



Sokan szeretik megtervezni minden apró részletét a nyárnak, a nyaralásnak, hogy abból a rövid időből egy éven keresztül töltekezni tudjunk. Ha várandós kismama vagy kisgyermek van a családban, tényleg nem árt az odafigyelés. **Dr. Bodoni-Imre Tímea Tünde** gyermekorvost arról kérdeztük, hogyan készüljünk fel egy hosszabb utazásra, hogy a nyaralás rémálom helyett szép emlék maradjon az egész család számára.

Milyen típusú nyaralást javasol kisgyermekes családoknak? Pár hónapos kisgyermekkel lehet-e érdemes-e külföldre menni?

Ez attól függ, hogy ki milyen bevállalós. Én nem indulnék el egész pici babával külföldre, pláne nem egy afrikai országba. Ha már mindenképp külföld mellett döntünk, akkor egy európai ország legyen, de megfelelő biztosítással. Egyébként meg nekem kell ismernem a gyerekeket, ha egy húsz kilométeres utat is nehezen visel, akkor nem vállalom be. Egy egyévesssel már nyugodtan el lehet menni, mondjuk Magyarországra, vagy egy közeli országba.

Tengerpart vagy hegyek?

Ezt nyilván a szülő dönti el. Ha a tengerpartot választjuk, tisztában kell lenni azzal, hogy a kisgyermek délelőtt 10 óra és délután 5 óra között ne nagyon tartózkodjon a tűző napon, de amikor kint van, mindenképp kenjük be megfelelő faktorszámú fényvédő krémmel. A fején kalap legyen, és ami nagyon fontos, ne legyen pucér egy egyéves gyermek! Adjunk rá egy vékony, szellős ruhát a kicsire. Persze, kell, hogy érje a nap a bőrét a D-vitamin miatt is, de elég, ha a karja, lába, arca szabadon van. A tengerpart alapjában véve jó a gyermekeknek, hiszen az ottani klíma számukra nagyon kedvező. De, ha a hegyek mellett döntünk, a friss levegő és kirándulások miatt az is szintén jó választás.

Ha a víz közelsége mellett döntünk, a tengerparti fürdözést válasszuk, vagy a szállodai medence is megfelelő a kisgyermekes családoknak?

Mindenképpen a tengert javasolnám ebből a szempontból. Jobban bízom benne, mint az álló vízben, bármennyire is tisztítják. Sok mindenki mártja meg magát egy medencében, ha mégis tiszta, akkor viszont nagyon klóros.

Mi a helyzet a légkondicionálókkal az autóban, szálláshelyen? Ártalmas-e a kicsiknek?

Minél kevesebbszer használjuk a levegő hűtésére a légkondicionálót. Én mindenképpen jobban szeretem, ha egy ablakot húzunk le az autóban, az még nem csinál huzatot sem. Ha mégsem lehet kibírni az utazást klíma nélkül, arra nagyon kell vigyázni, ha kint 30 fok van, az autóba ne csináljunk 23 fokot. 4-5 fok eltérésnél több ne legyen a kinti és a benti hőmérséklet között! A szobákban is ugyanez a helyzet. Ha mégis megy a légkondicionáló, soha ne a gyerekre, hanem a mennyezetre vagy a földre irányítsuk a levegőfújást! Soha ne törekedjünk a nagyon hűvösre, a 26-27 fok már elfogadható!

A kisgyermekek étkezésénél mire figyeljünk? Ha nagyobb, adhatunk-e éttermi ételeket?

Ha még szopik a kicsi, az a legjobb, legtisztább. Ilyenkor gyakrabban tegyük mellre. Ha már hozzátáplálást is kap, és egy év körüli a gyermek, az éttermi párolt zöldséget vagy friss gyümölcsöt megeheti. Ha nagyobb, akkor is figyeljünk arra, hogy ne agyon sült vagy fűszerezett menüt válasszunk gyermekünknek! Egyébként, ha megkóstoljuk mi is azt az ételt, amit a kicsiknek rendeltünk, és hasonlít az ízvilága az addig megszokottakhoz, adhatjuk nekik.

