

Pierwsza podróż samochodowa z dzieckiem – Jak się przygotować?

Chcecie zaplanować pierwszą, samochodową podróż z maluchem, ale nie wiecie jak się do tego zabrać? Do głowy przychodzą Wam pytania, na które nie znacie odpowiedzi?

Planowanie pierwszej podróży z dzieckiem to nie lada wyzwanie. Każdy rodzic chce się jak najlepiej do niej przygotować i o niczym nie zapomnieć – tak, aby podróż z dzieckiem przebiegała przyjemnie i spokojnie.

Co ze sobą zabrać? Jakie jedzenie będzie najlepsze dla niemowlaka w trakcie podróży autem? Jak długo powinna trwać podróż i co zrobić, żeby dziecko dobrze spędziło ten czas?

Poniżej przedstawiam kilka wskazówek, które pomogą Wam przygotować się do pierwszej podróży i pozwolą odetchnąć z ulgą, ponieważ dziecko w podróży samochodem to nie taka straszna sytuacja, jak ją malują!

CO ZE SOBĄ ZABRAĆ

1. Zadbajcie przede wszystkim o **bezpieczny fotelik**, który jest dopasowany do wieku oraz wzrostu dziecka, a także do modelu Waszego samochodu. Fotelik jest podstawową rzeczą, która może zaważyć o tym, czy podróż będzie udana – lub nie. Wygodny fotelik dla dziecka sprawi, że jazda samochodem stanie się przyjemnością.
2. **Wózek, podkłady do przewijania**
3. **Pieluszki oraz ubranka na zmianę**
4. Wszelkie **gadżety, które zajmą Wasze małeństwo w trakcie podróży** (Gryzaki, grzechotki i inne ulubione zabawki). Nie zapomnijcie także o smoczku! Zwłaszcza jeżeli karmienie butelką lub piersią nie będzie możliwe podczas jazdy. Maluch będzie spokojniejszy.
5. **Środki higieniczne (chusteczki higieniczne i nawilżane) oraz organizer samochodowy**, który na pewno Wam się przyda i ułatwi utrzymanie porządku w aucie. Wszystkie śmieci możecie włożyć do jednej z przegród. Dzięki temu nie zaśmieciecie podłogi ani nie pobrudzicie fotelów.
6. **Samochodowy podgrzewacz**, dzięki któremu będziecie mogli podgrzać jedzenie dla swojej pociechy.

7. **Jedzie i picie** – Prawidłowe odżywianie dziecka, bogate w witaminy i minerały w pierwszych 2 latach życia ma fundamentalne znaczenie dla dalszego jego zdrowia.
Dobre odżywianie jest niezbędne dla zdrowego wzrostu i rozwoju Twojej pociechy.

Ciekawostka: Rozwój mózgu jest najbardziej wrażliwy na odżywianie do drugiego roku życia. Rodzice, którzy już od najmłodszych lat dostarczają swojemu maluchowi posiłki bogate w składniki odżywcze, przyczyniają się m.in. do prawidłowego rozwoju mózgu dziecka. U dzieci, które mają dostarczane zbilansowane posiłki szybciej i prawidłowo rozwija się aparat mowy, mają większe IQ i lepsze wyniki w nauce w późniejszych latach.

Dlatego warto zwrócić szczególną uwagę i zadbać o to, czym żywi się swoje dziecko, ponieważ to właśnie Wy – rodzice, jesteście w 100% za to odpowiedzialni i zdrowie Waszego malucha jest w Waszych rękach!

Zatem, co zabrać do jedzenia i picia dla dziecka w podróż, tak, żeby było zdrowo, smacznie i szybko?

Świetnym rozwiązaniem będą **gotowe deserki mleczne, musy owocowe i słoiczki dla niemowląt**, dzięki którym nie będziecie musieli martwić się, czy maluch zjadł odpowiednio zbilansowany posiłek. Posiłki w takiej formie są często wybierane przez rodziców ze względu na wygodę.

CZYM SIĘ KIEROWAĆ PRZY WYBORZE GOTOWYCH POSIŁKÓW I PRZEKĄSEK?

Warto sprawdzić ich skład oraz z jakich upraw pochodzą surowce, aby mieć pewność, że podasz dziecku **organiczne, pełnowartościowe i zdrowie jedzenie**.

