

В отпуск вместе с маленьким ребенком



Июль! В городе - пыльно, в пригороде - скучно. Все детские площадки в радиусе двух километров от вашего дома – вытоптаны, и горки с карусельками протерты до дыр штанами любимого карапуза. Приуныли даже воробьи: их весенний гомон сменился редкими ленивыми переключками. Жаль птишек: им некуда деться. А ведь лето – пора отдыха и путешествий! Единственный вопрос: как к этому отнесется вышестоящее детское начальство?

Расставим точки над "и". Если вас заботит одновременное спокойствие всех членов семьи (в том числе, и тех, кто останется дома ждать вашего возвращения) – отложите вояж с подрастающим поколением до достижения им (поколением) примерно трех лет. Большинство педиатров именно этот возраст считают подходящим для первого дальнего путешествия.

Тем, кто хочет минимизировать собственные дорожные хлопоты, путешествуя с малышом, можем порекомендовать всего лишь взять с собой кило шоколадных конфет. Каждый раз, когда чадо будет открывать рот, закладывайте туда по конфете – и все дела! Подойдут также карамельки на палочке или тянучки – они прилипают к зубам, не оставляя мальчикам и девочкам и шанса быстро от себя отделаться. На худой конец предложите забияке папин мобильный – пусть дитяtko обсудит с детсадовскими корешами причуды "предков"... Учтите лишь, что ближайший счет за разговоры окажется непривычно большим. Приплюсуйте к нему расходы на детского стоматолога, который дороже взрослого. Утешьтесь тем, что все эти напасти ждут вас уже после отдыха! Тем же добросовестным родителям, которые хотят облегчить в дороге жизнь ребенку, мы хотим сказать, что эта поездка будет не самой беззаботной в вашей жизни. Однако – невозможного не существует, и главное в этом деле – продумать детали!

Что выбрать?

В полете. Годовалый малыш, умеющий передвигаться лишь за ручку с мамой – идеальная кандидатура для авиапутешествий. Он еще не до такой степени обременен собственным мнением, как двухлетка, и не имеет привычки оглушительно и долго кричать, как новорожденный. Его внимание изумительно подвижно, и он не способен возжелать чего-то столь непримиримо, чтоб его нельзя было укротить за 10 минут. Он прекрасно успокаивается, напившись из бутылочки (или подкормившись мамой), а поэтому вполне вероятно, что вскоре после взлета просто заснет, переваривая только что увиденное из иллюминатора.

Педиатры, кстати, настоятельно советуют дать малышу попить после взлета, чтобы у него "отложило" ушки. Ни в коем случае не забудьте соску-пустышку, если ребенок пользуется ею. Как ни крути, вояж – это стресс, и вряд ли малыш сможет успокоиться, тем более – заснуть без соски. Любимые игрушки также должны быть под рукой: несколько "развлекательных", плюс – любимый плюшевый мишка. Если вы совершаете не трансатлантический перелет, то следует лишь учесть рекомендации чисто практического свойства, приводимые ниже. Именно неожиданные бытовые трудности могут все же испортить путешествие в лучшем виде транспорта с ребенком наилучшего для авиапутешествий возраста. Что же касается детей постарше, с ними в самолете и вовсе не должно быть никаких хлопот.

В купе поезда. "Долгая дорога в дюнах" – нелегкое времяпрепровождение для маленького человека. Его выбивают из привычной колеи шквал новых впечатлений, обилие незнакомых людей вокруг, которые ведут себя по-разному, необходимость прожить этот

отрезок времени по совершенно новым законам. К тому же, у детей быстрее происходит психическое пресыщение, на бытовом языке именуемое смертельной скукой.

