## Отдых на море с ребенком

Вы отправляетесь туда, где о берег ласково бьются теплые волны? В морском воздухе, соленой воде, ярком солнце и свежих фруктах нуждаетесь и вы, и ваш малыш. Но чтобы от летнего путешествия у всех остались только приятные воспоминания, поездку нужно тщательно продумать и спланировать.

**Когда ехать на море с ребенком?**
Для родителей с маленькими детьми лучшее время для отдыха на морском побережье - бархатный сезон. В конце августа начале сентября море еще теплое, но уже нет такого наплыва отдыхающих, как в середине лета, поэтому снижается вероятность «подхватить» ОРВИ или кишечную инфекцию. Если вы планируете поехать в другую страну, заранее уточните, какая бывает погода в то время, на которое выпадает путешествие.

**Где отдохнуть с ребенком на море?**
Если с вами едет маленький ребенок, к выбору места отдыха нужно подойти очень ответственно. Необходимо рекомендует прислушаться к советам педиатров:

• не рекомендуется брать в дальнюю поездку детей младше

 3 лет. Они тяжело переносят смену климата и привычной обстановки, большие скопления людей;

• отдыхать на море с ребенком нужно не менее 8 дней (лучше 2-3 недели), т. к. первые три дня уйдут на акклиматизацию и лишь затем, организм малыша приспособится к новым условиям. Кратковременные поездки принесут больше вреда, чем пользы;

• отдыхая на море, не меняйте кардинальным образом привычный режим дня и питание ребенка. Так вы избежите истерик и проблем со стороны желудочно-кишечного тракта.

Избегайте удаленных от цивилизации мест. Родителям с маленьким ребенком лишний экстрим ни к чему. Больница, магазины, почтовое отделение должны находиться в пределах досягаемости. Если вы едете за границу, позаботьтесь о медицинской страховке для малыша.

Наведите справки о пансионате, отеле или санатории, в котором планируете остановиться. У солидного заведения обязательно есть свой сайт в интернете. Просмотрите прейскурант цен, ознакомьтесь с перечнем предоставляемых услуг, почитайте отзывы. Часто владельцы гостиниц, чтобы заманить клиентов, прибегают к уловкам, размещая на сайте недостоверную информацию. Не поленитесь ее перепроверить, воспользовавшись интернет-картами. Тогда вы узнаете точно, в центре или на окраине располагается гостиница, пять минут ходьбы до моря или все сорок пять.

Особое внимание уделите вопросу питания ребенка. Предпочтительнее «шведский стол», чтобы малыш мог сам выбирать понравившееся блюдо. Неплохо также, если имеется отдельное детское меню. Вообще же, для отдыха на море с маленьким ребенком идеальный вариант - пансионаты и отели «семейного типа», расположенные в роще или парковой зоне, с закрытой, охраняемой территорией, детскими площадками и бассейнами, игровыми комнатами, анимацией. Желательно также, чтобы напрокат выдавались стульчики для кормления, прогулочные коляски, велосипеды. Чтобы была возможность самостоятельно приготовить еду на кухне (это особенно важно, когда ребенок страдает пищевой аллергией).

Если пансионаты и гостиницы вам не по карману, можно снять частное жилье. В этом варианте есть свои плюсы и минусы: например, вам придется готовить самостоятельно или подыскивать кафе с хорошей кухней. Зато вы не будете привязаны к режиму и сможете распоряжаться временем по своему усмотрению. Бронировать заранее комнаты не нужно. В курортных городах съемное жилье найти достаточно легко.

**На чем ехать?**
Идеальный вариант – если у вас есть автомобиль, а море не слишком далеко – путешествие на своем транспорте. Дорога не покажется слишком утомительной, поскольку вы всегда сможете остановиться, чтобы малыш немного размялся и поиграл.

Самый распространенный вариант - отправиться на отдых на море поездом. Если вам предстоит ехать долго и ночью, постарайтесь заказать отдельное спальное купе. Не надейтесь на вагон-ресторан, еда может не подойти малышу. Захватите с собой любимые закуски ребенка, скоропортящиеся продукты положите в сумку холодильник. Удобны в дороге каши быстрого приготовления: кипяток в поезде найдется всегда. Избегайте покупать на остановках пирожки, жареную курицу «с рук» и уж тем более не давайте эту еду ребенку.

В качестве транспортного средства менее предпочтительны самолет и круизный лайнер. В первом случае перепады давления при взлете и посадке могут вызвать у ребенка боль в ушах. Чтобы этого избежать, предложите крохе попить сок через соломинку или пожевать конфету. Морской круиз также доставит вам немало хлопот, если малыша настигнет морская болезнь.

**Что взять с собой на море?**
Укладывая сумки, разделите вещи на предметы первой необходимости, которые должны всегда быть под рукой, и то, что будет распаковано по прибытии в пункт назначения.

Вам пригодится большая сумка с несколькими отделениями и на удобной ручке. Если малыш носит подгузники, возьмите их достаточное количество в дорогу. Не забудьте о влажных антибактериальных салфетках, одной полной смене одежды. Целесообразно захватить с собой горшок: малыш может отказаться пользоваться общественным туалетом, кроме того, это гораздо гигиеничнее. В отдельную сумку с замком положите лекарства первой необходимости: мезим, смекту или активированный уголь, бинт, стерильную вату, зеленку, солнцезащитный крем, жаропонижающие, противоаллергенные препараты.

Не забудьте положить любимые игрушки малыша, несколько легких книжек с цветными картинками, «сюрпризы» - мелкие новые вещицы, которые можно будет выдавать крохе по мере необходимости, когда ему станет скучно. Соберите для ребенка детский рюкзак. Пусть в нем будут альбом, мелки, книжки, игрушки. Избегайте игрушек, состоящих из нескольких частей: в дороге они могут закатиться под кресло соседу и тем самым вызвать раздражение.

**Об истериках отдельно**

Отдых на море может оказаться настоящим испытанием для психики маленького ребенка. Помните - истерику трудно погасить, ее легче предотвратить. Для бурной эмоциональной реакции нужен повод: нарушение режима сна, непривычная еда, долгие периоды вынужденного сидения на одном месте, незнакомое окружение. Справиться с истериками в пути еще сложнее, чем обычно. Их лучше предотвратить.

Когда откладывается обед, дайте ребенку что-либо перекусить. Предоставьте малышу возможность полноценно высыпаться. При первых признаках истерики, достаньте из сумки новую игрушку или книжку, отвлеките ею кроху.
Если бури избежать не удалось, не обращайте внимания на реакцию окружающих. Ведите себя так, как если бы вы с ребенком были одни. Не реагируйте остро на выпады и советы. Это ваш ребенок и ваш отдых. Не позволяйте его испортить!