



Előszó

Amikor a nagyobbik fiam megszületett, természetesnek tartottam, hogy az első nyáron máris nyaralni induljunk. Akkor döbbsentem rá, hogy a nyaralás babával, egészen más, mint amikor kettesben, vagy barátokkal indultunk neki a nagyvilágnak.

Az első probléma rögtön a szálláskereséssel kapcsolatban felmerült. Ha csak diákként vagy barátokkal megy az ember nyaralni, esetleg nagyobb gyerekekkel indul útra, akkor akár 4-5 ember is elalszik egy kétszobás apartmanban. A kisgyerekek számára azonban meg kell teremteni a délutáni alvás lehetőségét is, azaz a háromfős családnak mindenképpen fontos volt legalább két szobás apartman, hacsak nem akartuk, hogy kisfiunk minden délután 3 órán keresztül a babakocsiban szunyókáljon.

Aztán újabb szempontok jöttek még fel: hogyan induljunk el egy 10 hónapos babával a 7 órás autóútra kánikulában? Keltsük fel hajnalban és akkor az autóban sokat alszik majd? Induljunk el a délutáni alvás idején, így viszont nagyon melege lesz útközben? Vagy induljunk reggel, aztán majd csak lesz valahogy...

Aztán ottvan a csomagolnivalók problémája. Egy felnőtt nekiindul a világnak egy szatyorral is, aztán majd csak lesz valahogy, de kisgyermekkel már az is gondot okoz, ha a kedvenc cumi otthonmarad vagy útközben elfogy a ropi.

A szállásról nem is beszélve: az első babás nyaralásunkon olyan szállást választottunk, ahol azt írták 500 méter a tengerpart. Gondoltuk, majd milyen jól fogunk sétálni babakocsival azon a 10 perces úton. Csak azt nem tudtuk, hogy az 500 méter hegynek felfelé van :) Így aztán délidőben, a 40 fokos melegben hegynek felfelé caplattunk 20 percet, hogy a gyerkőcöt árnyékba toljuk a délutáni alváshoz.

A következő nyaralásnál 6 ágyas apartmant ígértek, ami nem egy légtérű. Valóban: a fürdőszoba külön légtérben volt. Minden más pedig egy légtérben, így elég nehézkes volt két kisgyereket altatni délutánonként anélkül, hogy felébresztenék egymást, és még Apa is tudjon tévézni egyet közben.

Érdemes tehát alapos nyomozást folytatni, mielőtt az ember nekivág a nagyvilágnak. A tervezésnél figyelembe kell venni, milyen szokásai vannak a családnak és a gyerekeknek és hogy a szülők számára mi jelent kikapcsolódást. Ha előre eltervezed, hogyan alakítjátok majd a napirendet, hogyan szakítotok időt a saját pihenésekre és felkészültök a váratlan helyzetekre is, akkor nagyon szép és emlékezetes nyaralásotok lesz.

1. Az utazás

Amíg a gyerekek kicsik, nem szerencsés olyan úticélt választani, ami nem érhető el 6-7 órán belül. Ha nem autóval utaztok, akkor tarthat tovább is az utazás, de egy még nem járó gyerek nehezen fogja viselni azt is.

Az úticél megválasztása attól is függ, mennyi időt a csemetéd:



- fél év alatti babával hosszabb útnak is nekivághatsz, őt még el lehet szórakoztatni néhány játékkal útközben és többet is fog aludni az utazás alatt,
- 6-14 hónap közötti gyerekkel nehezebb az utazás. Ha már mászik, akkor különösen nehéz, mert sokat mozogna és nem bírja az egy helyben ücsörgést, viszont az utazás alatt már nem fog annyit aludni sem, sőt ez éppen az az életkor, amikor a környezet- és napirendváltás nagyon megviseli a babákat. Vele mindenképpen érdemes legalább 2-3 óránként fél órára megállni, ha autóval utaztok. Ha más járművel keltek útra, akkor valamivel egyszerűbb a helyzet, mert kézben, ölből jobban meg tudod nyugtatni a nyugösködő babát.
- 14 hónapos kor után jobban le tudod kötni a figyelmét, olvasással, mesével, így könnyebben viseli a hosszabb utat is.

