

Urlop z dzieckiem - jak się do niego przygotować?

W długie, zimowe wieczory bez wątpienia najczęściej marzymy o... wakacjach! Jednak zwykle tuż przed samym wyjazdem, a zwłaszcza przed pierwszą podróżą z małym dzieckiem, zaczynają ogarniać nas wątpliwości, czy aby na pewno jesteśmy odpowiednio przygotowani. O wszystko warto zatem zadbać nieco wcześniej i na urlop udać się „ze spokojną głową”.



Wspólny wyjazd na wakacje - nawet do egzotycznego kraju - wbrew pozorom nie musi wiązać się ze stresem o zdrowie i dobre samopoczucie naszych pociech. Wystarczy się jedynie do niego odpowiednio przygotować.

Przygotowania te, w zależności od naszych dotychczasowych doświadczeń, wybranego środka transportu, destynacji czy wieku dziecka będą się każdorazowo nieco różnić, jednak pewne punkty pozostaną niezmiennie.

Przed wszystkim - fotoprotekcja

Zaczynamy rzecz jasna od najważniejszego, czyli ochrony przed słońcem: - Najistotniejszym, letnim kosmetykiem (i to niezależnie od wieku urlopowicza) bez wątpienia jest krem przeciwsłoneczny z wysokim filtrem SPF 50 - podpowiada dr n. med. Irena Białokoz - Kalinowska z Medicover Białystok.

I dodaje: *Pamiętajmy przy tym, że skóra zaczyna być chroniona po ok. 20 minutach od zastosowania preparatu. A z uwagi na fakt, że kąpiele i pocenie się istotnie osłabiają ochronę, jego aplikacja powinna być powtarzana przynajmniej co dwie godziny.*

Niezależnie od tego, w czasie najsilniejszego promieniowania - czyli w godzinach 11-15 - plażowania powinniśmy raczej unikać - zwłaszcza, jeśli towarzyszą nam najmłodsi członkowie rodziny.

Ubranka i akcesoria

Podczas wakacji ważne jest odpowiednie ubranie. Jak się okazuje, słońce częściowo przenika przez odzież, dlatego preparaty ochronne stosujemy także np. podczas zwiedzania. Do tego lekka, jasna ochrona głowy dla dorosłych i dzieci oraz parasolka do wózka, która pozwoli dodatkowo zapewnić maluchom odrobinę cienia.

Oprócz tego, niezależnie od miejsca wypoczynku, przy kompletowaniu wakacyjnej garderoby dziecka należy przede wszystkim pamiętać o lekkich i przewiewnych ubrankach, skarpetkach, czapkach przeciwsłonecznych oraz kilku elementach na ewentualne chłodniejsze dni. Przydatne będą też śliniaczki oraz kocyk czy ulubiona zabawka.

Odpowiednie nawodnienie

- *W trakcie wakacji z całą pewnością należy również pamiętać o odpowiednim nawodnieniu. Szczególną uwagę powinniśmy przy tym zwracać na małe dzieci, u których na skutek parowania przez skórę następuje szybka utrata wody z organizmu - wyjaśnia specjalista Medicover Białystok.*

Co oczywiste, niemowlęta i najmłodsze pociechy nie potrafią bezpośrednio zgłaszać uczucia pragnienia. Z tego powodu rodzice muszą prawidłowo odczytywać wszelkie niewerbalne sygnały wysyłane przez malucha.

- Niepokój, drażliwość czy nieuzasadniony płacz to częste symptomy początków odwodnienia. By do niego nie dopuścić, należy systematycznie podawać dziecku coś do picia - najlepiej zwykłą, niegazowaną i niesłodzoną wodę - dodaje dr n. med. Irena Białokoz - Kalinowska.

Leki i żywność

Na urlop powinniśmy zabrać ze sobą m. in. wakacyjną apteczkę, zawierającą nie tylko przyjmowane na co dzień leki, ale i chociażby plastry opatrunkowe, środki łagodzące efekty nadmiernej ekspozycji na słońce oraz leki przeciwgorączkowe i przeciwbólowe. Rodzice małych dzieci ze skórnymi problemami o charakterze alergicznym nie mogą też zapomnieć o sprawdzonych preparatach pielęgnacyjnych (takich, jak balsamy czy płyny do kąpieli).

- Urlop z niemowlakiem wymaga również przygotowania odpowiedniego zestawu żywieniowego. Należy więc pamiętać o modyfikowanym mleku lub ewentualnie preparatach mlekozastępczych. Jeśli zaś nasza pociecha z trudnością akceptuje nowe smaki, przy pakowaniu walizek warto sięgnąć po gotowe dania i deserki - mówi przedstawicielka Medicover Białystok.

Istotnym elementem przygotowań do wakacji jest wybór środka transportu. Podróżując z małym dzieckiem powinniśmy raczej unikać długotrwałej jazdy autokarem. Zdecydowanie mniej męczący będzie samochód czy samolot. W przypadku auta nie należy nadużywać klimatyzacji i ubrać dziecko adekwatnie do warunków otoczenia. Do samolotu zaś (z uwagi na niższą temperaturę) powinniśmy zabrać odzież na zmianę, a także zabawki, pieluszki, posiłki oraz podstawowe kosmetyki pielęgnacyjne.

Konsultacje lekarskie

Na koniec warto przypomnieć, że przy wyjazdach poza granice Polski, na około 1 miesiąc przed planowaną podróżą konieczne jest wyrobienie paszportu dla dziecka. W przypadku wakacji w Unii Europejskiej dobrym pomysłem będzie też zaopatrzenie się w Europejskie Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego oraz zabranie ze sobą książeczki zdrowia dziecka.

- Z kolei przed nieco bardziej egzotycznymi wojażami musimy sprawdzić, na co powinniśmy się przedtem zaszczepić. Bez wątpienia najlepszym doradcą będzie

przy tym lekarz rodzinny, który znając nasz stan zdrowia łatwo wychwyci wszelkie potencjalne zagrożenia wynikające z pobytu w danym miejscu – opisuje specjalista Medicover Białystok.

Jak zatem widać, przygotowanie się do wakacji z dzieckiem nie należy do specjalnie skomplikowanych zadań. Tych kilka prostych czynności pozwoli nam jednak na nieskrępowany wypoczynek i możliwość błyskawicznej reakcji w razie wystąpienia jakichkolwiek problemów.