

## Utazási tippek babával, kisgyermekkel utazóknak

A szülés utáni hetekben nem ajánlatos nekivágni az utazásnak, a babának időre van szüksége a külvilághoz való alkalmazkodáshoz, a mamának pedig regenerálnia kell a szülés után. A gyermekágyas időszak alatt fontosak a nyugodt körülmények, a pihenés, erre pedig otthon van a legjobb lehetőség. Néhány hónapos babával azonban - ha nem sírós, nyugtalan, - már el lehet indulni, és néhány szabály betartásával kellemes kikapcsolódássá tehetjük a nyaralást az egész család számára.

### Első alkalommal

még csak néhány napra tervezzük a kiruccanást, ez alatt kiderül, mennyire bírja a kicsi a szokatlan körülményeket. A távolabb élő nagyszülők, rokonok meglátogatása is alkalmas arra, hogy apránként hozzászoktassuk a babát a változáshoz. Első évben szervezhetünk egy-egy otthon töltött "nyaralós" hetet is, amikor apa is szabadságot vesz ki, félretesszük a házimunkát és a főzést, és kisebb, egy-fél napos kirándulásokat teszünk lakóhelyünk környékén.

Ha az utazás mellett döntünk, akkor se borítsuk fel teljesen a kicsi napirendjét. Nekünk felnőtteknek kellemes változatosságot jelenthet egy teljesen más életritmus, a kicsit viszont az ismerős és ismétlődő napi rituálék nyugtatják meg, és adnak neki biztonságot. Éppen ezért nem ajánlható két éves kor alatti gyerekekkel a gyakori helyváltoztatással járó városnéző körutazás, a fárasztó csillagtúra, a "nomád" kempingezés. A környezetváltozást megkönnyítik az ismerős tárgyak is, a megszokott takaró, játékok, edények. A szálláshelyre délelőtt vagy kora délután érkezzünk, így a kicsinek estig lesz ideje felderítenie, megszoknia, lecseng benne a nagy izgalom - mi pedig nyugodtabb éjszakára számíthatunk. A napi program megtervezésénél tartsuk szem előtt a kicsi igényeit is, váltogassuk a számunkra és a számára szórakoztató elfoglaltságokat.

### Útközben

### Autóval:

- Az autóban mindig a biztonsági gyermekülésben üljön a kicsi. Őlben tartani nem biztonságos, hirtelen fékezésnél, balesetnél kirepülhet a kezünk közül.

- Ne induljunk el hosszú, fél-egy napos autótutakra. Ha mégis, kétóránként álljunk meg pihenni, nyújtózkodni, kicsit mozogni. Hosszú útra este is elindulhatunk, így a kicsi végigalhatja az utat.

- Ne a nap legelegebb óráiban utazzunk, inkább induljunk el kora reggel.
- Gondoskodjunk megfelelő árnyékolásról, csecsemőknél sűrű szövésű, fehér textiltelenkával vagy lepedővel takarjuk le az ablakot, nagyobb gyermekeknél használjunk speciális, autóablakra való árnyékolót.
- Ügyeljünk, hogy ne állítsuk túl hidegre a klímát. Ha manuális klíma van az autóban, adjunk melegebb ruhát a kicsire, amíg az autóban ül, kint azonban vegyük le, ne izzadjon bele.
- Szellőztessük gyakran a kocsit, és ne dohányozzunk benne.

#### Vonattal, busszal:

- Ne vigyünk sok csomagot kézben, inkább hátizsákba pakoljunk.
- Mozgólépcsőn vigyázzunk, ne legyen semmi a gyereknél vagy a gyereken, ami beleakadhatna a lépcsőbe. Segítsünk a leszállásnál neki.
- Metró- vagy vonatperonon húzzuk el a sínek közeléből, és nagyon figyeljünk minden mozdulatára. Legjobb, ha végig tudjuk fogni a kezét.
- Készítsünk elő aprópénzt a jegyekre, hogy ne kelljen vele sokat vacakolni a pénztárnál.

#### Repülőn:

- Ha a gyermek kétévesnél kisebb, olyan helyet kérjünk neki, ahova be lehet szerelni gyermekülést.
- Fel- és leszálláskor szoptassuk meg a babát, vagy adjunk neki cumit vagy cumisüvegből inni - ezzel elkerülhetjük, hogy beduguljon, megfájduljon a füle a nyomáskülönbségtől. A nagyobb gyerek kaphat cukorkát vagy rágógumit.
- Vigyünk ételt-italt a babának, totyogónak, mivel nem biztos, hogy tudnak megfelelő ételt felszolgálni a részükre.
- Kiszáradás ellen kapjon bőségesen folyadékot a kicsi.