Усложняется все тем, что маленький ребенок хуже ориентируется во времени и не понимает в отличие от нас, что такое "два дня в пути". Дома он догадывается о том, что нынче предстоит, опираясь на знакомые с рождения мелочи и любимые привычки. В меньшей степени его заботит время суток, тем более – положение стрелок на часах. В дороге он лишен всех привычных ориентиров, поэтому режим его может сбиться, а аппетит ухудшиться – это нормально. К тому же – малыш может слегка "впасть в детство": отказаться от чашки в пользу бутылочки или возжелать, чтобы его покормили с ложки. Единственной опорой в непривычном месте остаются близкие, которые должны быть спокойны и уверены в себе. Тогда он воспримет путешествие не как мировой катаклизм, а как веселое приключение.

Вашему карапузу необходимы какие-то вехи, расставленные в этом монотонном и бесконечном дне, чтобы облегчить ожидание. Обозначить время суток в тягучем пространстве поездки помогут домашние ритуалы, которыми вы не пренебрегли: это привычные малышу чашка, ложка и тарелка, кефир с печеньем на полдник, умывание и переодевание на ночь, сказка. Первым пунктом в список вещей внесите любимого плюшевого мишку или заменяющего его "ночного друга". Не забудьте соску, если детеныш привык к ней. Если ребенок нервничает, не оставляйте его одного даже на пять минут: вам гарантирован оглушительный рев, который вы услышите, не успев дойти до соседнего купе.

В машине. Дефицит двигательной активности приводит к тому, что все ткани организма, а главное – мозг, хуже снабжаются переносимым кровью кислородом, ведь, двигаясь, мы "разгоняем по телу кровь". Детский мозг к гипоксии особенно чувствителен. Результат – усталость, ощущаемая юными созданиями, как общая духовно-телесная тоска. Не берите маленького ребенка в переполненную машину – дети и без того тяжело переносят стесненность в движениях. Во время автопробега непременно запланируйте остановки каждые 2 часа, когда чадо не спит, в это время необходимо проветрить салон. Обязательно мойте малышку, подвигайтесь, поиграйте в бадминтон или надувной мяч.

В дороге не давайте ребенку напиваться помногу – во избежание неприятных происшествий, после которых все будут вынуждены переодеваться и искусственно поднимать несколько упавшее настроение. Очень удобна обычная соломинка – пить через нее "прикольно", а в условиях тряски – еще и функционально. Кроме того – это затягивает процесс, что всем собравшимся – лишь на руку. Кормите ребенка часто, но понемногу. Перекусы старайтесь устраивать не в машине. Предпочтителен формат "пикников на обочине", это также разгружает нервную систему. Если вокруг город – заезжайте в кафе или ресторанчики, обеспечив крошке смену впечатлений и разрыв монотонных автодорожных переживаний.

Родителям на заметку.

Самолет. Учтите, что сдав перед вылетом в багаж коляску, вы расстанетесь с ней на более длительный срок, чем хочется: покинув самолет, вы будете вынуждены нести чадо на себе, а затем – с ним же на руках ждать, когда подадут багаж. Выход только один: отдать личный транспорт стюардессе, предупредив, что коляска понадобится вам сразу после посадки. Альтернатива: коляска-трость или рюкзачок-кенгуру. Минусы вам известны: кенгуру вы тоже несете на себе, а коляска-трость, в пику единственному плюсу – компактности, имеет скромный минус: становится неуправляема на поверхности, чуть менее гладкой, чем домашний пол.

Некоторые авиакомпании по предварительному заказу предоставляют пассажирам с детьми весом до 10 кг такой дополнительный сервис, как навесная кровать.

Воспользоваться им можно, если ваше место – у стенки. Минусы очевидны: чтобы

покинуть свое кресло и, скажем, избавиться от использованного подгузника, вам предстоит потревожить еще двух-трех человек.

