

CESTOVÁNÍ S DĚTMI

Od kdy je vhodné cestovat s dítětem a na jak dlouho

Rozhodující pro zvážení vhodnosti cesty do zahraničí je nejen stáří dítěte, ale také jeho celkový zdravotní stav. Nevhodné pro cestování je rozhodně období novorozenecké, u kojenců lze postupovat individuálně. Kojícím matkám nezakazujeme cestování, rozhodně je ale třeba zvýšeně dodržovat hygienická doporučení, zvážit celkový přínos takovéto cesty pro celou rodinu. Akutní obtíže spojené s větší ztrátou tekutin mohou zcela nečekaně změnit celkové množství mléka u kojící matky. Rozhodně je u kojenců nutné počítat s možnou nutností suplementace zvýšené potřeby tekutin, případně mléka. Batolata jsou asi nejvíce spokojená v prostředí, které je jim známé. V případě pobytu v zahraničí proto tedy počítejme s nutnou adaptací dítěte na nové prostředí a volme tedy raději delší pobyty. Týdenní dovolená bývá příliš krátká na to, aby rodina stihla při péči o batole skutečně odpočívat. U větších dětí myslíme především na náplň dovolené, promyšlejme cestu do zahraničí i s ohledem na možnosti a zájmy malých dětí. Ty totiž bývají často spokojenější u bazénu než na kamenité pláži u moře.

V kterém období cestovat

U dětí školou povinných zvažme, zda je vhodné uvolnit dítě ze školy a následně dohánět chybějící látku. Rozhodně záleží na prospěchu ve škole a na zvážení celkového přínosu pobytu v zahraničí z různých důvodů. V případě dětí trpících chronickými onemocněními dýchacích cest, atopickým ekzémem, působí delší pobyty u moře velmi příznivě na celkový zdravotní stav. I zde se vyvarujeme extrému s cílem hledání exotických destinací a pobytů na vrcholu sezóny s největšími teplotními a podnebnými rozdíly oproti klimatu v naší republice.

Do jakých pobytových míst

S ohledem na možnosti dodržování hygienických zásad u dětí je vhodné volit lokality a pobytová místa s vyšším hygienickým standardem. Stanování s malým dítětem u moře je tedy možné v kempech vybavených sanitárními zařízeními, v ověřených lokalitách. I zde se ale nevyhneme možným komplikacím. Zařízení hotelového typu případně bungalovy jsou tedy rozhodně vhodnější. Je s výhodou vracet se již do známých míst, kde lze na příjezd dítěte vše připravit, kde si již lze ověřit úroveň vybavení a stravování, zajištění hygienických opatření, čistotu prostředí, bezpečnost pro malé dítě s ohledem na prevenci úrazů, cestovní vzdálenost, možnost procházek mimo dosah slunečních paprsků, omezení hluku v okolí především v nočních hodinách.

Jaký zvolit dopravní prostředek

V tomto případě volíme především podle vzdálenosti pobytového místa, kdy letecká doprava umožní dosáhnout během několika hodin poměrně vzdálené lokality bez větší cestovní zátěže pouze s nutností opatření před cestou v letadle. Jedná se o prevenci kinetózy, vybavení na cestu pro nutnost zklidnění dítěte, zvládnutí vyrovnání tlakových změn. Z epidemiologických důvodů jsou nejvhodnější přímé lety z jedné destinace do druhé bez nutnosti přestupů a pobytů na letišti. V případě cesty jinými dopravními prostředky pak je nutné počítat s nutností plánovaných přestávek. Cestování autem v noci může být pro

dítě pohodlné, je ale spojené s riziky pro řidiče v souvislosti s únavou. Při delších cestách je možné přespát během cesty a pokračovat opět v ranních hodinách. Vhodné je vyvarovat se cesty v poledních hodinách na přímém slunci. Klimatizace by měla být jen krátkodobým řešením. Není vhodné během cesty vytvářet velké teplotní rozdíly mezi teplotou ve voze a okolním prostředím. V případě nutnosti je třeba pak dítě postupně adaptovat na teplotu před vystoupením z vozidla a to i změnou oblečení dítěte.

Jak se vybavit na cestu

Důležité je zajistit dostatek pohodlí, tekutin, vhodné stravy na cestu nepodléhající rychlému zkažení. Počítat s možnou změnou podnebí a teplot například při cestě přes hory. Zvolit vhodnou zábavu pro dítě na cestu, zabezpečit dítě do pohodlné autosedačky a obklopit ho podněty sloužícími k jeho zabavení, které však nebudou rušit řidiče případně ostatní cestující. Připravit se i na náhlé zvracení u dítěte, zajistit si po ruce převlečení pro dítě, tekutinu na omytí. V případě spánku dítěte mít připravenou přikrývku.

Co si mají rodiče vzít s sebou

Rozhodně doklady včetně průkazky zdravotní pojišťovny, potvrzení o pojištění na cesty uzavřené před odjezdem, očkovací průkaz dítěte a lékárničku.