



DOVOLENÁ S DĚTMI

Od kdy cestovat, do zahraničí nebo doma, co nezapomenout, jak přežít:-)

ÚVOD

Dobrý den,

prázdniny jsou za dveřmi a vy máte doma o jedno malé (velké) štěstí víc než loni. Možná jste se letos rozhodli nikam nejezdit, možná že se ale nechcete vzdát oblíbeného pobytu u moře a přemýšlíte, zda se vydat či nevydat.

Děti cestovaly již před stovkami let. Většinou prostě z potřeby a nutnosti, když se tlupa přesouvala do jiného útočiště. Většinou cestovaly nahatě ve vaku na zádech matky – pramatky. Zvládaly to dobře, konec konců proto jsme jako lidstvo přežili.

Nerada bych, abyste nabyli dojmu, že cestovat s dětmi je zakázáno. Je mnoho rodičů, kteří s několika týdenními miminky projeli půl světa. Jezdili na běžkách a trávili dovolenou ve stanu. Proti gustu...

Tento e-book vychází z mých postojů a názorů. Ráda bych se s Vámi podělila o své zkušenosti s cestováním s miminkem, dala pár typů, jak cestovat co nejpohodlněji a jak si dovolenou s miminkem podle možností co nejvíce užít. Je ale potřeba říci jedno – dovolená už nikdy nebude taková, jako když jste jezdili sami.

Asi na pár let budete muset zapomenout na chvíle strávené lenošením na pláži, možná i na vlahé večery u skleničky na terase ☺. Za to ale získáte nezapomenutelné zážitky – první ochutnání moře, první vystoupaná rozhledna, první sjetá řeka a první společná noc ve stanu...

Šťastnou cestu.



Jmenuji se Radka Jakubová a mamAkademii jsem založila v roce 2013 ve snaze poskytnout maminkám (ale i tatínkům a dalším členům rodiny) informace o kojení, výživě dětí, výchovných přístupech a dalších věcech spojených s těhotenstvím, mateřstvím a výchovou.

Jsem laktační poradkyně – maminka s certifikátem Laktační ligy a dvojnásobná maminka.

Přehled mých aktivit naleznete na:

www.mamakademie.net

www.facebook.com/mamakademie

e-mail: mamakademie@seznam.cz

Budu ráda za vaše typy, zážitky, připomínky a komentáře k tomuto ebooku, díky kterým jej budu moci upravovat a vylepšovat.

Prohlášení

Čestně prohlašuji, že mamAkademie není nijak sponzorsky propojena s jakýmkoli výrobcem umělého mléka, kojenecké výživy či dalších potravin či pomůcek, které jsou v ebooku zmíněny a ebook vyjadřuje jen osobní zkušenosti a názory autorky.

Tento ebook poskytuji pod licencí CC BY-NC-ND. Převzetím tohoto materiálu souhlasíte, že použití informací zde popsanych je ve vašich rukou a autorka za ně nenese žádnou odpovědnost.

Pokud není uvedeno jinak, v materiálu byly použity fotografie a obrázky šablon MS Office.



Radka Jakubová

OD KDY JE VHODNÉ S DĚTMI CESTOVAT?

Měla jste v těhotenství pocit, že po porodu se téměř nic nezmění? Miminko je přece malé, všude se vejde a dnes je již tolik vymožeností, které maminkám usnadňují práci s ním, že přece není problém kamkoli vycestovat!

A dnes asi tušíte, že s tím malým cvrčkem to na nějaké dlouhé cesty nevypadá. Je tak bezbranný, křehký a toho místa, co zabere a on a jeho výbavička ☺.

Počítejte s tím, že
změna prostředí
může miminko
dokonale
„rozhodit“.

Ze zdravotního hlediska je vhodné dát miminku několik týdnů na aklimatizaci. Miminko si musí zvyknout na pobyt „venku“, naučí se kojit, začne přibírat na váze. I vy se dostanete s poporodních nesnází, osvojíte si správnou manipulaci s miminkem, za pár týdnů budete přebalovat skoro poslepu. Dejte se čas.