#### Evés utazás közben

Az út hosszától függően

legyen nálunk elegendő étel, ital, pl. apró szendvicsek, keksz, sajtdarabkák, előre darabolt gyümölcs és/vagy zöldség dobozban (banán, alma, mag nélküli szőlő, sárgarépa, zeller, zöldpaprika stb.) Ne vigyünk olyan ételeket, amelyek felmelegedve megromolhatnak pl. tejszínes ételek, hús, halak. Indulás előtt kerüjük a szénsavas italokat, zsíros ételeket, csokoládét, inkább valami könnyűt egyen a gyermek - ez segít az utazási betegség megelőzésében is.

Tisztába tevés

Amíg nem szobatiszta a

kicsi, legyen kéznél mindig elegendő eldobható pelenka, pocsitörő, pocsikenőcs, legyen nálunk pelenkázó alátét és szagmentesen záródó nejlontasak is. Bilizés időszakában jó szolgálatot tehet az összecsukható vagy fedéllel záródó útibili. Tegyük be kéztörő vagy fertőtlenítő kendőt magunknak is.

Hányinger

Legyen kéznél egy

műanyag fedeles doboz vagy zacskó, nedves törölkendő, papírtörő és törülköző. Tegyük be egy váltás ruhát is a kicsinek. A kellemetlen szag egy kis szódabikarbónával beszórt nedves ruhával eltüntethető.

A hányinger megelőzhető, vagy

csökkenthető, ha indulás előtt nem eszik megterhelő ételeket a kicsi, nem utazunk nagy melegben, gyakran megállunk egy kis frissítő mozgásra, és ilyenkor kiszellőztetjük az autót is.

Játékszerek

Vigyük

magunkkal a gyerek néhány kedvenc játékszerét, cumilánccal rögzíthetjük őket az (autós)üléshez. Néhány játék elég, legnagyobb sikerünk valószínűleg úgyis az üres üdítő flakonokkal lesz. Vihetünk gyerekzaccot, énekelhetünk, mondókázhatunk neki. Nagyobb gyermekekkel beszéljük meg a látnivalókat, számoljuk meg a buszokat, a kutyákat vagy a benzinkutakat. Olyan játékkal foglaljuk le a kicsit, amihez nem kell olvasni, így megelőzhető a hányinger.

## Szállás

### Lehetőség szerint

válasszunk bababarát szálláshelyet -kevesebb csomagunk lesz, és nem kell majd lépten-nyomon elnézést kérnünk, mert csemeténk úgy viselkedik - mint egy kisgyerek. Mindig érdeklődjük meg pontosan, milyen szolgáltatásokat nyújt a választott szálloda vagy panzió. Etetőszék, kiskád, bili biztosítása alapvető egy magát bababarátnak hirdető helyen. Legyen lehetőség a baba tápszerét, ételeit megmelegíteni, a cumisüvegeket, cumikat, edényeket tisztán tartani, fertőtleníteni, a keveréshez, melegítéshez használt ivóvíz megbízhatóan tiszta. Három éves kor alatt ne tegyük ki a kisgyermeket többnapos nomád életmódnak, de ha mégis kempingezni indulunk vele, feltétlenül bababarát kempinget válasszunk.

### Érkezés után vizsgáljuk át

gondosan a szobát, négykézlábra ereszkedve járjuk körbe. Ellenőrizzük a padlót, nem maradtak-e apró tárgyak, amiket lenyelhet a kisgyermek, térképezzük fel a konnektorokat, veszélyes sarkokat, vezetékeket. Tegyük el minden olyan tárgyat a gyermek magasságából, amikben kárt tehet, vagy amelyek rá nézve veszélyesek. Csomagoljunk be egy tekercs ragasztószalagot vagy ragtapaszt - ezzel leragaszthatjuk a konnektorokat, az ajtókat, fiókokat, rögzíthetjük a vezetékeket, vagy papír zsebkendőt, textildarabot ragaszthatunk az éles sarkokra. Kisgyermekes esetében vigyünk magunkkal konnektordugókat - ők a ragasztószalagot már le tudják szedni.

## Fürdőzés

### A

fertőzésveszély miatt nem szabad a kicsiket olyan vízbe engedni, amelyet felnőttek is használnak. Így sem a strandmedencék, sem az élővizek nem valók nekik. Ne vigyük a gyereket mély vízbe, főként, ha eleve fél a nagy vízfelülettől. A termálvízben ne töltsön 20-25 percnél többet. Amennyiben medencében fürdik, előtte-utána ajánlott szappannal letusoltatni.

