ПУТЕШЕСТВИЕ С ДЕТЬМИ С 0 ДО 12 МЕСЯЦЕВ.

Каждая мама представляет заветный отпуск у моря: пляж с белыми песками, прибрежные кафе с расслабляющей музыкой, сочные фрукты и полный релакс. Но как организовать поездку, если ты мама, да и с еще совсем маленьким ребенком? Выход прост – тщательное планирование и подготовка. Разбить нужно по этапам:

1. Подбор тура.

Маленькие дети не прихотливы в выборе страны, решение остается за родителями, но важно учитывать факторы, влияющие на здоровье и комфорт малыша в поездке. Конечно, горнолыжные курорты и автобусные тура по Европе лучше отложить до «лучших времен». Идеальным вариантом будет поездка на море, а  время для отпуска, так называемый «бархатный сезон»:  конец августа -  начало октября.  При выборе страны и транспорта  важно учитывать длительность  пути: подбирайте тур с минимальной затратой времени на перелет, так как перепады давления в самолете негативно влияют на общее состояние малыша.  При поездке на автомобиле или поезде необходимы остановки, минимум одна в три часа. Также важно понимать в какую страну Вы направляйтесь: не желательно перелеты в страны с резко отличающимся климатом, так как акклиматизация для ребенка может быть тяжелой. Минимальный срок поездки должен быть не менее 21 дня, иначе ребенок просто не успеет адаптироваться к новым условиям.  Не желательно ездить в путешествие на круизных лайнерах с детьми до года и очень часто круизные компании устанавливают возрастные ограничения для детей. Чаще всего возрастной ценз до 2 - 7 лет.

При выборе гостиницы необходимо учесть наличие детской кровати в номере, либо при отсутствие таковой хорошие кровати с матрасами. Также в зависимости от того,  как питается Ваш малыш, Вам необходимо позаботиться о кухне в гостинице. Возможно, Вы пожелайте приготовление пищи для малыша самостоятельно.

1. Документы.

Во избежание проблем на пунктах регистрации в поездку необходимо подготовить полный пакет документов не только на себя, но и на ребенка. Первое и обязательное свидетельство о рождении. Копии заверенные даже нотариусом , как правило, не принимаются. В свидетельстве о рождении обязательно должно быть вложение о гражданстве или печать на обратной стороне данного документа.  Если ребенок пересекают границу без одного из родителей обязательно должно быть разрешение от отсутствующего родителя, заверенное нотариусом.  Также требуется загранпаспорт на малыша или в загранпаспорте одно из родителей должна присутствовать запись о ребенке. В зависимости от того куда Вы направляйтесь, могут потребоваться иные документы, обязательно проконсультируетесь у туроператора.  Также важно заранее позаботиться о страховке. Лучшем вариантом будет расширенный пакет, нежели стандартный. Обычный или стандратный страховой полис включает в себя спектр действий, ограниченного характера, и оказание некоторых медицинских услуг не будет оказываться с таким полисом. Учитывая, что иммунитет у детей до года еще не такой крепкий, как у детей более старшего возраста и грудничок тяжелее переносит акклиматизацию. В данном случае,  лучше не рисковать и чуть переплатить за страховку.

1. Консультация с педиатром.

Перед поездкой обязательно посетите педиатра, чтобы убедиться, что Ваш ребенок абсолютно здоров, проверьте график вакцинации. Также составьте со своим врачом список аптечки необходимой в дороге и в отпуске.

1. Багаж.

В Вашем багаже обязательно должны быть медикаменты, средства гигиены и ухода, вода и питание, одежда и любая переноска.

Из числа медикаментов обязательно должны быть антигистаминные, противовирусные, жаропонижающие препараты и лекарства от расстройства кишечника/желудка.

Средства гигиены обязательны в поездке с ребенком – это влажные салфетки, крема, солнцезащитные средства и памперсы. Если ребенок не аллергенен, то данные предметы можно приобрести уже на месте.

Одежды должно быть много, на весь период отпуска и даже с запасом.  Детям старше 6  месяцев пригодятся новые яркие игрушки, чтобы отвлечь их в поездке. Важно именно новые, так как они больше привлекут внимание Вашего малыша. Не стоит тащить целые баулы игрушек:  по 2-3 игрушки в одну и другую сторону. Различные жилеты, матрасы для плавания можно купить на месте, чтобы не было перегруза.

Относительно воды и питания, если Ваш ребенок находится на грудном кормление, то проблем не будет, но если ребенок на смешанном/искусственном питание и уже введен прикорм, здесь подготовка будет сложнее. Необходимо просмотреть все сроки и условия хранения смеси, баночного питания и лучше приобрести сумку холодильник. Не стоит вводить новый прикорм на период поездки, так как это дополнительный стресс для организма.

Если малыш еще не  сидит, то для мамы очень удобно будет приобрести слинг или любую другую переноску. Для уже подросших детей легкую переносную коляску.

В целом, преимуществ от поездки для ребенка множество: воздух, огромное количество витамина D благодаря солнцу, купание в морской воде, как отличный способ закаливания. Из минусов такой поездки остается только тщательное планирование, огромный багаж, материальные затраты, связанные с выбором более подходящих условий. Для родителей покажется, что поездка не даст полноценной возможности расслабиться, но это спорный факт. Как правило, ребенок до года в поездках больше спит, так действует на них любая качка. Совет родителям, максимально соблюдать привычный режим сна-питания для ребенка, ради спокойного отдыха, как для себя, так и для всей семьи. Оптимальный возраст для длительных отъездов с маленькими детьми по совету педиатров от шести месяцев. Здесь выбор остается за каждой мамой. Ребенок, находящийся на грудном кормление защищен от внешних факторов мамиными антителами и в принципе готов к дальним поездкам уже с месяца жизни.  И главное составляющая:  настроение родителей  на отдыхе. Как Вы будете чувствовать себя эмоционально, так на 100% будет вести себя малыш. Дело в том, что ребенок чувствует эмоциональный фон своей мамы, как во время беременности, так и после рождения. Часто ребенок начинает капризничать и мы ищем этому причины из внешних раздражителей: хочет кушать, спать или пора сменить памперс. Но зачастую ребенку нужно просто тепло и спокойствие его мамы. Запаситесь хорошим настроением, и лучший отпуск всей семьей просто неминуем!