

# 宝贝儿

## 端午小长假带宝贝出游攻略

### 出行攻略之装备篇

#### 根据宝宝年龄制定计划

1周岁以内的宝宝不宜远游,通常1周岁的宝宝还不会走路,父母抱着宝宝长途跋涉很容易感到身心疲惫。另外,由于宝宝年龄还小,抵抗力很弱,很容易旅途中生病,而且由于旅途劳累,不容易恢复。

1—3岁的孩子应选比较近的游线,可以选择在乘车4小时就能到达的景点,比如青岛的周边城市。

3—6岁的孩子可以出远门了,但是也不宜长时间乘车。另外,专家建议,爬山活动不适合6岁以下的孩子,因为孩子的体力不适合爬山。

此外,带孩子出游要选择山清水秀,没有危险的地方,行程安排不要太紧,以便于休息。

#### 孩子出门用品清单

饮食类:出行时给宝宝带上在家里

经常吃而且营养丰富的食品:如奶粉、饼干、水果等。准备一些小孩经常喝的纯果汁,也可以把水果、蔬菜洗净后,切成小条、小片放在餐盒中。另外,要带上奶瓶、水杯、保温壶,保证孩子能随时喝上热水。

衣物类:替换衣服2件、裤子多带几件、围兜2件,春末夏初,天气变化不定,要带上雨具,预防宝宝被淋湿而感冒,并随身带上外套,以保暖和挡风雨。带平时穿惯的衣服,这样环境变了也不容易造成小皮皮肤过敏。

药品类:抗过敏药、晕车药、止泻药、感冒药(成人和儿童用的都要带上)、止痛药、跌打油、邦迪、消毒棉球、面纸、鼻舒、人丹、风油精等。

其他:带上一两件孩子喜欢的玩具,坐车久时还可以拿来给他解闷。图书1—2本,湿纸巾、防晒油、方便塑料袋。

放假了,很多家庭会选择出游,但是带孩子旅行,常常会遇到这样那样的小麻烦,这就要爸爸妈妈事先将准备功课做足了,只要家长细心周密地安排孩子的旅行,全家一定会玩得快乐。

### 出行攻略之健康篇

#### 晕动症:

乘车前不要吃得太饱,特别要少吃油炸的或高脂肪的食物,保持车内空气畅通,坐在前面靠司机旁边的座位上,以减少颠簸。为孩子准备好塑料袋、卫生纸和水,呕吐时让其将污物吐在袋子里,吐完后用水漱口,消除不良气味,并擦净嘴角。

预防性用药:在乘车前可用防晕耳贴;也可在乘车前取伤湿止痛膏贴于肚脐眼处,能有效防止晕车;或者孩子口服胃复安,半片就够了。在上车前10—15分钟服用下,可防晕车。

#### 肠胃病:

应保证孩子充分休息,注意饮食卫生,少吃难消化的地方特色食品,不吃油腻食物。根据环境变化常给孩子更换衣服。餐后不要马上做运动,如外出跑步、游泳等。

如有呕吐、腹泻等症状,可喂些含盐食物或米粥,补充液体流失;症状较轻时可服些肠道消炎药,如症状严重应及时到医院就诊。如果孩子腹胀难受,可以用热毛巾热敷孩子的腹部,若仍无好转应及时到医

院就诊。

#### 感冒:

应随气候变化增减衣服,防止孩子受凉。

如果出现感冒症状,应让孩子多休息,并保持室内清洁通风。多喝温开水,服用维生素C,并酌情服用退烧、止痛、消炎药;若发烧超过24小时,应立即送医院治疗。

#### 意外伤害:

孩子发生扭伤时,爸爸妈妈要在发生伤害的第一时间,对伤处进行冰敷(如无条件,冷水毛巾也可以),时间不超过1小时,然后再进行相应的处理。第二天,可以对局部进行热敷,这样可以减轻红肿,促进恢复。

孩子擦伤,如果伤口小而浅,仅擦破表皮,可用清水将较脏的创面冲洗干净,擦伤的创面不必包扎,但应注意避免再沾上水、尘土及其他脏物,以防止创面感染。如果伤口较大,出血较多,必须先止血,并立即送医院处理。

