

# INFORMACJA PRASOWA

Warszawa, czerwiec 2015

Patrycja Wrotek, ekspert DZIDZIUSIOWO.PL



## Podróże małych i dużych

**Rodzice niemowlęcia często obawiają się pierwszej podróży z dzieckiem. Każdy zapalony globtroter przyzna, że nie istnieją złe warunki do podróżowania – jest tylko źle przygotowany turysta. Grunt to odpowiednie zaplanowanie urlopu, dzięki czemu będziecie spokojni, że nic Was w trasie nie zaskoczy. Dziecko to wspaniały kompan nawet najdalszej wyprawy. Wspaniały, ale wymagający.**

### Pierwsza podróż

Nie ma jednoznacznej granicy wiekowej, mówiącej kiedy maluch może rozpocząć swoją przygodę z podróżowaniem. Już nawet trzymiesięczne niemowlę może pod opieką rodziców zostać pasażerem samolotu – co prawda bez karty pokładowej i rezerwacji miejsca, ale wygodnie w ramionach mamy. Jeśli dziecko jest zdrowe, to nic nie stoi na przeszkodzie, by oderwać się od codzienności i ruszyć w drogę. Wiek między 3 a 7 miesiącem życia to doskonały moment na podróż. W tym okresie niemowlę zazwyczaj przesypia większość trasy, a rodzicom pozostawia odrobinę wytchnienia. Decydując się na auto starajcie się wyruszać tuż przed codzienną drzemką malucha. Szum silnika i kołysanie samochodu pomoże mu z pewnością w zaśnięciu. Zadbajcie też o odpowiednią temperaturę w aucie, nie nadużywając klimatyzacji – częstej przyczyny przeziębień nie tylko u najmłodszych. Dziecko najlepiej ubrać „na cebulkę”, aby w zależności od temperatury w aucie móc zdejmować kolejne warstwy.

W przypadku, gdy rzadko jeździliście z dzieckiem samochodem, warto przeprowadzić weekendową jazdę próbną po najbliższej okolicy. Jeśli spokojnie zaśnie – test wypadł pozytywnie i możecie wyruszać w dłuższą trasę. Zawsze pamiętajcie o atestowanym i dopasowanym foteliku. Nie ma nic ważniejszego niż bezpieczeństwo Waszej pociechy. Przed pierwszym wyjazdem warto także udać się do pediatry, który stwierdzi czy nie ma żadnych przeciwwskazań do podróżowania.

### Kompas, mapa i pieluchy

Niezależnie od celu Waszej podróży, obok przewodnika turystycznego czy aparatu, zawsze pod ręką powinniście mieć niezbędnik małego turysty. W podręcznym bagażu nie może zabraknąć pieluszek, nawilżanych chusteczek, smoczków, kremu przeciw odparzeniom i z filtrem UV, termometru oraz leków przeciwgorączkowych i przeciwbólowych dla niemowląt. Nie zapomnijcie o kocyku i dodatkowym ubranku na przebranie, jeśli zmieni się pogoda lub dziecko ubrudzi się jedzeniem. Zabierzcie ze sobą przenośny przewijak, aby uniknąć zmiany pieluszki na stacjach benzynowych, których czystość pozostawia często wiele do życzenia.

Każdy rodzic dobrze wie, że głodne dziecko to niezadowolone dziecko, dlatego w podróż nigdy nie wyjeżdżajcie bez prowiantu. Pamiętajcie o przegotowanej wodzie w butelce, mleku, słoiczkach z gotowanymi daniami z warzyw i owoców, a dla starszego malucha biszkoptach lub ciasteczkach. Jeśli nie macie podgrzewacza samochodowego, warto zawsze mieć przy sobie termos z gorącą wodą. Dzieci należy karmić podczas postoju, aby zmniejszyć ryzyko zakrztuszenia się. Zatrzymujcie się co 2-3 godziny, z dala od ruchliwego parkingu czy ulicy. Przerwa w jeździe to najlepszy czas na karmienie, przebieranie i gimnastykę. Dziecko podróżujące w foteliku pozostaje w pozycji półsiedzącej przez kilka godzin, co jest bardzo męczące. Warto z nim pospacerować na rękach, a jeśli już raczkuje – pozwolić mu pobawić się na kocyku. Aby umilić maluchowi wycieczkę i zająć czymś jego uwagę gdy nie śpi, zabierzcie ze sobą jego ulubioną maskotkę i kilka drobnych zabawek. Pamiętajcie również o tym, żeby nigdy nie zostawiać dzieci samych w aucie, nawet jeśli jest to dosłownie kilka minut.

## INFORMACJA PRASOWA



Podróż z niemowlęciem to dla rodziców nie lada wyzwanie, ale także wielkie przeżycie. Najważniejsze to zabrać wszystkie niezbędne przedmioty i dużo zdrowego rozsądku. Warto sporządzić listę, aby nie zapomnieć o niczym i spokojnie wyruszyć w podróż z maluchem. Nic tak nie buduje rodzinnej więzi jak wspólnie spędzony czas, a zdjęcia z wyjazdu będą stanowić pamiątkę dla dziecka na całe życie.

\*\*\*

Dzidziusiowo.pl to jeden z największych portali parentingowych w Polsce powstały z inicjatywy samych rodziców. Jego celem jest stworzenie kompletnej bazy informacji, które będą pomocne zarówno dla przyszłych mam i tatusiów, jak również dla osób wychowujących już swoje pociechy.

Czytelniczki i czytelnicy znajdą tu fachowe porady na temat planowania rodziny, ciąży, rodzicielstwa oraz wychowywania dzieci. Portal to także bogate źródło wiedzy o zdrowiu, odżywianiu, urodzie i relacjach z partnerem. Oferuje szereg praktycznych narzędzi w tym kalendarz ciąży, kalkulator terminu porodu oraz największą w Polsce bazę imion dla dzieci.

Zespół DZIDZIUSIOWO.PL tworzą rodzice oraz specjaliści w dziedzinie pediatrii, psychologii i położnictwa, którzy dzielą się fachową wiedzą i doświadczeniami rodzicielskimi. [www.dzidziusiowo.pl](http://www.dzidziusiowo.pl)