Milyen hosszú legyen az út?

Nemcsak a gyermek kora számít az út megtervezésénél. Nagyon fontos az is, milyen típusú a gyerek, mi köti le, milyen az időjárás, milyen közlekedési eszközzel mentek és mikor indultok el.

A nyugodtabb gyerekek már egészen kis korban jobban elfogadják a változásokat, az új környezetet és rugalmasabbak. A mozgékonyabb babákat nem lehet játékkal lekötni, nekik kell a gyakori megállás, a friss levegő útközben is.



Nagy kánikulában nem jó, ha a gyerek egész nap az autóban izzad, ha pedig légkondicionáló van a kocsiban, akkor nem szerencsés, ha egész nap a hűvösben ül a kicsi, miközben odakint meleg van. Éppen ezért nagy melegben legfeljebb 6-7 órás útnak induljunk neki autóval (a 2-3-szori legalább félórás megállást is hozzászámolva máris elmegy az utazással az egész nap) és vegyük fontolóra a hajnali indulást is, hogy ne kelljen olyan sokat autókázni a legnagyobb melegben.

Nagyon fontos az is, milyen a gyerek napirendje és hogyan szokott reagálni annak megváltozására. 7-12 hónapos kor között a legtöbb babát megviseli a környezetváltozás, a napirendváltozás, ilyenkor számolhatunk vele, hogy nyugós lesz, rosszul fog aludni, kevesebbet alszik a normálisnál és éjszaka is többször felkelhet.

Ha gyermeked szeret az autóban aludni, illetve az autózástól mindig elalszik, akkor érdemes úgy időzíteni az utazást, hogy a délutáni alvásidőre essen, vagy választhatjátok a hajnali indulást is, ebben az esetben a kicsit ne keltsétek fel, hanem a kiságyból tegyétek át a babaülésbe és már indulhattok is. Ha mély álomban sikerül ezt megtenni, a baba nem kel fel és alszik tovább reggelig, ahogy szokott.

Mivel töltsétek el az utazás hosszú óráit?



Mindenképpen legyen kéznél többféle játék, lehetőleg azok, amiket a kicsi egyébként is nagyon szeret, a kedvencek, valamint érdemes néhány újdonságot is az utazás idején megmutatni neki, így ezekkel tovább játszik majd.

10 hónapos kortól legyen nálatok mesekönyv is.

A másfél éves kor felé közelítve a gyerek már kezdi élvezni és értékelni az útközbeni látnivalókat is: mutassunk neki érdekességeket, állatokat, járműveket, vonatot, mezőgazdasági gépeket, hegyeket, folyót, tavat, meséljünk róluk neki.

Ha gyermeked már szívesen rajzol, legyen kéznél zsírkréta, jegyzetfüzet, amibe út közben is tud rajzolgatni.

Az egészen kicsik számára jó megoldás a mindenhova felszerelhető univerzális játékhíd, amit a hordozóra, babaülésre lehet szerelni és mindenféle színes játékot, csörgőt lelógathatunk róla. Vigyünk neki sokféle zenélős játékot is, ezekkel lehet a legtovább lekötni a figyelmét.

Mit egyen útközben?

Ha még szopizik, mindig álljatok meg a szoptatás idejére.

Ha tápszert kap, akkor vihettek az útra instant tápszert, vagy ha a megszokottnál akartok maradni, akkor legyen nálatok babavíz és sterilizált cumisüveg. Lehet kapni tápszeradagoló tégelyt, amibe 6 adagnyi tápszert lehet bekészíteni. Hosszú útra a tápszert mindig frissen készítsétek, mert néhány óra állás után elveszíti az állagát és meg is romolhat (mivel tejszármazék).