Автомобиль делит с поездом второе место по комфортности после самолета. Везде свои плюсы и минусы, решать вам. Автомобиль - мобильнее, как и следует из его названия. Вы всегда имеете возможность отклониться от маршрута в случае суровой необходимости, сделать привал, выбрав по душе место для стоянки. Однако, в автомобиле малыш устает сильнее: из-за укачивания и невозможности встряхнуться. После трех часов пути он выжат как лимон, именно от того, что ничегошеньки не делал. Самый неподходящий возраст для автомобильных путешествий – от года до двух. Грудники еще много спят, особенно – укачанные в машине, "говоруны"-двухлетки - отчасти "внемлют" словам. А вот годовалый непоседа и правда сможет "дать вам прикурить" во время авто-вожжа. Чувствовать себя спокойно вам поможет соблюдение элементарных правил безопасности. Во время движения карапуза может продуть даже в самый жаркий день: не стоит сильно открывать окна. Следите, чтобы ребенок не ползал и не вставал в салоне во время движения, непременно воспользуйтесь авто креслом или съемным креслом от коляски - трансформера. Поместить его лучше всего на заднее сиденье машины, позади пассажира, а не водителя.

Поезд. Очевидные плюсы – у ребенка есть возможность подвигаться и получить массу новых впечатлений. Дети в поездках обычно больше спят. Однако, когда чадо уже выспалось, у него обнаружится неукротимая жажда познания. Не отмахивайтесь от ребенка: это может вызвать более бурный протест, чем дома, ведь дорога - стресс, когда все раздражители воспринимаются более остро, а уровень тревоги - выше. К тому же – в незнакомом месте, и особенно – в пути, обостряется градация "свой-чужой" и чувство целостности семьи. Обязательно выходите гулять на остановках, даже если кажется, что там нечего делать, а купе в это время – проветривайте.

Чтобы ваше собственное настроение "всю дорогу" было заметно выше нуля, не забудьте про очевидные, но необходимые, как воздух, мелочи. Запаситесь любым хлорсодержащим средством: в купе можно будет протереть наиболее привлекательные для изучения элементы дизайна. Буквально незаменимы в пути салфетки: со спиртовым раствором, просто влажные и даже обычные сухие; нагрудник избавит вас от необходимости переодевать ребенка; необходим горшок; и вместе с тем – подгузники; непременно нужно достаточное количество питьевой воды, к составу которой привык ребенок. К тому же, детей прекрасно отвлекают и успокаивают маленькие перекусы: всегда под рукой должна быть любимая деткой снедь: печенье, баранки, сушки, сухарики, фрукты, сыр.

Кукурузные палочки способны надолго занять внимание малыша, но имеют недостаток - слишком пачкают руки.

Завтрак, обед и ужин.

Если вы кормите грудью, у вас не возникнет проблем с тем, что будет есть малыш в дороге. Просто следите за собой и не ешьте продукты, которые могут вызвать расстройство пищеварения у вашего ребенка. Если младенец находится на искусственном вскармливании, вы легко сможете приготовить молочную смесь или детскую кашу, имея под рукой кружку с горячей водой. В поезде и самолете кипяток есть всегда, а если вы путешествуете на машине, захватите с собой термос или специальный подогреватель для детских бутылочек. Опустите в кружку с горячей водой бутылочку с необходимым количеством детской питьевой воды, а когда вода нагреется, разведите молочную смесь или кашу. Кроме того, хорошую службу в дороге вам сослужат всевозможные баночки с детским питанием. Не волнуйтесь, если меню малыша будет похоже на завтрак космонавта, ведь это ненадолго.

Если ваш ребенок уже перешел на взрослую пищу, кормите его привычной для него едой, только соблюдайте некоторые правила и ограничения:

- Не перекармливайте малыша. В дороге путешественники едят много просто от скуки. Чтобы не соблазнять маленького, постарайтесь ограничить себя.
- Домашние заготовки (жареную курицу, вареные яйца, картофель) упаковывайте в фольгу, в крайнем случае в обычную бумагу, но ни в коем случае в целлофан или пластик. Старайтесь съесть запасы побыстрее (в течение первых часов от начала путешествия).
- Старайтесь покупать в дорогу продукты, которые могут долго храниться при комнатной температуре.
- Не стоит кормить малыша молочными продуктами, сырыми овощами и фруктами. И напоследок. Не забывайте о гигиене. Даже в дороге все должно быть идеально чисто: бутылочки, соски, посуда и, конечно, ваши руки и ручки малыша.