Pokud miminko bezproblémově prospívá, dá se říci, že první pobyt mimo domov lze doporučit kolem 3. měsíce věku. Je však vhodné se řídit individuálními potřebami miminka. Pokud máte doma kluka jako buka, kterého jen tak něco nerozhodí, udělejte si první poklidnou dovolenou

někde v penzionu na Šumavě. Pokud máte doma malý uplakaný uzlíček, nechte raději dovolenou na příští rok.

DO ZAHRANIČÍ NEBO ZŮSTAT DOMA?

Čím mladší dítě, tím kratší vzdálenost. To je jednoduché pravidlo.

U novorozenců nedoporučuji cestovat do zahraničí, zvláště do přímořských oblastí (řekněme, že příhraniční penzion v Rakousku/Německu se akceptovat dá). Změna prostředí, vlhkost vzduchu, cesta letadlem, případně ještě mimoevropské prostředí je pro miminko obrovská zátěž. Zvláště v hlavní sezoně. Několikatýdenní miminko také ještě není očkované a pobyt mezi množstvím lidí/dětí může být značným rizikem, stejně jako přechody z horka do klimatizovaného prostředí.

Zůstat v ČR je snazší a vhodnější i z důvodu případné potřeby zdravotní péče, a to i když jste zběhlí cizím jazyce. V nemocnici s plačícím novorozencem s horečkou či jinými potížemi nevnímáme často ani rady lékařů v mateřštině, natož v cizí řeči. A bohužel, ačkoli Vaše miminko nikdy nebylo nemocné, vsaďte se, že na dovolené bude ☹.

Také je třeba si uvědomit, že s miminkem u moře se stejně budete vyhýbat pobytu venku mezi 10 a cca 14 ale někdy až 16 hodinou. V reálu to pak vypadá tak, že se rodiče střídají a jeden den je s dítětem na pokoji jeden a druhý den druhý. V podvečer si udělají procházku. Pokud je toto Vaše představa dovolené, vzhůru do toho ☺

Samozřejmě je na každém rodiči, jak zhodnotí míru rizika spojenou s cestováním kojenců k moři, ale minimálně v prvním roce života doporučuji vybírat dovolenou v rámci České republiky.

CESTOVNÍ DOKLADY

Pokud jste se rozhodli cestovat do zahraničí, vězte, že i miminko potřebuje svůj vlastní cestovní doklad. V rámci EU a Švýcarska stačí dospělým osobám občanský průkaz, děti (včetně miminek) musí mít doklad vlastní. Vydají jej již obce s rozšířenou působností, stačí jen tzv. cestovní doklad bez strojově čitelných údajů a bez nosiče dat s biometrickými údaji, má platnost 5 let, s sebou musíte vzít rodný list dítěte a svůj občanský průkaz. Fotografii provedou přímo na úřadě. Cena 100,- Kč.

Vtipné bude, až za 4 roky pojedete s tímto platným pasem a z fotografie se na Vás bude dívat Vaše půlroční miminko 😊.

CESTOVNÍ POJIŠTĚNÍ

Kartička zdravotní pojišťovny Vám v zahraničí (EU) zpravidla stačí. Je ale dobré vědět, že s tzv. "modrou evropskou kartičkou" bude mít pacient v zemích EU zajištěnou jen nezbytnou zdravotní péči ve veřejném zdravotnickém zařízení. V některých zemích EU je možné, že za poskytnutou péči musí pacient zaplatit hotově, originální doklad si ponechat, a ten mu bude proplacen zpětně po návratu domů. To se ale samozřejmě nevztahuje na případy, kdy by byl ohrožen život pacienta.

