

Что взять в отпуск с ребенком

Перед поездкой

- Подумайте: действительно ли **стоит ехать с малышом?** Иногда лучше отдохнуть без него, чтобы качественно восстановить силы.
- Если едете вместе – **оформите медицинскую страховку**, которая действует в регионе поездки.
- Возьмите **дополнительную сумму денег** на случай непредвиденных расходов.
- Уточните, есть ли поблизости с отелем (местом отдыха) клиника или врач.
- Заранее сделайте **все нужные прививки**, особенно от ротавируса – это может спасти ваш отпуск.

Что должно быть в аптечке

- Жаропонижающее
- Средство от аллергии
- Капли в нос, в уши, для глаз
- Препарат от диареи
- Солнцезащитный крем
- Антисептик, средство от мелких ран (например, с пантенолом)

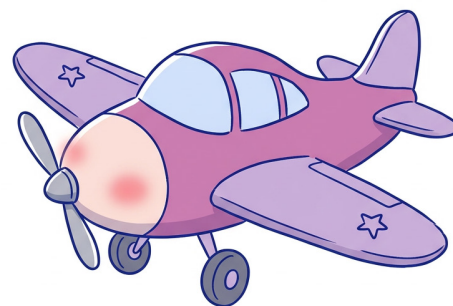


Питание и гигиена

- Возьмите **привычное питание** для ребёнка на первые дни.
- Не используйте воду из-под крана. Даже для чистки зубов – **только бутилированную**.
- Тщательно мойте руки, посуду, фрукты.
- Захватите влажные салфетки, одноразовые пелёнки.

В самолёте

- Дети **переносят полёт легко**
- На взлёте и посадке младенцу предложите грудь или бутылочку, чтобы не закладывало уши.
- Возьмите в ручную кладь:
 - ✓ воду (заводская емкость до 100 мл) и перекус
 - ✓ сменную одежду ✓ аптечку
 - ✓ любимую игрушку или книжку
- Одевайте ребёнка по погоде, но помните о послойности. Легкий плед или одеяло могут выручить в разных ситуациях.
- Не забывайте про сон – он поможет легче перенести дорогу.



В машине

- **Автокресло обязательно** – по возрасту и весу.
- Делайте **остановки каждые 2–3 часа** для отдыха и перекуса.
- Не останавливайтесь на трассе – только в безопасных местах.
- Защитите окна от солнца.
- Используйте кондиционер, а не открытые окна. Одевайте малыша с учетом условий в салоне.



В поезде

- Лучше взять **купе**, чтобы избежать контакта с незнакомыми людьми.
- Возьмите влажные салфетки, перекус, одежду на смену и игрушки.

Не забудьте в дорогу

- Документы:
 - ✓ паспорт ребёнка или свидетельство о рождении
 - ✓ медицинский полис ✓ сертификат о прививках
- Плед или лёгкое одеяло
- Любимая игрушка – чтобы занять ребёнка и создать ощущение дома



Путешествия с ребёнком доставляют много хлопот, но идут на пользу малышу и объединяют семью. Новые места, свежий воздух, внимание родителей – останутся в памяти яркими впечатлениями счастливого детства.