Fontos tudni, hogy a repülőkre jelenleg nem szabad bizonyos mennyiségnél több italt felvinni, de csecsemőtápszert azt igen.

Ha már főzeléket eszik, legyen nálatok olyan bébiétel, ami melegítést nem igényel, hidegen is fogyasztható, vagy szerezzetek be autós bébiétel melegítőt (ebből a legegyszerűbb 2000 Ft körül kapható).

Ha már darabos ételt eszik a baba, akkor nem muszáj a főzeléssel pepecselni, egyszerűbb kicsi szendvicskatonákat készíteni, amiket útközben megehet, valamint vihetek magatokkal gyümölcsöket, amiket kis darabokra vágva csipegethet.



Ajánlott rágcsálnivalókkal és innivalóval bőven készülni, mert az unatkozó gyerekek útközben szeretik evéssel elütni az időt (addig is legalább csöndben vannak).

Hasznos tanácsok az utazáshoz

Mindig vigyetek magatokkal többféle árnyékolót is az autó ablakaira, mert a babák többsége nem szereti, ha a szemébe süt a nap!

Vigyetek váltóruhát, ha lebukizza, leönti magát, valamint ha nagy melegben összeizzadja a ruháját!

Legyen kéznél törülköző, törülkőző, papírzsebkendő és popsitörő is!

Külön csomagolj pelenkát az utastérbe az utazás idejére és a nyaraláshoz a csomagtartóba!

Ha a baba cumizik, legyen kéznél legalább 2-3 cumi, mert nagyon szeretik eldobálni őket, és mindig az ülés alá, a legszűkebb helyre esik be :)

Ha télen utaztok, ne csodálkozz, ha az utazás utáni napon bedugul a gyerekek orra. Az autó fűtése ugyanis hosszútávon kiszárítja a nyálkahártyát és köhögést, megfázásos tüneteket okoz.

FONTOS! Útlevel ügyintézés: Hazánk polgárai most már az EU országokba, valamint Horvátországba és Svájcba személyi igazolvánnyal utazhatnak. A gyerekek 18 éves korig csak útlevelemel utazhatnak! (kivéve Norvégiába, Izlandra, Liechtensteinbe, ahova már 14 éves kortól beléphetnek személyi igazolvánnyal is. A legtöbb országba tanácsos az új típusú kártyás igazolvánnyal elindulni, mert ugyan a puha fedelű okmánnyal is be lehet lépni a legtöbb helyre, ha bármilyen ügyintézésre van szükség, gondot okozhat a régi típusú igazolvány.

Ha a babának, kiskorú gyermeknek szeretnétek útlevelet váltani, akkor az ügyintézéshez mindkét szülőnek meg kell jelenni az okmányirodában!

2. Hogyan válaszd ki a nyaralás helyszínét?



Ha szeretitek a városnézést, múzeumlátogatást, akkor azt egy gyerekkel még gond nélkül meg lehet oldani nagyjából 16-18 hónapos korig, ezután ugyanis már biztos, hogy szétpakolja a templomot, kirámolja a múzeumi vitrineket és nem akar majd a babakocsiban ücsörögni. Ha tehát kulturális túrára készültök, akkor érdemes összeegyeztetni a gyerek és a ti érdekeiteket a programszervezés tekintetében. Például délelőtt elmentek az állatkertbe, vagy felkerestek egy parkot, a múzeumot és a templomot pedig a délutáni alvásidőben látogatjátok meg, amikor a kicsi a babakocsiban alszik.

Gyerekek számára a vízpart ideális terep a nyaraláshoz. Lehetőleg ne sziklás tengerpartra menjetek, mert ott nehéz kényelmes strandolóhelyet találni és folyton figyelni kell rá, hogy a kicsi ne botoljon meg, ne essen el. Az aprókavicsos és homokos tengerpart a kicsiknek a legjobb, igazi kincsesbánya, ahol mindig lehet valami érdekeset gyűjteni, és ahol szabadon mozoghatnak.

