

режим

Режим для ребенка – это показатель стабильности, дающий чувство защищенности. Поэтому его нужно продолжать соблюдать и в поездке.

По прибытии на место желательно организовать привычные ритуалы – к примеру, ритуал укладывания. Любимая ежевечерняя колыбельная снизит неизбежную стрессовую нагрузку на психику юного туриста, став островком чего-то знакомого посреди полнейшей неизведанности. Имея такой надежный тыл за спиной, можно спокойно заняться исследованием нового и интересного окружающего мира. Кстати, сон и аппетит могут нарушиться у ребенка в первые дни. Виной тому – перевозбуждение, но соблюдение режима поможет быстро все восстановить. Конечно, на курорте не всегда можно точно соответствовать графику мирного домашнего уклада. Но даже сдвигая по времени те или иные действия, сохраняйте неизменной хотя бы их последовательность.



ПИТАНИЕ

Дети – большие консерваторы в том, что касается еды. Всем экзотическим том-ям, кус-кусам и рахат-лукумам они предпочтут привычные лакомства.

Навязывать незнакомые яства маленькому гурману не стоит, лучше обеспечить достаточный выбор известных ему продуктов – яблок, бананов, сыра, хлеба, вареного мяса, йогуртов. В южных странах, где адаптация проходит особенно тяжело, от новой пищи у малыша может случиться расстройство желудка. На этот случай в аптечке обязательно должны быть в запасе средства от тошноты, вздутия живота, обезвоживания, адсорбенты и даже соответствующие антибиотики, а также лекарства, восстанавливающие нормальную флору кишечника.

Как правило, в отелях детский стол предусмотрен, а в рестораны на европейских курортах с детьми пускают практически везде, кроме ресторанов а-ля карт клубного типа, которые работают только по вечерам.

АККЛИМАТИЗАЦИЯ

Три недели – таков идеальный срок поездки с ребенком в южную страну. Дело в том, что детский организм гораздо острее воспринимает изменения окружающей среды, чем взрослый.

Иесли поездка длится меньше двух недель, процесс акклиматизации может занять все это время. Ребенок не отдохнет сам, не даст отдохнуть и вам. К тому же надо знать, что реакции на смену климата у детей тоже более ярко выражены. Там, где у взрослого лишь слегка кружится голова, малыш корчится и буквально выворачивает душу. Предсказать, как перенесет смену климата именно ваш малыш, невозможно, и, к сожалению, универсального способа справиться со сложностями акклиматизации тоже пока не существует. Может помочь (по крайней мере, не повредит) витаминный комплекс, назначенный педиатром еще до поездки. И конечно, пару дней по прибытии на место нужно воздержаться от купания в море, долгих прогулок и прочих прелестей курортной жизни.

