# Z dzieckiem na wakacjach

Nadesz?o lato, a z nim pora rodzinnych wyjazdów. Kiedy wyje?d?aj? doros?e osoby to pakuj? si? same, szybko i sprawnie, bo wiedz? co im potrzeba. A jak zapakowa? walizk? dla malucha? Co zabra?? Czy tylko rzeczy niezb?dne czy i takie, które mog? si? przyda?.

Pakujemy niezb?dnik wyjazdowy dla malucha- dziecko (1-5lata)

- Zapas wody w ma?ych opakowaniach. Wod? miej zawsze pod r?k?, ?eby nie szuka? sklepu po okolicy. Producenci przygotowali ma?e por?czne butelki z dziubkiem, które minimalizuj? zach?y?ni?cie si? dziecka oraz praktycznie patrz?c zalanie ubranek. Wod? mo?na te? wzi?? do bidonów, kubków niekapków-przeznaczonych specjalnie dla m?odszych dzieci.
- Nie bierzmy wód smakowych i s?odkich napojów, poniewa? po nich dzieci b?d? mia?y jeszcze wi?ksze pragnienie, a poza tym s?odkie napoje mog? si? przyczyni? do md?o?ci lub wymiotów w czasie podró?y. Mo?na te? wzi?? musy owocowe (bez dodatku cukru), które mog? stanowi? szybk? przek?sk? w chwili g?odu, ale nie powinny stanowi? posi?ku.
- Kiedy lecimy na wakacje z dzieckiem warto pami?ta?, ?e na pok?ad samolotu dzieci jak i doro?li mog? zabiera? p?yny tylko w obj?to?ci 100ml. Wyj?tkiem s? maluchy do lat 2, dla nich mo?emy zabra? butelk? wody do przepajania lub termosik z przygotowanym mlekiem czy zupk?. Tak zwany pokarm sta?y np. kanapki  mo?emy ?mia?o wzi?? ze sob? nie b?d? one ograniczane. Opakowania serków czy jogurtów lepiej wybiera? w ma?ych opakowaniach(90, 95, 100ml) ale za to mo?na wzi?? kilka sztuk.
- We? ubranka na ka?dy dzie? wyjazdu oraz ma?y zapas w razie kiedy dziecko si? zaleje lub ubrudzi. Koszulki z krótkim r?kawem, ale dobrze wzi?? te? i kilka z lekkich z d?ugim, krótkie

spodenki i par? z d?ugimi nogawkami. Bielizn? osobist? we? na zapas.

- Kosmetyki do codziennej higieny (myd?o lub ?el, szampon, szczoteczka i pasta do z?bów). Szczególnie wa?ne je?li dziecko jest alergikiem i ma swój odpowiednio dobrany zestaw.
- Konieczne nakrycie g?owy: kapelusz lub czapka z daszkiem
- 2 kostiumy k?pielowe( jeden schnie drugi wk?adasz).
- W czasie wakacji nad morzem przydatne s? rozk?adane wiaty lub ma?e namioty, dziecko mo?e si? bezpiecznie zdrzemn?? nawet w ?rodku dnia nie nara?aj?c si? na poparzenia s?oneczne
- R?cznik pla?owy, mo?e by? taki z kapturkiem, który u?atwi szybkie wysuszenie w?osów lub lekki i zabieraj?cy ma?o miejsca z mikrofibry.
- Apteczka: termometr, lek przeciwbólowy, ?rodek na biegunk? i elektrolity w saszetce, ma?e opakowanie plastrów i gaziki nas?czone spirytusem, lub inny ?rodek dezynfekcyjny, sól fizjologiczna, lek antyhistaminowy w razie uk?sze? lub uczule?, krople do nosa i ewentualnie syrop na kaszel. Dobrze jest mie? ze sob? preparat na ugryzienia owadów- mo?na kupi? repelent, który jest uniwersalny na ró?ne owady. We? te? no?yczki, ?apk? lub szczypczyki do wyci?gania kleszczy, p?seta.
- Lekki ma?y kocyk, który jest bardzo przydatny aby przykry? ?pi?ce dziecko lub odpoczywaj?ce np. na trawie.
- Krem z filtrem do opalania najlepiej taki, który mo?na u?ywa? te? w wodzie. Koniecznie preparat na poparzenia lub podra?nienia skóry po Mog? by? to preparaty w formie pianki np. Panthenol lub galaretki ch?odz?ce na bazie aloesu.
- Kurtka deszczówka- je?li wakacje planujecie w kraju, gdzie pogoda jest zmienna
- Ksi??ka, gra, kredki- co? co pomo?e dziecku umili? podró? w poci?gu, samolocie
- Przytulanka- niezwykle wa?ny element wyposa?enia szczególnie je?li dziecko jedzie lub leci pierwszy raz i czuje strach, obawy.
- We? zabawki wakacyjne takie jak wiaderko z sitkiem i ?opatk?- dobre na pla?? jak i do wody. Na pewno przyda si? ko?o lub r?kawki do p?ywania, dmuchana pi?ka lub materac, które daj? wiele rado?ci pluskaj?cemu si? maluchowi.
- Przek?ski na czas podró?y lekkie i takie które lubi dziecko. We?my jedzenie lekkostrawne. Pami?tajmy, ?eby nie bra? owoców, które mog? ulec zgnieceniu lub zachlapa? ca?e ubranie dziecka( morele, brzoskwinie, truskawki).Na jedzenie mo?na wzi?? ma?y pojemniczek np. silikonowy, dzi?ki któremu np. owoce b?d? ?wie?e i nie ulegn? deformacji. Warto pami?ta? aby zapakowane porcje by?y nie du?e i ?atwe do spo?ycia.
- Je?li jedziemy z dzieckiem, które jest przyzwyczajone do swojej diety lub mo?e jest niejadkiem mo?emy wzi?? ze sob? paczk? ulubionych p?atków ?niadaniowych czy kaszki. Natomiast dobrze jest je?li dziecko poznaje nowe smaki i próbuje smako?yków z lokalnej kuchni. Uwra?liwia kubki smakowe.
- Je?li mamy przed sob? d?ug? podró? mo?emy zabra? ze sob? dziecinny termosik z jedzeniem, które b?dzie prawdziwym posi?kiem, nie tylko przek?sk?. Taki domowe jedzenie w trakcie drogi jest dobre poniewa? dziecko unika jedzenia w barach na lotniskach czy przydro?nych restauracjach, gdzie jedzenie nie zawsze jest ?wie?e i odpowiednie dla dziecka.

Tekst:
Kinga Biernacka- dietetyk, mama
Ewa Mi?ko- pediatra, mama

---

**Zamieszczone teksty stanowi? w?asno?? intelektualn? autorów, tym samym nie mog? by? wykorzystywane w ca?o?ci lub w cz??ci bez zgody autorów.**

***Wszystkie prawa zastrze?one. City Clinic Sp. z o.o.***  ***25.04.2024***