ZPŮSOB CESTOVÁNÍ

Autem

Asi nejvhodnější způsob cestování s miminkem. Samozřejmě v autosedačce! Zvláště v prvních 6 měsících děti zpravidla většinu cesty prospí. Zde je pár typů pro pohodlné cestování:

- 1) Cestu detailně naplánujte – vytypujte si po cestě kvalitní čistá odpočívadla, kde se dá zastavit, přebalit, najíst se, odpočinout si. Najděte čerpací stanice, kde jsou např. přebalovací pulty (bohužel, ani dnes to není na dálničních stanicích běžné). Počítejte v plánu i s možnou zácpou na dálnici.

- 2) V autě mějte vždy (nejen na dovolenou) – PET láhev s obyčejnou vodou, deku, igelitovou tašku, několik látkových bavlněných plen (do okýnek), vlhčené ubrousky, náhradní plenu, krém na opruzeniny (např. vzorkové balení).
- 3) Dbejte na to, abyste minimálně každé 2 hodiny zastavili, miminko z autosedačky vyndali a nechali jej protáhnout (položte jej na břicho). Dejte si pauzu minimálně 30 minut.
- 4) Přibalte na cestu 1 převlečení pro každé dítě (zvláště u delších cest).
- 5) Zkontrolujte autolékárničku.



Na delší cesty je praktická cestovní autolednička.

U větších dětí pak musíte počítat s tím, že cestou již spát tolik nebudou. Je třeba jim vymyslet program. CD či DVD s pohádkami (ale pozor na kinetózu při sledování obrazovky), hry do auta – hledání vybraného předmětu, hádej, kdo jsem, učení dopravních značek, zásoba básniček, říkadel, písniček. Poslední možností zabavení dětí je jídlo (u dětí jedlíků). Není to nejideálnější, ale v krizi mějte proto s sebou vhodné křupky, tyčinky, krájené ovoce, vhodná je také na špalíčky nakrájená salátová okurka apod. Zavřete oči nad stavem potahů a nad drobkou od podlahy po strop.

Autobusem

S dítětem min do 1 roku nedoporučuji cestovat dlouhé tratě autobusem.

Vlakem

Cestování vlakem, pokud to není mnohahodinová cesta, bývá s kočárkem docela příjemné. Modernější soupravy mají zpravidla jeden vagon určený právě pro kočárek, vozíčkáře a cyklisty. Je však dobré se před cestou raději

informovat u dopravce, nebo si v jízdním řádu ověřit, zda souprava tento vagon má. Ideálně jde o vagon se sníženou podlahou, kde je dost místa i pro více kočárků. Vlaky Pendolino nabízí také přebalovací pult.

Pro větší děti nabízí České dráhy rozmanité služby – především www.elfikuvweb.cz, dále ve voze č. 4 všech vlaků SC Pendolino přímo na stolcích u míst č. 43–46, 53–56 a 63–66 navíc umístěna stolní hra „Elfíkova cesta včetně pravidel. Ke hře jsou zapotřebí pouze figurky a hrací kostka známé například ze hry Člověče, nezlob se!, které vám zdarma na požádání zapůjčí palubní personál.

Soupravy Regiojet zase nabízí dětské kupé. V kupé najdete 6 míst k sezení (nutno rezervovat) a dále malé kožené kostičky, na které si mohou děti sednout a sledovat oblíbené dětské pořady na TV. Samozřejmě jsou hračky pro děti pro příjemnější cestu. Kupé je přednostně určeno pro rodiče s dětmi od 2 do 6 let. Kupé mohou navštěvovat i ostatní děti, které mají svá místa rezervována jinde ve voze. Virtuální prohlídka kupé zde:

http://regiojet.cz/cs/o-nas/virtualni-prohlidka/detske_kupe.html

Bohužel, vozy Regiojet nenabízejí jídelní vůz (pouze vůz Internetcafé) a ČD nemají v jídelním lístku žádné dětské jídlo.

