

Z dzieckiem na wakacjach

Nadeszło lato, a z nim pora rodzinnych wyjazdów. Kiedy wyjeżdżają dorosłe osoby to pakują się same, szybko i sprawnie, bo wiedzą co im potrzeba. A jak zapakować walizkę dla malucha? Co zabrać? Czy tylko rzeczy niezbędne czy i takie, które mogą się przydać.



Pakujemy niezbędnik wyjazdowy dla malucha- dziecko (1-5lata)

- Zapas wody w małych opakowaniach. Wodę miej zawsze pod ręką, żeby nie szukać sklepu po okolicy. Producenci przygotowali małe poręczne butelki z dziubkiem, które minimalizują zachłyśnięcie się dziecka oraz praktycznie patrząc zalanie ubrań. Wodę można też wziąć do bidonów, kubków niekapków-przeznaczonych specjalnie dla młodszych dzieci.
- Nie bierzmy wód smakowych i słodkich napojów, ponieważ po nich dzieci będą miały jeszcze większe pragnienie, a poza tym słodkie napoje mogą się przyczynić do mdłości lub wymiotów w czasie podróży. Można też wziąć musy owocowe (bez dodatku cukru), które mogą stanowić szybką przekąskę w chwili głodu, ale nie powinny stanowić posiłku.
- Kiedy lecimy na wakacje z dzieckiem warto pamiętać, że na pokład samolotu dzieci jak i dorośli mogą zabierać płyny tylko w objętości 100ml. Wyjątkiem są maluchy do lat 2, dla nich możemy zabrać butelkę wody do przepajania lub termosik z przygotowanym mlekiem czy zupką. Tak zwany pokarm stały np. kanapki możemy śmiało wziąć ze sobą nie będą one ograniczane. Opakowania serków czy jogurtów

lepiej wybierać w małych opakowaniach(90, 95, 100ml) ale za to można wziąć kilka sztuk.

- Weź ubranka na każdy dzień wyjazdu oraz mały zapas w razie kiedy dziecko się zaleje lub ubrudzi. Koszulki z krótkim rękawem, ale dobrze wziąć też i kilka z lekkich z długim, krótkie spodenki i parę z długimi nogawkami. Bieliznę osobistą weź na zapas.
- Kosmetyki do codziennej higieny (mydło lub żel, szampon, szczoteczka i pasta do zębów). Szczególnie ważne jeśli dziecko jest alergikiem i ma swój odpowiednio dobrany zestaw.
- Konieczne nakrycie głowy: kapelusz lub czapka z daszkiem
- 2 kostiumy kąpielowe(jeden schnie drugi wkładasz).
- W czasie wakacji nad morzem przydatne są rozkładane wiaty lub małe namioty, dziecko może się bezpiecznie zdrzemnąć nawet w środku dnia nie narażając się na poparzenia słoneczne
- Ręcznik plażowy, może być taki z kapturkiem, który ułatwi szybkie wysuszenie włosów lub lekki i zabierający mało miejsca z mikrofibry.
- Apteczka: termometr, lek przeciwbólowy, środek na biegunkę i elektrolity w saszetce, małe opakowanie plastrów i gaziki nasączone spirytusem, lub inny środek dezynfekcyjny, sól fizjologiczna, lek antyhistaminowy w razie ukąszeń lub uczuleń, krople do nosa i ewentualnie syrop na kaszel. Dobrze jest mieć ze sobą preparat na ugryzienia owadów- można kupić repelent, który jest uniwersalny na różne owady. Weź też nożyczki, łapkę lub szczypczyki do wyciągania kleszczy, pęseta.
- Lekki mały kocyk, który jest bardzo przydatny aby przykryć śpiące dziecko lub odpoczywające np. na trawie.
- Krem z filtrem do opalania najlepiej taki, który można używać też w wodzie. Konieczne preparat na poparzenia lub podrażnienia skóry po Moga być to preparaty w formie pianki np. Panthenol lub galaretki chłodzące na bazie aloesu.
- Kurtka deszczówka- jeśli wakacje planujecie w kraju, gdzie pogoda jest zmienna
- Książka, gra, kredki- coś co pomoże dziecku umilić podróż w pociągu, samolocie
- Przytulanka- niezwykle ważny element wyposażenia szczególnie jeśli dziecko jedzie lub leci pierwszy raz i czuje strach, obawy.
- Weź zabawki wakacyjne takie jak wiaderko z sitkiem i łopatką- dobre na plażę jak i do wody. Na pewno przyda się koło lub rękawki do pływania, dmuchana piłka lub materac, które dają wiele radości pluskającemu się maluchowi.
- Przekąski na czas podróży lekkie i takie które lubi dziecko. Weźmy jedzenie lekkostrawne. Pamiętajmy, żeby nie brać owoców, które mogą ulec zgnieceniu lub zachlapać całe ubranie dziecka(morele, brzoskwinie, truskawki).Na jedzenie można wziąć mały pojemniczek np. silikonowy, dzięki któremu np. owoce będą świeże i nie ulegną deformacji. Warto pamiętać aby zapakowane porcje były nie duże i łatwe do spożycia.
- Jeśli jedziemy z dzieckiem, które jest przyzwyczajone do swojej diety lub może jest niejadkiem możemy wziąć ze sobą paczkę ulubionych płatków śniadaniowych czy kaszki. Natomiast dobrze jest jeśli dziecko poznaje nowe smaki i próbuje smakołyków z lokalnej kuchni. Uwrażliwia kubki smakowe.
- Jeśli mamy przed sobą długą podróż możemy zabrać ze sobą dziecinny termosik z jedzeniem, które będzie prawdziwym posiłkiem, nie tylko przekąską. Taki domowe jedzenie w trakcie drogi jest dobre ponieważ dziecko unika jedzenia w barach na lotniskach czy przydrożnych restauracjach, gdzie jedzenie nie zawsze jest świeże i

odpowiednie dla dziecka.

Tekst:

Kinga Biernacka- dietetyk, mama

Ewa Miśko- pediatra, mama

Zamieszczone teksty stanowią własność intelektualną autorów, tym samym nie mogą być wykorzystywane w całości lub w części bez zgody autorów.