Jó, ha van gyermekmedence is, ahol a pancsolás is szabadabban és kevesebb veszélyforrással kivitelezhető, mint a tengerben.

A kicsiket még egyáltalán nem zavarja a sós víz, csak 2-3 éves korban jönnek rá, hogy csípi a szemüket. A víz hófoka viszont egyáltalán nem mindegy. A dundibb babák simán elvannak 22-23 fokos vízben is, a kicsik többsége azonban az ettől melegebbet szereti.

Hegyekbe, erdőbe menni szintén jó megoldás lehet. Ilyenkor praktikus eszköz lehet egy hátihordó, amibe az elfáradt babát, kisgyermeket bármikor beletehetjük, de egy XXL méretű hordozókendővel is megoldhatjuk a dolgot.

Ha fürdőbe, gyógyfürdőbe készülünk, érdemes olyat választani, aminek bababarát szolgáltatásai vannak. Több hazai fürdőhelyen most már a szolgáltatások közé tartozik a strandon elkerített játszótér, pelenkázó, szoptatóhelyiség, játszóház és gyermekmegőrző és gyermekmedence. 40 fokos hő feletti, valamint kénes vízbe nem szerencsés a babával bemenni, nem szeretik és nem is tesz jót nekik.

Hogyan válassz szállást?



A szállás megválasztásánál a legfontosabb szempont az legyen, hogy mindenki nyugodtan tudjon aludni. Hiába olcsó egy szállás és hiába férnétek el hármasan (négyesben) az

egy légterű apartmanban, mert a nyugodt napközbeni alvást csak külön helyiségben tudod biztosítani a gyerekeknek. Ezért legalább két helyiség legyen a szálláson: 1 nappali és egy hálószoba, így el tudjátok szeparálni a babát az alvás idejére. Ha otthon külön alszik, ezen a nyaralás alatt se változtassatok. Különösen fontos a hasonló körülmények biztosítása 6-12 hónapos kor között, amikor amúgy is megzavarja a baba alvását az új környezet.

A lepraktikusabb, ha apartmanban szálltok meg, ahol legalább egy kis konyhátok van, hűtőszekrényel, mert hiába a szállodai teljes ellátás, egy babának, kisgyermeknek szüksége lehet más időpontokban is ételre, italra. Ha hotelbe készültök, akkor is érdemes utánakérdezni, van-e számotokra is használható hűtőszekrény.

Fontos az is, hol van a szállás. Ha lehet, a földszinten legyen az apartman, mert nem túl kényelmes az emeletre felcipelni a babakocsit és a már járni tudó babák sem feltétlenül tudnak még 1-2 emeletet lépcsőzni.

Nem szabad megfeledkezni a baba biztonságáról sem. A nyaralóhelyre is mindig vigyünk magunkkal dugót a konnektorokba. Ennek hiányában sebtapasszal vagy ragasztószalaggal zárhatjuk le a konnektorokat.



Jó, ha az apartmanhoz van egy kis kert, ahol akkor is nyüzsöghet a kicsi, ha éppen nincs semmilyen már programotok, mert egy szűkös elrendezésű apartman azért nem olyan jó terep a szaladgálásra, mint a lakásokok.

Sok cipekedést megspórolhattok, ha a nyaralás helyszínén megtalálhatóak a legfontosabb babafelszerelések: kiságy, babakocsi és etetőszék, így legalább ezeket nem kell magatokkal vinni.

Praktikus, ha van a közelben játszótér és ha biztosítanak gyerekmedencét is, így a már önállósodó kisgyerekek számára is ideális a környezet.

Egyes helyeken speciális programokat is biztosítanak a kicsiknek: játszóház, gyermekmegőrző, gyermekmúzeumok és babaúszás várja a gyereksereget.