Letadlem

Kojenec zpravidla zvládne cestu letadlem bez větších problémů. Doporučuje se létat nejdříve od 3 měsíců věku, některé letecké společnosti nepřepavují miminka mladší 14 dnů. Na cestování s miminkem je nutné upozornit už při rezervaci letenky! Letecké společnosti mají ve svých pravidlech omezení počtu přepravovaných dětí jednou osobou. Např. na linkách provozovaných ČSA je možno cestovat s nejvýše dvěma dětmi mladšími 2 let. Druhé dítě také potřebuje mít potvrzenou rezervaci místa a autosedačku! Ta může být vlastní, ale musí být certifikována pro použití v

letadle. Tedy buď označena štítkem ECE R44/03 nebo nápisem „This restraint is certified for use in motor and aircraft.“ Aby uchycení autosedačky bylo bezpečné, musí její spodní část být do šíře 42 cm a hloubka maximálně do 41 cm. Rám autosedačky musí být pevný – kovový nebo plastový. Autosedačku je také možné si na letišti zapůjčit, ovšem kvůli omezené kapacitě těchto pomůcek je vhodné si ji vyžádat již při rezervaci letenek.

Vhodná je první řada, kde je více prostoru pro věci a větší soukromí (např. na kojení), kojení (u nekojených dětí dudlík) je vhodné také při vzletu a přistání kvůli tlakovým přechodům. Zvláště v případě dlouhých letů se však připravte na možné komplikace – pláč, neklid, úzkost miminka, vyvolané neznámým stresujícím prostředím. Konečně dítě bývá někdy vystresované jen tím, že vycítí stres váš, maminky. V případě nočních charterových letů může být miminko vyrušeno ze svého běžného denního režimu a samozřejmě může na toto vyrušení reagovat podrážděně. Toto narušení pravidelného režimu se může protáhnout i na delší část dovolené než si miminko opět zvykne a najede do „starých kolejí“.

Co nezapomenout

- dostatečné množství kojenecké stravy a tekutin – na palubu letadla je možné vzít jen omezené množství tekutin. Tekutiny přitom musí být v balení do maximálního objemu 100 ml a všechna balení musí být umístěna v průsvitném uzavíratelném plastovém sáčku o maximálním objemu 1 litr. Můžete být požádáni, abyste ochutnali.
- teplé oblečení,
- lehká příkrývka nebo deka (ale zpravidla je dostanete od letušky)
- plenky, jednorázová přebalovací podložka a vlhčené ubrousky
- dudlík u nekojených dětí
- pro maminku oblečení vhodné a praktické na kojení

Zavazadla

Děťátku do 2 let věku je možno odbavit pouze jedno zavazadlo o maximální hmotnosti 10 kg, ale kromě toho je možné ještě odbavit kočárek či autosedačku. S kočárkem je možné se dopravit až k letadlu, kde bude následně označen štítkem a uložen v nákladním prostoru letadla. Po přiletu bude kočárek připraven u výstupu. Je obvyklé, že rodiny s dětmi mají přednost před ostatními cestujícími.

Při letech s většími dětmi platí to samé, jako u cestování autem, tedy je potřeba je zabavit – vezměte s sebou karty, knížky, omalovánky (některé letecké společnosti nabízí pro děti balíček s pastelkami a omalovánkami), navíc během nočního letu je třeba počítat s tím, že děti budou nevyspalé a mrzuté. Zkuste pojmout let jako hru – na pilota, letušku atd. Vysvětlujte a popisujte, co se děje, projděte si letový plán, mapu. Konečně jednou od začátku do konce vyslechněte instruktáž letušky o krizovém plánu a vysvětlete dítěti, co se děje 😊

Na kole

S kojencem lze vyrazit na cyklistický výlet. Doporučuji však nejdříve po 4. měsíci, kdy dítě již bezpečně drží hlavičku. Vozíčky za kolo typu např. Croozer jsou dnes dodávány i s vložkou pro novorozence. Opět doporučuji počkat pár měsíců a pak teprve šlápnout do pedálů (ideálně když dítě již samostatně sedí). Opět volte zpočátku spíše kratší trasy, jen vyjíždky než např. celodenní výlet. Nutno podotknout, že se do vozíčku občas práší, záleží na zvoleném terénu a trase. Je vhodné vybrat vozíček s kvalitním odpružením, jinak z děťátka v lesním terénu vytřesete dušičku ☺. S kvalitním odpružením je ale cesta velmi příjemná a nerovnosti se do boudy miminka téměř nepřenášejí.