孩子跌倒后,伤骨疼痛,须排除骨折的可能。另外,除了看得见的外伤,爸爸妈妈还要注意颅内及内脏有无损伤,最好尽快送医院就诊。

### 出行攻略之安全篇

出门在外,总有麻痹大意的时候,谨记“安全第一”,需要特别留意,避免孩子走失、烧伤、烫伤、溺水、误服药物或接触有毒化学品等的发生。

乘车时要提醒孩子,不要从车窗向外伸头、伸手,如果是自驾游,应给宝宝配备安全座椅;在飞机上一定要为宝宝系好安全带,低龄宝宝要抱在怀里,不要让宝宝随便走动,防止颠簸时引起碰撞而受伤。儿童的情绪波动大,哭闹有可能妨碍他人休息,所以应做好安排,如让他(她)看图书、听故事。飞机起降时,儿童会感到耳朵痛,让他们喝奶、咬奶嘴、嚼糖果有助减轻症状。

在游玩时,父母要随时关注宝宝的情绪、状况,注意宝宝是否饥饿或劳累,身体是否舒服,要注意孩子的健康,防

止感冒、拉肚子或感染其他疾病。到达目的地后,家长应对房间做必要的安全检查。

在有山有水的地方,一定要随时注意宝宝的行动,万不能疏忽大意,婴幼儿可怀抱或坐推车,行走的低龄宝宝要由成人搀扶。旅游时要时时注意宝宝的安全,避免走失、溺水或受到意外伤害。在人群拥挤的景点,家长要小心看护宝宝,不应离宝宝太远,以免走失或摔伤。可以给宝宝穿一件颜色鲜艳的外衣,在宝宝的衣服口袋里最好放置一张写有宝宝姓名、父母姓名、联系电话以及酒店地址的信息卡片,以防万一。再者,平日要教导宝宝牢记“有问题找警察”、“家在哪里”、“父母叫什么名字”等等的必要信息。

### 出行攻略之饮食篇

宝宝身体还很脆弱,容易在旅途中出现消化不良、食物过敏等情况,所以家长最好能在出游前将宝宝平时吃的奶粉、牛奶、米粉带一些在身边,宝宝随时想吃,都能及时冲调。不要随便将大人的食物给宝宝充饥。

奶粉:外出时奶粉一般要准备平时一直吃的,不要轻易换,并且要带足,因为外出时常在路上,一日三餐不太好保证,对于小宝宝,奶就一定要保证。

小罐头和米粉:6个月以上的宝宝,如果宝宝已能吃辅食,最好带上宝宝常吃的米粉和小罐头。

独立包装的饼干等:外出时,可能宝宝饿了,却一时找不到餐厅,独立包装的饼干、蛋糕、鸡蛋是必备食品。可以选择宝宝爱吃的一些品种来带。或者干脆每样都准备一些。

蔬菜和水果:带些从本地买的水果、蔬菜,给小孩买些贵的没有吃过的水果,容易造成小孩不适应而生病。把水果、蔬菜洗净后,切成小条、小片放在餐盒中。

温水:无论是冲调奶粉、米粉还是喝水,保温的水离不了。水温应控制在40—50℃之间。摸起来感觉稍有些热度就合适了。

旅途中饮食宜清淡,多吃蔬菜水果,不食用不卫生、不合格的食品和饮料,不喝泉水、塘水和河水,瓜果一定要洗净或去皮吃。不要让宝宝吃生冷的食物,如沙拉、冰水之类。宝宝的奶瓶晚上回酒店要用热水消毒洗净。

另外,在外出就餐时,要注意卫生,如饭前要洗手等。要仔细帮宝宝挑选合适的餐点,以免宝宝病从口入。要选择彻底煮熟的食品,没煮熟的肉类、海鲜、生冷的食物,如沙拉、生鱼片等,千万不要给宝宝吃。

在车船或飞机上最好节制饮食,由于没有运动条件,食物的消化过程延长,速度减慢,如果不节制饮食,必然增加胃肠的负担,难免会引起肠胃不适。