Автор: admin
02.03.2011 14:15 - Обновлено 04.11.2014 10:23

Отдыхаем у моря вместе с детьми. Как?

Мы впервые на море выбрались, когда дитенку не было еще и 3 месяцев. И регулярно путешествовали с тех пор ежегодно – то в Анапу, то в Крым… и летом, и осенью, в «бархатный сезон». Так что как всепогодные истребители можем посоветовать массу полезностей для тех, кто решает для себя вопрос: ехать ли к морю с малышом и с какого возраста это реально.

Как правило, родителей малышей интересует в первую очередь стандартный набор вопросов:
Чем кормить?
Как соблюсти режим дня?
Как не пустить в море?
Как вытащить из бассейна?

Итак… Воду желательно только из бутылок. Причем, лучше настоять, чтобы и готовили вам на бутилированной воде, а не на водопроводной. Те микроорганизмы, которые спокойно перевариваются нашими взрослыми крепкими желудками, иногда создают очень большие проблемы для малышей.

Режим дня старайтесь соблюдать привычный, поскольку вы же наверняка едете на отдых не на пару месяцев, а на пару недель, и за это время сбивать туда-сюда биологические «часики» дитенка не стоит – пускай просыпается и ложится в привычное для него время, вот только пляжную специфику придется учесть – узнать, когда именно здесь наиболее активное солнце и на него не соваться.

Не пустить в море – не знаю такого способа, это все равно произойдет рано или поздно, но лучше поздно, т.е. не в первую же неделю, т.к. это чревато переохлаждениями. Покупайте большой надувной бассейн и плескайтесь там. И сами лучше не дразните ребенка – заплывайте за горизонт, пока он будет спать. Запретный плод сладок, и если мелкому нельзя, а маме можно… представьте, во что это выльется… В настоящее море заходите только в солнечные дни – сначала совсем понемножку, на минутку-другую, причем лучше окунуться целиком, чем просто намочить ножки.

Ребенку нечего делать на солнце с 11 и до 17 часов по местному времени – в это время можно заняться едой, сном и экскурсиями. Да и в «разрешенное время» с малышами до двухлетнего возраста лучше находиться под тентом – все равно УФ-лучи не пройдут мимо вас. С детками постарше можно под тент перебираться на время дневного сна – полезно спать на воздухе у моря. Но при условии, что это будет действительно тень, а не кружевной тенечек акации. Головной убор, средства от солнца, всякие маечки-рубашечки на пляже – вещи обязательные. Впрочем, средства от солнца – и не только на пляже, прямо с утра, на весь день.

Если вы путешествуете далеко, если долгие часы придется провести в самолете, встает вопрос: «Чем занять?» Идеально – ноутбук с любимым мультфильмом малыша. Неплохо также – любимая или просто новая книжка, альбом с карандашами, любимые мишка/кукла, детские журналы, портативные шахматы или морской бой – все зависит от предпочтений и возраста ребенка.

И еще… если планируется долгая дорога к месту путешествия – что делать?
Здесь лучше все продумать заранее, взвесить все «за» и «против» и решить, нельзя ли найти что-то поближе. Если ребенок очень плохо переносит перелеты – лучше все же найти другое место для отдыха. Плюс дите неизбежно переутомится от всех сопутствующих переездов – в аэропорт, из него – в отель, плюс таможня, плюс новые впечатления, плюс смена часового пояса, плюс смена кухни и воды…
Именно из этих соображений мы ездим отдыхать с ребенком только относительно недалеко: все путешествие должно занимать не более нескольких часов для малышей до 2-3 лет и не более, чем полдня для ребенка-дошкольника.

Популярен также вопрос о лекарствах – какие брать?
Аптечку я всегда тащу в полном объеме – все лекарства «экстренной помощи» и привычные средства от аллергии, простуды и от расстройства желудка. Лучше пусть будут под рукой, чем я в незнакомом месте буду метаться по аптекам. А если что-то мне серьезно не понравится – то я же не дикарем еду отдыхать, всегда в любом цивилизованном месте можно вызвать детского врача, если что случится.

Ну и последнее – вопрос о сроке отдыха. Ехать с малышом (особенно младше 3-4 лет) на море на срок меньше, чем на 3 недели – бессмысленно, одна только адаптация займет недели 2 (особенно, если вы приедете из совсем другого климата), а когда же отдыхать, собственно? А потом – бряк – обратно вернулись, организму надо реакклиматизироваться… Отсюда и такое количество заболеваний «после отдыха».

Надеюсь, все эти советы помогут вам «подстелить соломки» и сделают ваш отдых если и незабываемым – то только в позитивном смысле. Удачи!

Автор - **Наталья Проценко**
Источник