Investice do vozíčku je značná, vyplatí se pouze, pokud jste vášniví cyklisté. Můžete se dohodnout s přáteli a koupit vozíček dohromady, nebo lze půjčit např. na www.detinavylete.cz

Pěšky – kočárek, šátek, ergonosítka, klokanka, krosnička

Na pěší výlety lze miminko vzít nejen v kočárku (čím větší kolečka, tím vhodnější do terénu), ale nezapomínejte, že jej můžete také nosit (a nejen maminky, ale i tatínci mohou být zdatnými nosiči!). Nošení v klokance je naprosto NEVHODNÉ a pro správný fyziologický vývoj i nebezpečné. Jde o nošení dítěte tak, že mu nožičky visí dolů před tělem maminky. Podobné je nošení v tzv. krosničce.



www.zbozi.cz



zdroj: www.zbozi.cz

Vhodné je nošení v šátku nebo tzv. ergonomickém nosítku (např. Manduca). Nošení v šátku chce trochu cviku, ale správně uvázaný šátek poskytuje miminko i mamince při pěším výletu pohodlí a komfort. Zdatné maminky nosí již novorozeňátka tzv. v kolébce. Lze je nosit i ve vertikální poloze, a to i v tzv. ergonomickém nosítku. Pokud miminko ještě stabilně nadržuje hlavičku, dbejte na dobré utažení šátku či umístění vložky pod hlavičku u nosítka tak, aby hlavička nepadala dozadu.

Základní pravidla pro šátkování:

- 1) Správné utažení – po předklonu se miminko nesmí prověsit.
- 2) Kolínka výše než kyčle miminka – miminko musí v šátku sedět, nožičky nesmí viset dolů, ale musí být kolem těla maminky.
- 3) Hlavička nesmí padat dozadu, ale být na prsou maminky.



4) Miminko by mělo být vždy nad pasem, lépe na hrudi maminky

Je dobré absolvovat před začátkem nošení kurz nebo individuální konzultaci a také je vhodné doma chvíli trénovat ☺

CO S SEBOU NA CESTY

Většina maminek bere s sebou téměř celou výbavičku miminka. Není to samozřejmě nutné. Miminko toho zase tolik nepotřebuje. Vezměte pár kousků oblečení, nevádí, když miminko bude mít dva dny stejné bodíčko. Oblečení do teplého i chladnějšího počasí – mikina, bundička, čepička, ponožky. Pokud jedete do civilizace, lze vždy oblečení přeprat a usušit.

Základní kosmetika pro miminko, mast na opruzeniny, dostatek plen, vlhčené ubrousky, několik látkových plenek. Pamatujte, že miminko nemusíte koupat na dovolené každý den.

Doporučuji vzít vlastní povlečení do postýlky, je to vhodné, protože miminko je zvyklé na svou vůni a materiál povlečení a cizí by jej mohlo znejistit. Pokud je zvyklé např. na večerní ukolébavku nad postýlkou, vezměte mu kolotoč či obdobnou hračku s sebou.

Do lékárničky:

- **Léky a masti na podráždění kůže, nebo na opruzeniny** - např. Bepanthen, Sudocrem apod.
- **Dezinfekční prostředek** - např. Betadine (pozor, obsahuje jod – alergen)
- **Antihistaminika** - neboli léky tlumící různé alergické reakce - mezi ty patří např. Fenistil, Dithiaden, Zirtec, Zodac, Aerius, aj.,
- **Léky proti průjmu** - Endiaron, Enterol, Černé uhlí, Imodium, ORS 200, Smecta (na průjem i zvracení) aj.,
- **Masti nebo gely na natažené svaly, či bolavé klouby** - Fastum gel, Ibalgin gel, Voltaren, aj.,