Ha szállodába mentek és éttermi ellátást vesztek igénybe, mindenképpen kérdezzetek rá, hogy van-e etetőszék, tudnak-e bébiételt, illetve gyermekmenüt adni. Egyes helyeken az étteremhez gyermekmegőrző is kapcsolódik.

A gyermekek szempontjából a legideálisabb üdülőhelyek az üdülőfalvak, ahol egy helyen megtalálható minden, ami a kényelemhez szükséges: játszótér, gyermekmedence, sportpályák, bevásárlási lehetőség, grillezőhely, így nem kell semmi után rohángálnotok, ti és a gyerekek is felhőtlenül szórakozhattok.

3. Mit csomagolj be a nyaraláshoz?

Vannak olyan holmik, amiket természetes, hogy elteszel, másokra külön oda kell figyelni, előre foglalkozni kell a kiválasztásával, beszerzésével. A csomagolást érdemes két részre bontani: külön csomagold azokat a holmikát, amikre út közben is szükség lehet, és külön azokat, amikre csak a nyaralóhelyen lesz szükség.

Lássuk a listát!

Ruhaneműk

A gyerek ruháinak csomagolásához mindig másfélszeres szorzót használj, azaz másfélszer annyi ruhát kell eltenni, mint ahány napra utaztok. Ha jó idő van, akkor elég kevesebb is, viszont akkor ne felejtse otthon a mosószeret sem.

Még nyáron is hidegek lehetnek, és néha eshet az eső, ezért legyen nálatok 2 váltás meleg ruha és vízálló dzseki, valamint gumicsizma.

Tisztálkodószerek

A gyerek fogkefét és fogkrémjét se felejtsetek otthon :) Érdemes egy külön neszeszerbe, kozmetikai táskába összekészíteni minden szappant, tusfürdőt, sampont, babasampont, babatestápolót (ha egyébként nem használtok ilyet a nyaraláskor érdemes beszerezni, hogy a baba sok pancsolástól kiázott, napsütötte bőrét be tudjátok kenni vele), fürdetőkrémet stb. Ne feledkezz meg a kisollóról és a körömrészelőről sem!

A törülközőkből mindenkinek kettőt csomagolj: egyet a strandra, egyet a fürdőszobába, valamint tegyél el egy kéztörölőt és egy kis törülközőt hajmosáshoz is.

A hajkefe és a hajszárító se maradjon otthon.

Ágynemű

Mindenképpen kérdezz rá, adnak-e az adott szálláson ágyneműt, ágyneműhuzatot, vagy nektek kell vinni!

Játékok



Mindenképpen tedd el a kedvenc játékokat, de előkereshetsz régebbieket is, amikkel mostanában nem játszott, esetleg beszerezhetsz 1-2 új darabot is, amivel le tudja foglalni magát út közben.

Ha a kicsi szeret lábbal hajtós motorral közlekedni, biciklizik, vagy rollerezik, akkor azt is magatokkal vihetitek, hosszabb sétánál jól jöhet. Sajnos a motorok, biciklik sok helyet foglalnak, de pl. rollerből lehet összecsukhatót kapni.

Ha a kicsinek van egy kedvenc kabalája vagy kispárnája, semmiképpen ne felejtsetek otthon!!!

Strandoláshoz

A legjobb a polifoam matrac, azt nem tudja semmi átszúrni a parton. Erre terítsetek plédeket vagy törülközőt.



Egyes szállásokon adnak ingyen napernyőt, másutt bérelni kell, érdemes előre megtudakolni, van-e mód rá. Ha nincs, akkor kb. 1000 Forintért tudsz még itthon leszállhatós strandernyőt vásárolni.

Kisgyerekekkel nagyon hasznos a strandsátor, ahova be tudtok húzódni erős napsütésben, vagy ahova a délutáni alvás idejére teheted, ha lent vagytok a strandon.

A vízben való mászkáláshoz érdemes gumiszandált beszerezni a gyerekeknek, nehogy valami felsértse a lábát.