Без горшка не обойтись.

Малыш до пяти лет не может и не должен пользоваться в дороге общественным туалетом. Это неудобно, негигиенично, да к тому же в нужный момент он может быть закрыт или занят. После подгузника горшок - единственно возможная альтернатива туалету. За несколько дней до отъезда подготовьте малыша к тому, что ему придется пользоваться горшком (например, если он уже отвык от него). Горшок должен обязательно иметь крышку (представьте, как вы будете его выносить).

Маленькая хитрость: вы можете избежать проблемы с мытьем горшка, если будете вкладывать внутрь герметичный целлофановый пакет (как в мусорное ведро). Тогда достаточно будет закрыть горшок крышкой, донести до туалета и, вынув пакет, избавиться от содержимого. Не стоит использовать туалетную бумагу, ведь возможность подмыть ребенка представится вам не скоро. В этом случае вас выручат влажные салфетки.

Укладываемся спать.

Малыш (равно как и его родители) легче перенесет дорогу, если большую часть времени будет спать. Поэтому, если это возможно, планируйте поездку в основном на ночные часы. Время в пути пролетит незаметно, к тому же ночью не так жарко.

В дороге ребенок должен спать с привычным для него комфортом. Если вы путешествуете с грудным малышом, возьмите с собой автомобильное креслице, люльку из коляски или большую плетеную корзину с ручками. В такой универсальной колыбельке ребенку будет уютно, к тому же ее удобно переносить. Если малыш уже вырос из колыбели, устройте его поудобней на взрослом месте. В поезде уложите его на нижней полке. Чтобы он не упал с нее, натяните бечевку или простыню крест-накрест от нижней к верхней полке. Постарайтесь расположиться на полке напротив, чтобы вы могли видеть его, а он - вас, если проснется.

Маленький совет: не укладывайте малыша на казенном белье. Если у вас нет своего комплекта, просто застелите всю его постель пеленками. По ночам в поездах очень сквозит от окон, поэтому не раздевайте ребенка совсем, наденьте ему на голову чепчик или косыночку, уложите его ножками к окну, а не наоборот. Многие мамы предпочитают спать с малышом на одной полке. Что же, ребенку так будет спокойнее, хотя вы вряд ли при этом выспитесь.

"Морская болезнь".

Укачать малыша может во время поездки на автобусе, автомобиле, пароходе. Счастливым исключением являются совсем маленькие: их путешествия обычно убаюкивают. А вот для некоторых детишек постарше укачивание приобретает совсем иной смысл. Их может беспокоить головная боль, головокружение, тошнота, иногда доходящая до рвоты. Не стоит давать малышам специальные таблетки.

Что же можно сделать?

- Уложите ребенка в полугоризонтальное положение, попросите его закрыть глаза и

глубоко подышать ртом.

- Постарайтесь, чтобы вокруг было не душно, поите малыша время от времени. Может быть, у него получится заснуть.

- Было бы хорошо сделать остановку хотя бы на 15 минут (например, путешествие на автомобиле дает такую возможность).

- Если ребенка очень сильно тошнит, попробуйте вызвать рвоту (раздражая ложечкой или пальцем корень языка и заднюю стенку глотки), ему сразу станет легче. Не забудьте взять с собой целлофановые пакеты на этот случай.

Культурная программа.

