

Wakacje z małościem

Karmienie piersią umożliwia spędzenie wakacji w dowolny sposób, tak jak lubią rodzice. Dziecku jest dobrze tam, gdzie jest pierś i mama, a jest mu zupełnie obojętne, jaki widzi krajobraz. Mamie zaś jest dobrze tam, gdzie jest mąż i dziecko, a jeszcze lepiej, gdy wokół piękne góry lub pluskająca woda jeziora.

Miejsce i czas

Absolutnie dowolne. Z niemowlętami poniżej roku życia nie zaleca się wypraw powyżej 1500 m. n.p.m. Za to bardzo dobrze znoszą klimat gorący. Jeśli mamy też starsze dzieci, lepiej pobycić dłużej w jednym miejscu, najlepiej dwa - trzy tygodnie, ponieważ dzieci trochę dłużej przystosowują się do nowych warunków i często dopiero po tygodniu czują się dobrze i bezpiecznie. Podobnie przebiega osvajanie z nowymi wakacyjnymi kolegami i koleżankami, gospodarzami czy sąsiadami z ośrodka. Zbyt krótki pobyt powoduje, że zarządzamy powrót w momencie, gdy właśnie kilkuletnie dzieci poczuły się najlepiej. Staje się to przyczyną konfliktów, płaczu i rozżalenia. A tego chcemy uniknąć - również ze względu na nasz odpoczynek. Co zabrać? Na wyjazd z niemowlakiem do szóstego miesiąca życia zabieramy niewiele rzeczy:

1. Pieluszki zwykłe i ceratki
2. Pampersy
3. Ubranka na każdą pogodę, z możliwością ubierania "na cebulkę"
4. Czapeczki - od słońca i ciepła
5. Prześcieradełko, kocyk, ceratę do przewijania
6. Krem Linomag, gąbkę, ręcznik
7. Krem z filtrem przeciw promieniom UV
8. Wózek z parasolką i ewentualnie nosidełko
9. Trochę zabawek
10. Dla niemowlaka powyżej szóstego miesiąca życia trzeba dodać akcesoria do jedzenia: miseczkę, łyżeczkę, śliniaczek
11. Kleik ryżowy, przeciery owocowo - warzywne w słoiczkach (kupione lub samodzielnie przygotowane i zapasteryzowane w małych porcjach). W co się bawić?

Zbyt długie wycieczki mogą być dla dziecka męczące. Planujemy więc wyprawy w taki sposób, by dotrzeć do celu i móc spędzić tam trochę czasu: wyjąć dziecko z wózka czy nosidełka, posadzić na kocu dać mu coś do zabawy. Starsze dzieci też lubią gdzieś wreszcie dojść - samo chodzenie i podziwianie widoków jest dla nich nudne. Polecam wymyślanie po drodze różnych zagadek (np. kto pierwszy dojrzy grzyba; ile nóg ma żaba itp.). Wtedy droga upływa szybko i przyjemnie, a rodzice nie muszą bez przerwy odpowiadać na pytanie: "Kiedy wreszcie dojdziemy?"

Im większą wykażemy się pomysłowością w planowaniu wolnego wakacyjnego czasu, tym bardziej nasze dzieci uczą się, że życie jest wartościowe niezależnie od tego, ile mamy pieniędzy, jakim jeździmy samochodem itp. Łatwiej poznają i uczą się szanować przyrodę i odkrywać jej bogactwa. Zaszczepimy w naszych pociechach przywiązanie do zdrowego stylu życia - a o to nam przecież chodzi. Co jeść?

Wygodnie jest mieć zapewnione wyżywienie na miejscu pobytu - każda mama chętnie odpocznie od "garów". Niemowlak też coś znajdzie dla siebie na stole. Może to będzie pognieciony ziemniaczek, może nieco zupy jarzynowej. Uważajmy na dodatki mleka, śmietany, zbóż glutenowych. Dziecko mające więcej niż rok możemy karmić swobodnie, bez ograniczeń jakościowych. To, co mu smakuje z naszego obiadu wymaga jedynie pogniecenia widelcem. Owoce trzeba myć bardzo starannie i obierać ze skórki. Warzywa szklarniowe skreślamy z dziecięcego jadłospisu. Podajemy natomiast to, co aktualnie dojrzewa w gruncie. Nie można odmówić sobie wyprawy do lasu na jagody, poziomki i maliny - samo zdrowie!

Nic nie zastąpi czasu spędzonego wspólnie, z całą rodziną. A najlepiej będzie, jeśli spędzimy go w pewnej odległości od domu, gdzie nie dosięgnie nas żaden telefon czy sprawa do załatwienia.

Udanych podróży i pięknej pogody życzy: Magdalena Nehring - Gugulska