Ha sokat vagytok napon, akkor a széles karimájú strandkalap elengedhetetlen kellék. Ebből lehet kapni UV szűrőset is, itthon a BabyBatz márkából árusítanak ilyet, de a hagyományos „Surdasapka” is megteszi (jó, ha a kicsi nyakát is védi a napsugárzástól, ezért a baseballsapka nem igazán jó megoldás).

1 éves kor után, vakító napfényben a szemorvosok ajánlják a kicsinek a napszemüveg viselését, mert az elvékonyodott ózonréteg miatt a szemet több káros sugárzás éri. Ebből lehet drágábbat kapni (BabyBatz 4-5000 Forintért), mi hosszas keresgélés után a Decathlonban akadtunk rá 1990 Forintért jó minőségű babanapszemüvegre (aminek fő előnye, hogy rugalmas anyagból készült, így nem tudja a kicsi eltörni :))

A babakocsira is érdemes vásárolni egy kocsihoz való napernyőt, mert a babakocsik teteje általában nem árnyékolja be a kicsi lábát.

Az egészen kicsiknek babaúszógumit vásároljunk, amibe bele tud ülni, 2 éves kor felett azonban már karúszózni is megtaníthatjuk a gyerkőcöt és a hagyományos úszógumival is tud majd közlekedni. Érdemes már a nyaralás előtt ezekre megtanítani, így felmérhetjük, mennyire képes használni ezeket az eszközöket, milyen a vízbiztonsága, ezzel számos vészhelyzetet megelőzhetünk.

Nagyon fontos a jó minőségű naptej beszerzése. Kisgyermekeknek legalább 40-es faktorszámú vízálló naptejet használjunk. A jó minőségű naptejek ára 2000 Forint körül indul. Mindenképpen vegyük meg már itthon, mert az üdülőhelyeken ennek többszörösébe kerülhet!

Babaholmik

Kiságy, etetőszék, babakocsi - amennyiben nincs a helyszínen

Az utazóágyak általában jó megoldást jelentenek, de a nejlonbevonat miatt surrog az alja, ezért a baba alá érdemes két takarót teríteni, különben folyton felébred majd a saját forgolódására.

Ha etetőszéket is vinnünk kell, praktikus és olcsó megoldás az IKEA olcsó műanyag, szétszedhető széke, ami kis helyet foglal, vagy 5-8000 Ft között vásárolhatunk asztalra szerelhető etetőszéket is.

Ha a szálláson adnak babakocsit, előre kérdezzük meg, hogy milyen fazon, mert gyakran előfordul, hogy sportkocsit adnak, a babánk pedig még nem tud rendesen ülni, vagy nem tud ülve aludni.

Konnektordugót vagy ragtapaszt a konnektorok lefedésére mindenképpen vigyünk magunkkal!!!



Pelenkából jócskán pakoljatok, ez az, ami minden üdülőhelyen jó drága - ők is fel vannak rá készülve, hogy pont ott fog elfogyni a készlet. Számold ki előre, mennyi szokott kelleni egy átlagos napon, adj hozzá napi kettőt, és szorozd be a nyaralás napjainak számával. Popsitörlőből is jókora adagot vigyetek magatokkal.

Ha sokat kirándultok, egy háti hordozó sokat segíthet, de még egy 3-4 éves gyerek is kitalálhatja útközben, hogy „Aaaaa, vegyél fel” ilyenkor jól jöhet egy hordozókendő, ami picire összehajtogatható, de szükség esetén a hátadra tudod vele kötni a gyereket.

Gyógyszerek

Nagyon fontos, hogy legyen nálunk kötszer, sebtapasz, jód, géz, sebhintőpor és olló a vészhelyzetekre.

Emellett vigyünk lázcsillapítót, fogzás elleni szert (ha még fogzik a kicsi - nekünk mindkét gyerek a nyaralásokhoz időzítette a legújabb fogacskák kibújását), megfázásra való orvosságot, teát.