- **Štípnutí hmyzem** - jako prevence před štípnutím se doporučují Repelenty (avšak ne dětem mladším 6 měsíců) ve spreji a nebo jako krém, Fenistil gel, aj., dobře funguje také levandulový olej
- **Hojivou mast** – Hemma gel, propolisovou mast apod.
- **Léky proti zácpě** - Hylak forte, Glycerinové čípky vhodné i pro děti,
- **Léky proti bolestem hlavy, horečce, teplotě** - analgetika: Panadol, Nurofen, pro malé děti ve formě čípků,
- **Léky proti kašli a bolesti v krku** - sirupy Mucosolvan, Ambrobene, Stoptussin
- **Kapky do nosu, proti rýmě** - Nasivin soft vhodný pro malé děti, Olynth, Sterimar (slaná voda ve spreji do nosu při rýmě, zároveň i prevence při klimatizaci v letadle) aj.
- **Kapky, masti do očí** - Ophthalmo septonex, či Omisan baby přímo pro děti,
- **Spáleniny, popáleniny** - Panthenol jako sprej, krém, mast, či gel, Aloe
- **Ostatní** - obvazy, náplasti, nůžky, obinadlo, teploměr, pinzeta, jehla, stříkačka, dezinfekční prostředek na ruce (Detoll apod.).

Můžete vzít s sebou nosní odsávačku (a v hotelu v případě nutnosti půjčit vysavač). Je velmi stresující, když miminko byt jen jednu noc nemůže kvůli ucpanému nosu dýchat.



MÍSTO POBYTU

S malými dětmi je nejvhodnější hotel či penzion, apartmán či chata. V rámci České republiky můžete nalézt tato zařízení s označením Baby friendly. (např. www.baby-friendly-hotel.cz) Tato zařízení musí splňovat kritéria pro zařazení do této sítě. Musí mít dostatečný počet dětských postýlek, jídelních židliček, dětská jídla na menu hotelu, místo pro ohřev dětského jídla, hernu, přebalovací pult, dětské přístroje, nočníky, elektronické chůvičky, záslepky do zásuvek, případně nabízí animační programy a hlídání dětí.

Vybírejte zařízení mimo hlavní tepny či centrum města. Zjistěte si obsazenost hotelu, požádejte o pokoj v klidnější části (je nepříjemným překvapením bydlet s miminkem nad barem či diskotékou), zeptejte se, zda je v hotelu výtah nebo žádejte pokoj v přízemí.



S chodícími dětmi si užijete i dovolenou pod stanem, bez výše zmíněných vymožeností. U dětí nechodících je tato dovolená náročnější, spojená s přenášením dítěte a zvláště při špatném počasí neustálým hledáním suchého místa kam lze dítě položit.

U dovolené v zahraničí doporučuji jet s menšími dětmi s prověřenou cestovní kanceláří nebo do hotelu, který důvěrně znáte. Budete mít zázemí v delegátovi, podporu v případě zdravotních problémů. Vybírejte podle doporučení cestovní kanceláře hotel vhodný pro děti (s obdobným vybavením jako výše zmíněné Baby friendly hotely v ČR).

STRAVOVÁNÍ

Pokud kojíte, nemusíte nic řešit. Nakrmíte kdykoli a kdekoli (v zemích se silnější katolickou tradicí či zemích muslimských je však lépe si najít na kojení soukromí).


Jestliže krmíte umělým mlékem, musíte počítat s větší výbavou s sebou – lahvičky, sterilizátor či sterilizační sáčky do mikrovlnné trouby, případně myslet na možnost vyvařování. Ohřívač lahví, lahvičky a savičky do zásoby, zásobu umělého mléka.

Vychází-li dovolená na dobu, kdy chcete začít se prvními zeleninovými příkrmy (či chcete začít těsně před dovolenou), raději počátek odložte až na dobu po příjezdu.