Ha tápszeres a baba, vigyünk magunkkal itthonról vizet?

Nem szükséges, a lényeg, hogy palackozott vizet vásároljunk.

Nyilván a nagy melegben nagyon fontos a megfelelő folyadékmennyiség bevitele is. Mit adhatunk ilyenkor a kicsiknek?

Szerintem vizet. Én nagyon vízpárti vagyok. Ritkán persze lehet teát is adni, de a szervezetnek sokkal könnyebb a vizet feldolgozni, mert nincs benne semmilyen salakanyag. Ha a gyermek nem hajlandó meginni a vizet, lehet adni teát, a lényeg, hogy sok folyadékot igyon.

Ha távoli országba utazunk szüksége van-e védőoltásokra a gyermekeknek? Erről tud-e tájékoztatni a csaláadorvos?

Európában nincs szükség további védőoltásokra, elégségesek azok, amelyeket itthon amúgy is megkapna a gyermek. De ha mondjuk Indiába, Malajziába készül a család, szükség lehet Hepatitis és egyéb elleni oltásokra. A csaláadorvos tájékoztatni tud, mit érdemes felvenni.

Milyen gyógyszereket vigyünk magunkkal mindenképp az utazásra?

A következőket javaslom az úti patikába:

- napfényvédő krém
- napozás utáni nyugtató krém
- több fajta lázcsillapító (kúp is, szirup is)
- hányinger elleni gyógyszer

- hasmenés elleni szer, probiotikum
- rovarcsípés elleni szer
- kisbabának hasi görcsre cseppek
- nagyobb gyermeknek emésztést segítő gyógyszer
- köhögéscsillapító szirup
- orrspray
- antibiotikum

Ez utóbbit megbeszélés alapján felírhatja a családorvos, de ha van otthon, azt is magunkkal vihetjük. Nagyon fontos azonban, hogy csak felbontatlan antibiotikumot pakoljunk be! Persze, sose az anyuka döntse el, adjon-e antibiotikumot a gyermeknek vagy sem, ha nagy a gond, vigye mindenképp orvoshoz!

Ha mégis baj érne, elég-e a romániai egészségbiztosítás az uniós országokban vagy külön biztosítást kell kötni külföldre utazás előtt?

Nem, nem elég az itteni biztosítás. Nagyon fontos, hogy gyerekekkel semmiképp ne induljunk el megfelelő biztosítás nélkül! Uniós biztosítást bármelyik biztosítónál lehet kötni különböző konstrukciókban.

Térjünk át egy kicsit a kismamákra. Mi az, amit figyelembe kell venni egy várandós nőnek, mielőtt hosszú utazásos nyaralást tervez?

Nem javaslom a repülőn való utazást, bár engedélyezett bizonyos korig, de sok veszélye van. De ne tervezzen a kismama termálfürdős nyaralást sem, ugyanis a meleg víz vérbőséget okoz. Nem szabad süttetni a hasat sem, mindig legyen valamilyen ruhadarab a pocakon. Medencében egyáltalán nem javaslom a fürdözést. Tengervízben elméletileg meg lehet mártózni, de azt is módjával. A 25. és 30. hét között még kellemes lehet az utazás, de ez előtt vagy után nem igazán javasolt. Válasszunk olyan programot, ahol sokat tudunk sétálni, pihenni, mert az anyának és a magzatnak is egyaránt jót tesz!

Mi legyen a kismamák úti patikájában?

A várandós nő vigyen magával mindenképpen görcsoldót, ami egy esetleges méhösszehúzódásra jó lehet. A naptejet mondanom sem kell, de jó, ha van a csomagban emésztéssegítő, vitaminok és olyan megfázásra való gyógyszer, amit terhesség idején is szedhetünk.

Ha megfogadjuk a doktornő tanácsait, már csak a jókedvre és az alkalmazkodó képességünkre van szükség egy felejthetetlen utazáshoz. Na meg persze az útleveleinkre!