Tutaj dobrym wyborem będą produkty dla niemowląt od Humana. Ze względu na ich **organiczny w 100% skład** możecie mieć pewność, że dostarczacie swojemu maluchowi wszystko to, co dla niego najlepsze. Nie znajdziecie w nich dodatku cukru (Oprócz tego, który występuje naturalnie w owocach), barwników, substancji aromatycznych i konserwantów. Część z nich nie zawiera w sobie również glutenu oraz mleka krowiego. Ponadto **nie wymagają specjalnego przechowywania**, co jest świetnym ułatwieniem.

- **Deserki owocowe dla niemowląt i musy warzywne – Czyli zdrowa, smaczna i wygodna przekąska**

Musy owocowe i warzywne są znakomitą opcją na szybką i zarazem pożywną przekąskę w podróży. Dostarczycie swojemu maluchowi potrzebne witaminy i minerały. Owoce wykorzystywane do produkcji musów Humana pochodzą z **rolnictwa ekologicznego**.

Dzięki temu możecie mieć pewność, że do ich uprawy nie zostały użyte sztuczne nawozy, pestycydy, GMO, pasze przemysłowe lub promienie jonizujące.

- **Deserki mleczne i jogurtowe**

Warto podawać dziecku produkty mleczne, ponieważ to właśnie w nich znajduje się dużo wapnia, który odpowiada za zdrowe zęby i kości. **Podawanie maluchowi jogurtów jest bardzo ważne w okresie intensywnego wzrostu.**

W deserach mlecznych Humana znajdziecie **pełnowartościowe białko**, bardzo dobrze przyswajalny **wapń** oraz **witaminy i składniki mineralne**. Dzięki poddaniu obróbce cieplnej oraz szczelnemu opakowaniu nie musicie przechowywać ich w lodówce.

- **Różnorodność i poznawanie smaków**

Obiadki w słoiczku, gotowe desery i przekąski wcale nie muszą być nudne! Na stronie Humana znajdziecie różnorodne produkty, dzięki temu Wasz maluch będzie odkrywać nowe smaki nawet w podróży.

PODRÓŻ Z MALUCHEM A POSTOJE

Wicie już co ze sobą zabrać w podróż z niemowlakiem oraz jakie jedzenie najlepiej wybrać. Teraz zajmiemy się kwestią dotyczącą czasu trwania podróży.

Wszystko zależy od tego, jak daleka i długa będzie to podróż. Niemowlęta z reguły nie są tak cierpliwe, jak starsze dzieci. Dlatego, jeżeli podróż z niemowlakiem będzie trwać stosunkowo długo – zaplanujcie **postoje przynajmniej co 2 godziny**.

CZYM ZAJĄĆ DZIECKO PODCZAS PODRÓŻY?

Niejeden rodzic zastanawia się, jak maluch będzie się zachowywał podczas pierwszej wyprawy samochodowej. Cóż... dzieci są różne. Jeden maluch prześpi większość drogi, a drugi będzie potrzebował znacznie więcej uwagi.

Zatem czym zająć szkraba, aby podróż minęła mu spokojnie i przyjemnie?

- Nie zapomnijcie o jego ulubionych zabawkach. Świetnym sposobem na zabawienie i uspokojenie dziecka są zabawki, które możecie przyczepić do fotelika samochodowego. Dzięki temu nie musicie martwić się o to, że maluch wypuści ją z ręki.

- Śpiewanie oraz eksperymentowanie z różnymi dźwiękami podczas jazdy może również pomóc dziecku uspokoić się w samochodzie. Włączenie łagodnej muzyki lub naśladowanie odgłosów zwierząt. Dzieci uwielbiają tego słuchać.

Dobrnęliście do końca. To oznacza tylko jedno – naprawdę zależy Wam na solidnym przygotowaniu do podróży samochodowej ze swoim maluchem! Teraz już na spokojnie i z rozsądkiem możecie zacząć planować swoją podróż.

Musy, ekologiczne słoiczki dla dzieci, deserki owocowe oraz więcej organicznych produktów dla niemowląt znajdziecie tutaj: <https://humana-baby.pl/>