Pokud již přikrmujete, doporučuji na cestování kupovanou dětskou výživu. Dětem také nepodávejte na cestách místní vodu (zvláště v afrických zemích), raději vezměte balenou kojeneckou. Připravte se, že děti mohou na dovolené preferovat kojení a příkrmy dočasně bojkotovat. Kojení je pro děti jistota a řeší tak stres z nového prostředí. Nijak to nevádí, kojte na požádání, nabízejte a po návratu se vše opět srovná.

Při cestování do afrických zemí se připravte na možné střevní potíže, průjem apod. U miminek (v horkém počasí zvláště!) může být dehydratace velmi rychlá a také velmi nebezpečná. Sledujte pitný režim, jak často dítě kojíte a zda efektivně saje, kojte často. Příznakem dehydratace je především méně časté močení (méně než 6 počůraných plenek), propadlá fontanela, apatie, suché sliznice, propadlé oči. Při příznacích okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.

JAK PŘEŽÍT DOVOLENOU ☺

- **Myslete na sebe** – no ano, myslím to vážně. Před rozhodnutím, zda jet či nejet a kam, myslete především na sebe a své pohodlí. Když budete v pohodě vy, bude i miminko. Dovolená za každou cenu může být někdy velmi fyzicky náročná. Raději zůstat doma nebo na chatě než strávit 14 dní s plačícím prckem v hotelovém pokoji. Zvládáte dobře stres? Jste již venku z poporodních potíží? Poporodní blues vůbec neznáte? Miminko je naprostý pohodář? Nebo si stále nejste jistá, neumíte rozeznat, proč miminko pláče, rozhodí Vás každé jeho zabroukání....? Zvláště u malých miminek máme tendenci stavět je před naše potřeby. Nemusím se vyspat, nemusím jíst, pít, starat se o sebe, hlavně, aby miminko bylo v pořádku. Je to chyba! Postupujte jako při nácvičku leteckého nešťetí – jako první musíte dát kyslíkovou masku sobě, až potom dítěti. Vy musíte být v pořádku, abyste se dokázala postarat o své dítě a zajistit mu potřebné zázemí.
- 
- **Dovolená je ideální příležitost, jak zapojit tatínka do péče.** Tatínci vychovávají jinak. Ne lépe nebo hůře, ale jednoduše jinak – tátovsky. Tátovsky řeší jídlo, špínu, koupání, hraní... Učte se nechat tatínky dělat svou výchovu a svou tátovskou péči. Možná, že prcek nebude tak dokonale přebalený, bude mokrá, od písku od hlavy až k patě a nakrmený ne přesně v čase svačiny... Neřešte to, jste přece na dovolené!
 - **Domluvte se s manželem, jak chce strávit dovolenou.** Třeba chce trávit čas s Vámi a miminkem tady. Nebo by si rád zaspotoval (mohl by si udělat cyklovíkend s kamarády a vy pozvat na víkend

maminku či kamarádku a udělat dámskou jízdu). Možná chce jen chvíli klid – pošlete ho na ryby ☺.

- **Dětem je jedno, zda si hrají na písku Copacabany nebo na pískovišti Kotěhůlkách.** Jde jim o to, kde postaví hezčí hrad, jde jim o Váš úsměv a známou vůni a pohádku, kterou uslyší večer před spaním.

Přeji Vám krásné prázdniny!



Použité zdroje:

1. <http://www.babyweb.cz/do-letadla-s-kojencem>
2. <http://www.jarodic.cz/cz/cestovani-letadlem-s-detmi.php>
3. <http://www.letuska.cz/text/jak-s-detmi-cestovat-letadlem>
4. <http://www.csa.cz/cs/portal/info-and-services/travel-information.htm>
5. www.modrykonik.cz
6. www.ceskedrahy.cz
7. www.regiojet.cz
8. www.nosenideti.cz
9. www.detinavylete.cz
10. www.baby-friendly-hotel.cz

Líbí se Vám tento e-book?

Chcete dostávat další informace a upozornění na semináře a akce mamAkademie?

Pošlete nám svůj email na mamakademie@seznam.cz a budete zařazeni do zasílání novinek.

Dejte nám svůj „lajk“ na www.facebook.com/mamakademie