Ha fürdözünk, érdemes bőrgomba elleni krémet is magunkkal vinni.

A leégés elleni kenőcsöt, napozás utáni bőrnyugtató balzsamot se hagyjuk otthon.

Főzéshez

Ha konyhával szerelt apartmanba megyünk, mindenütt adnak edényeket, de ne feledkezzünk meg a mosogatószerrel, szivacsról, szalvétáról, és a főzéshez szükséges alapanyagokról sem (alap fűszerek, olaj stb.)

A legtöbb tengerparti helyen drága az ásványvíz, ezért érdemes pár napi adagot magunkkal vinnünk. Ha meleg van, fejenként felnőtteknek legalább 2, gyerekeknek 1-1 liter vízzel számoljunk (gyakran még az 1 év alattiak is képesek ennyit meginni kánikulában).

Ha bébiételezünk, akkor a teljes heti bébiételadagot elvihetjük magunkkal.

Ha tápszert kap a baba fontos tudni, hogy számos európai országban (Horvátországban is) az 1-es jelzésű tápszer is vény nélkül kapható, így ha véletlenül kifogynak a készleteink, akkor is könnyen be tudjuk szerezni.

Ha használtok cumisüveget, akkor csomagoljátok el azt is. A sterilizálást néhány napig forróvízben is megoldhatod, emiatt ne cipeljétek el a sterilizálót is.

Ha a baba cumizik, tegyetek jópár cumit a csomagba.

4. Balesetmegelőzés

Strandon



Kenjük le a babát már a strandra induláskor naptejjel (nehogy útközben a babakocsiban leégjen). Ha vízálló a naptej, akkor 1-2 fürdözést kibír, de azután megint kel kell kenni a kicsit. Ne felejtsük el a kicsi arcát és lábfejét is lekenni.

Tűző napon még a fürdőzéshez is adjunk kalapot a babára, nehogy napszúrást kapjon.

Szabadvízbe (de még kiépített medencében is megfontolandó) gumiszandálban engedjük be a gyerekeket (ha már tud járni), nehogy valami megvágja a lábát.

11-15 óráig mindig húzódjunk árnyékba, ne legyünk a tűző napon. Ha a gyerekek ebben az időszakban a napon tartózkodnak, tegyük följük napernyőt.

A széles karimájú kalap nagyon fontos a napszúrás ellen, illetve mert gyakran a füle és az arca, nyaka ég le a kicsiknek leghamarabb.

Fürdőhelyen

40 foknál melegebb, illetve kénes vízbe ne vidd be a babát és a szauna sem neki való.

Utazáskor

Mindig legyen kéznél egy zacskó és egy törülköző, mert a hosszas autózás egyes gyerekeknél hányást válthat ki.

A gyerekülésből akkor se vegyétek ki a babát, ha látványosan unatkozik, sír, ilyenkor inkább tartsatok rövid pihenőt.

Erdőben

A gyerekek imádnak mindent megfogni, leszedni, megkóstolni, minden állatot közelről megfogni, megsimogatni. Ezzel számolni kell és figyelni, nehogy valamilyen ismeretlen bogyóba beleegyen, vagy valami megcsípje, megharapja.

Ha a gyereket hátihordozóban cipeljük, ügyeljünk rá, hogy ne csapódjanak ágak az arcába.

Nyilvános helyen

A kicsik nagyon bátran nekiindulnak a nagyvilágnak és könnyen eltűnnek a tömegben, ezért mindig tartsd őket szem előtt.

Lehetőség szerint olyan játszótérre menjetek, ami körbe van kerítve, így nehezebben tudnak elkóborolni a gyerekek.

Hasznos megoldás a karszalag, amire rá van írva a gyerek neve, szülei mobilszáma, címe.

Kössetek biztosítást!