Неприменно продумайте, чем вы станете развлекать юного путешественника, когда прогулки по вагону и глядение в окно автомобиля ему уже порядком наскучат. Основная помощь ребенку в дороге – это структурирование пространства и времени. Извлеките из ситуации максимум пользы: дайте ему лишнюю возможность убедиться в том, что мир устроен любопытно и существует по своим особым законам. Малыш трех лет будет ежечасного спрашивать вас: "Когда же мы приедем?", вот и займитесь изучением вопроса о том, как день сменяет ночь, ведь про это у вас за окном крутится круглосуточное кино. Есть и книжки, которые могут оказаться "в тему". Ради такого случая стоит запастись игрушечными часами со стрелками. Дополнительная история может возникнуть, если вы пересекаете границу часовых поясов, если вы едете совсем далеко – в окне можно будет наблюдать смену климатических зон. Обратите внимание чада на то, как стремительно редеет березовый лесок, уступая место пирамидальным тополям или – низкой северной растительности.

Отдельное развлечение в поезде – убедиться в том, что солнце, в отличие от близлежащего леса, следует за путешественниками не отставая. Четырехлетка, вдохновленный тем, что земля круглая, с удовольствием выслушает рассказ на тему: "Животный мир в разных уголках земного шара". Опять же – припасите книжки из серии "Зоопарк" или соответствующий том детской энциклопедии. Когда ребенок устал от контакта с вами, предложите ему рассказать все увиденное и услышанное любимой кукле. Товарищам постарше непременно захватите ручку и персональный органайзер – пусть делают "непутевые заметки".

Малышей прекрасно отвлекают книжки, если их рассматривание сопровождать увлекательным повествованием. Купите десяток новых – специально в поездку. "До кучи" прихватите пачку старых журналов – на растерзание. Кроме того, дети обожают рисовать. Ребенку после года понравится графический магнитный планшет. Для трехлетки запасайте фломастеры, карандаши и мелки. У вас также должен быть альбом или много писчей бумаги. Прихватите книжки-раскраски. Убейте двух зайцев: купите карапузику книжки для развития мелкой моторики: картинки в них предназначены для раскрашивания штриховкой, которая должна ложиться в определенном направлении. Придутся кстати любимые малышами книжки-липучки, или – просто купите побольше мелких наклеек. Стены купе (да и салон авто) станут после вашей поездки гораздо веселее! В поезде для разминки можно бегать по проходу, возить по нему же любимый грузовичок, ходить в гости к другим детям, на худой конец – немного похлопать дверями. Бесперспективное для нас занятие сравнивать пейзаж в разных окнах одного и того же вагона поезда малышу может как раз показаться восхитительным!

Товарищам вдумчивым, увлекающимся интеллектуальными играми, подойдут рамки-вкладыши, конструкторы с большим количеством деталей (типа "большой сортировщик"), коврики-трансформеры и разнообразные лото. Существуют также наборы игрушечных инструментов – специально для мальчиков. Чтобы занять малыша надолго, минимум половина всех "прибамбасов" должна быть новой, другую – составлять игрушки, заблаговременно вами спрятанные месяца на два. Выдавайте их по очереди, только когда карапуз окончательно наигрался тем, что у него есть. Надоевшее – убирайте с глаз долой. Для маленьких детей припасите "кризисную" игрушку: скорее всего, это что-то вроде

электрического пианино или такого же "зоопарка", где каждая зверушка подает голос при нажатии на "ее" кнопку. Пригодится музыкальный молоток и игрушки-пищалки.

Извлекайте "палочку-выручалочку" только тогда, когда момент станет критическим.

Будет прекрасно, если она вам вообще не понадобится: у вас впереди еще обратный путь.

Если в поезде выкуплено все купе или у вас билет в СВ, можете воспользоваться магнитофоном и кассетами с детскими песенками и сказками.

Не волнуйтесь относительно нарушенного режима: он восстановится в два дня после прибытия в пункт назначения. Помните известную поговорку: хорошее начало – половина дела. Подготовьтесь к поездке тщательно, и тогда вы, возможно, скажете, что ваш отдых начался, когда вы с малышкой еще только были в пути. Друзья удивятся, а вы ответите: "Невероятно, но факт!".