

ПУТЕШЕСТВИЕ С ГРУДНИЧКОМ

Некотрые особо отчаянные родители берут детей с собой в поездки чуть ли не с рождения, но с медицинской точки зрения это нежелательно. А вот по достижении ребенком 6-месячного возраста и при правильной подготовке ему «любое море будет по колено, любые горы будут по плечо».

Ведь главное для крохи – быть рядом с мамой. Для младенцев долгие поездки в любом виде транспорта еще не утомительны, так как большую часть суток они спят. Подростим подвижным малышам сложнее усидеть на месте. Поэтому нужно давать им возможность размяться и выплеснуть энергию: при поездке в автомобиле следует останавливаться ежечасно на 15 минут, при авиапе-

релете отпустите малыша «на волю» перед посадкой в самолет в аэропорту, в поезде выходите с ним на остановках подышать воздухом. Выбирайте отель, специализирующийся на семейном отдыхе с детьми – молодежные хостелы и пансионаты для тех, кому «за 60», будут не слишком подходящими. Отель должен быть расположен на первой, максимум на второй линии от моря и иметь на своей территории детский комплекс: специальную площадку, детский бассейн, детскую анимацию. В номере должно быть отдельное спальное место для ребенка, ванна, холодильник и ковровое покрытие. У маленького туриста тоже должен быть свой багаж. Для детей в возрасте до 3 лет его вес рассчитывается по формуле: вес ребенка, умноженный на 2. Даже если в месте отдыха гарантирован супермаркет, необходимо взять с собой запас подгузников, питьевой воды и детского питания на первые несколько дней проживания. Важно не забыть рюкзак-«кенгуру» и прогулочную коляску с обязательным капюшоном от солнца. Вообще, курортная жизнь от обыденной для малыша должна отличаться минимально.



КОРМЛЕНИЕ В ДОРОГЕ

Если путешествующий малыш все еще находится на грудном вскармливании, то маме нужно следить за собственным рационом: не стоит резко менять его и экспериментировать с местной едой.

Другой важный аспект детского питания в поездке – это кормление грудью в общественном месте. Сейчас выпускается немало моделей одежды, в которой вы сможете покормить младенца незаметно для окружающих: специальные бюстгалтеры и майки с прорезями, не обнажающие грудь полностью и вместе с тем позволяющие предоставить крохе пищу по первому требованию; слинги, в которых можно не только носить, но и кормить малыша.