Utazás előtt nézzetek utána az adott országban milyen ellátásért mennyit kell fizetni biztosítás nélkül (pl. Horvátországban az alapellátásért az ellátás 10%-át kell csak kifizetni, ezen felül azonban már akár a teljes összeg felét, egészét is elkérhetik). Hasznos dolog biztosítást kötni az utazás időtartamára, ez csak néhány száz forint naponta, de baj esetén több százezres plusz kiadástól mentheti meg a családi kasszát.

5. Napirend a nyaralás alatt



A nyugodt nyaralás záloga a rugalmas napirend. Ha a baba jól érzi magát, ha nem erőltettek semmit, hagyjátok, hogy megszokja az új környezetet, kialakítsa saját szokásait az új helyen, akkor ti is nyugodtan tudtok majd pihenni.

Egyes gyerekek nagyon jól viselik az utazás körüli hercehurcát és a környezetváltozást, mások nagyon rosszul.

A napirend általában át szokott alakulni ilyenkor: a baba többet aludhat napközben a szokásosnál, étvágytalanabb lehet, ha még szopizik, lehet, hogy szopisztrájkba kezd, vagy éppen többször szeretne szopizni.

Gyakran előfordulnak alvásproblémák is. Az első éjszaka gyakran kritikus szokott lenni, aztán 2-3 nap alatt hozzászokik a baba az új menetrendhez.

Azon se lepődj meg, ha este csak későn tudod csak ágyba dugni és reggel már korán fentvan, ez az izgalom mellett az éghajlati változással is magyarázható.

Felesleges erőltetni az otthoni napirendet, ha a kicsi magától eltér tőle és arra a néhány napra új ritmusra tér át, de ha ragaszkodik a megszokott menethez, akkor te a nyaralás miatt ne akarj eltérni tőle.

A nyaralás alatt a pihenés érdekében lehet engedményeket tenni. Ha

pl. a kicsi éjszaka nem akar aludni, gyakran felsír, de köztetek megnyugszik, erre a néhány napra aludhattok együtt, otthon vissza fog térni a rendes kerékvágásba.

A sok szabad levegőn töltött program, a kirándulás, vízpart általában lefárasztja a gyerekeket és többet alszanak, mint normálisan. A saját pihenésedhez használd ki ezeket az időszakokat.

A gyermekfelügyeletet felváltva oldjátok meg, hogy mindketten ki tudjatok kapcsolódni. Nagyobb, illetve közösséghez szokott gyerekeknél igénybe vehettek néha gyermekfelügyeletet is.

Jó megoldás, ha egy másik kisgyermekes családdal közösen mentek nyaralni, így meg tudjátok osztani a gyermekfelügyeletet és jut idő pihenésre kettesben is.



Számos olyan szabadidős tevékenység van, amit a gyerekekkel együtt is végezhetek. Biciklizni el lehet menni gyereküléssel vagy kerékpárra szerelhető riksával is, a csónakázást (mentőmellényben), vízibiciklizést is élvezni szokták a gyerekek.

Ha van konyhátok egyik nap főzöttek a másik nap egyetek étteremben, így nem kell folyton főzőcskézni. Egyszerű ételeket tervezél, tésztaféléket, illetve vihettek magatokkal készételeket is.

Belföldön számos étteremben lehet üdülési csekkkel is fizetni. Mi úgy oldottuk meg, hogy egy étteremben megbeszéltük, hogy minden este ott eszünk majd svédasztalos menüt. A svédasztalos menüknél a 3 év alattiaknak nem kell fizetni, így két adag árából jóllakott az egész család. Mivel az üdülési csekk általában nagyobb címletű, a nyaralás végeztével egyben kifizettük az összes vacsorát.

A könyv egyes részletei a szerző engedélye nélkül, de a forrás, azaz a www.bababaratnyaralas.hu feltüntetésével felhasználhatóak.

Bababarát szállások, üdülési lehetőségek a www.bababaratnyaralas.hu-n!