A legkisebbeknek a legmegfelelőbb a saját felfújható kismedence, vagy akár egy nagy műanyag tál. Sok strandon van gyerekmedence is, ebbe ne ülünk bele, és ne lógassuk bele a lábunkat sem - a mi csemetéinknek már ismerős a baktériumflóránk, de legyünk tekintettel mások gyerekeire is. Egy

pillanatra se hagyjuk magára a kicsit, mivel akár tízcentis vízbe is belefulladhat, ha elcsúszik, rosszul esik!

## Napozás

### Szabadban való

tartózkodásra a legalkalmasabbak a kora délelőtti órák, kb. 11 óráig és 15 óra után, amikor a nap már nem éget. A kicsik ruházata legyen bő, szellős, pamut alapanyagú és lehetőleg fehér, ami vissza is ver valamennyit a sugarakból. Elengedhetetlen a könnyű sapka, kis kalap. Tíz éves kor előtt a gyermek ne napozzon, inkább az árnyékban pihenjen. A legkisebbekkel mindig az árnyékosabb részeket válasszuk, hiszen az ő bőrük a legérzékenyebb. A leégéshez vagy a napszúráshoz nekik 10-20 perc is elég, főleg, ha világos bőrűek vagy hajúak.

### Magas faktorszámú

napozószerkeket válasszunk, és a faktorszámon kívül (mely az UV-B sugarak elleni védelmet jelöli), figyeljünk a csillagjelzésekre is - ezek mutatják az UV-A elleni védelem mértékét (\*-tól \*\*\*\*-ig jelölve). A naptejet 20-30 perccel indulás előtt kenjük fel, ennyi időre van szükség ugyanis a felszívódáshoz és a hatás kifejtéséhez. Noha a legtöbb naptej vízálló, három-négy óránként ismételtén kenjük be vele a kicsit. Fontos a napozás utáni hidratálás is, így a bőr nem fog viszketni, égni, kiszáradni.

## Étkezés

### A kisgyermek ne egyen

rostélyos, parázson sült húst, se füstölt vagy konzervált húst és halat. A legcélszerűbb, ha saját, megszokott ételeit kapja a gyerek. Fontos még a sok folyadék és érett gyümölcs is. Ne adjunk szénsavas, cukros üdítőitalokat, inkább citromos teát, ásványvizet kínáljunk!

## Úti patika

### Az

úti patika összeállításánál vegyük figyelembe egészségi állapotunkat és a célország sajátosságait is. Javasolt magunkkal vinni:

- sebtapaszt
- fertőtlenítőszer
- lázcsillapítót
- lázmérőt
- orrcseppet
- orrszívót
- utazási hányinger elleni szer
- hasmenés elleni ill. bérfertőtlenítő szer
- székrekedés elleni szer
- kenőcsöt bőrgyulladásra, leégésre
- illóolajat tartalmazó rovar-, kullancs- ill. szúnyogriasztót
- esetleg vízfertőtlenítőt (Neomagnol tbl.)
- a rendszeresen szedett gyógyszereket

Megérkezés után tájékozódjunk a gyermekorvosi rendelő, patika, ügyeletek elérhetőségéről.

#### Külföldi utak

A gyermekeknek is kell útleveél, ne felejtsük el ezt, és az esetleg szükséges egyéb papírokat időben elintézni. Az útleveélben, nyaktáskában tartott kis kártyára írjuk rá a gyerek nevét, a szálláshely címét, a vércsoportját, esetleges alapbetegségét, allergiáját.

Utazás előtt kérjük ki a házi orvos vagy más szakember véleményét a szükséges védőoltásokról, és a célország egészségügyi színvonaláról. Sok hasznos információhoz juthatunk a Külügyminisztérium honlapján az egyes országokkal

kapcsolatban: Utazási tanácsok külföldre utazóknak.

Mindenképpen

kössünk utazási biztosítást, és pontosan tájékozódjunk az egészségügyi ellátásról, a kórházi és - szükség esetén a hazaszállítási feltételekről is. A külföldi egészségbiztosítási ellátásokról az OEP honlapján tájékozódhatunk.

Még elutazás előtt írjuk fel

az adott országbeli magyar külképviselet elérhetőségét, ezt a Külügyminisztérium honlapján megtaláljuk: Magyar külképviseletek külföldön.

Forrás: Babafalva