności – dają także 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 maluszką, po prostu rzetelnie się do niej przygotujcie – tak aby podczas wyjazdu nic nie zmąciło Wam radości ze wspólnie spędzanego czasu.

Powodzenia – i szerokiej drogi!

**To normalne, że nie wiesz wszystkiego będąc Rodzicem...
dlatego tak ważne jest, aby mieć obok siebie wsparcie!**



Nestlé
Dołącz do FamilyNes. 
i pozwól nam wspierać Cię w rodzicielskiej podróży!

Sprawdź, jak wiele korzyści dla Ciebie przygotowaliśmy!



**Kalendarz
rozwoju dziecka**

Sprawdź, jak
rozwija się Maluszek
w kolejnych miesiącach



**Testowania
produktów
naszych marek**

Wypełnij ankietę i weź
udział w testach
naszych produktów



**Konkursy
z atrakcyjnymi
nagrodami**

Odpowiadaj na pytania
i wygrywaj atrakcyjne
nagrody



**Nielimitowany
dostęp do
Strefy Eksperta**

Skonsultuj ze specjalistą
kwestie dotyczące
Twojego Maluszka

Ważna informacja. Gdy maluszek przyjdzie na świat, najlepszym dla niego sposobem żywienia jest karmienie piersią. Mleko mamy zapewnia zbilansowaną dietę i chroni przed chorobami. W pełni popieramy zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące wyłącznego karmienia piersią przez pierwsze sześć miesięcy życia dziecka. Po tym okresie należy rozpocząć wprowadzanie żywności uzupełniającej o odpowiedniej wartości odżywczej przy jednoczesnej kontynuacji karmienia piersią do ukończenia przez dziecko 2 lat. Zdajemy sobie też sprawę z tego, że nie zawsze rodzice mogą karmić swoje dziecko mlekiem mamy. Zachęcamy do skonsultowania się ze specjalistą ochrony zdrowia, który przekaże wskazówki na temat sposobu żywienia dziecka i momentu rozpoczęcia rozszerzania diety. Jeśli zdecydowaliśmy, że Wasze dziecko nie będzie karmione piersią, pamiętajcie, że ta decyzja jest trudna do odwrócenia a niesie ze sobą konsekwencje społeczne i finansowe. Rozpoczęcie częściowego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wytwarzanego mleka. Jeśli maluszek jest karmiony piersią, prawidłowe zbilansowanie jadłospisu mamy jest bardzo istotne. Jej zdrowa dieta w czasie ciąży i po porodzie przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Aby uniknąć ryzyka dla zdrowia ważne jest, by żywność dla dziecka przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu.

Suplement diety nie może być stosowany jako substytut mleka kobiecego, zróżnicowanej i zbilansowanej diety dziecka oraz zdrowego trybu życia. Nie przekraczaj zalecanej dziennej porcji do spożycia. Przed użyciem zasięgnij porady lekarza. Przechowuj w sposób niedostępny dla małych dzieci. Dla zdrowia ważna jest urozmaicona i zróżnicowana dieta oraz zdrowy tryb życia.