

در سفر با نوزادان چه داروهای همراه داشته باشیم  
**از تب سنج تا پودر او.آر.اس**

برای سفر کردن با کودک یا نوزاد داروهای مورد نیاز و جعبه کوچک کمک‌های اولیه را فراموش نکنید. این طور به نظر می‌رسد که کودکان در سفر کم‌خواب می‌شوند و غذای کمتری می‌خورند و ترس بیمار شدن آنها وجود دارد. با داروها و وسایل مورد نیاز از قبیل تب‌سنج، قطره‌های مختلف دارویی و وسایلی برای پایین آوردن تب می‌توانید تا حدی از نگرانی‌های خود بکاهید. قطره و شربت استامینوفن، شیاف استامینوفن، شربت سرماخوردگی و پودر او.آر.اس برای تأمین آب بدن در هنگام بروز اسهال از مهمترین داروهایی است که باید در هر سفری همراه داشته باشید. پارچه خشک کن، پوشک به میزان لازم، دستمال مرطوب، پتو و ملاقه اضافه، وسایل حمام و پیش‌بند های قابل شست‌وشو به همراه کلاه و ضد آفتاب مخصوص کودکان را هم فراموش نکنید.

## راهنمای همراهی با کودکان چالش‌های سفر خانوادگی

کافی است اجازه بدهید او دنیای خود را بسازد و هدایت کند

شهروند | مقدمه‌ای که در ابتدای مباحث این بخش می‌خوانید، از زبان یک مادر است؛ مادری که با کودکش بارها سفر کرده و چالش‌ها و لذت‌های همسفر شدن با یک کوچولو را چشیده است. سفر با کودکان همیشه دشوار و پر دردسر به نظر می‌رسد، اما باید دانست که سفر با کودکان با کمی صبر و استفاده از ابزارهای کم‌هزینه و رفتاری مناسب می‌تواند لذت‌بخش هم باشد. سفر با کودکان موهبت‌ها و مزایای بسیاری دارد که به هیچ عنوان در تنهایی سفر کردن نصیب شما نخواهد شد. کودکان با جذابیت و مهربانی که دارند، پادشاهان بزرگی را نصیب شما خواهند کرد. بسیاری از کسانی که علاقه دارند خانواده‌گی سفر کنند، نگران این موضوع هستند که این کار بسیار دشوار و شاید حتی برای فرزندان‌شان خطرناک باشد. سفر با کودکان قطعاً چالش‌های خاص خود را دارد.



باید این موضوع را بپذیرد و یاد بگیرد. او با قدم زدن میان جمعیت افراد غریبه یاد گرفته که چگونه با آنها دوست شود؛ حتی با کسانی که هم‌زبان او نباشند. با این که والدین همیشه می‌خواهند کودک را از آسیب‌ها و مشکلات دور نگه دارند، اما این قسمتی از زندگی و اجتناب‌ناپذیر است. من حتی این تصور که بهترین چیزها را می‌دانم و باید برای او فراهم کنم، رها کرده و اجازه دادم که او دنیای خود را بسازد و هدایت کند.

تقریباً تمام وقت‌تان به رسیدگی به کارهای او می‌گذرد و چیزی از سفر متوجه نمی‌شوید. این حرف اما کمی غیرمنصفانه است. کافی است نگاه‌مان را به این کوچولوها کمی عوض کنیم. کودکان بیش از آن چه شما فکر می‌کنید، می‌توانند به انجام کارها بپردازند. آنها می‌توانند صبور، مهربان و مسئولیت‌پذیر باشند و به مراقبت دائم احتیاج ندارند. آیا کودک شما هنگام خداحافظی و ترک مکانی ناراحت و غمگین نمی‌شود؟ چرا می‌شود. اما هر کسی

کوتاهی برای انجام راه‌های مختلف دارید و به احتمال خیلی زیاد، او در کسری از ثانیه زمانی که به خواسته‌اش نرسد، خود را روی زمین می‌اندازد و شروع به جیغ‌زدن و گریه می‌کند. زمانی که کودک کج‌خلقی می‌کند، در واقع در حال تلاش برای گفتن حرفی به من است. رفتار او می‌تواند به معنای خستگی یا گرسنگی باشد. ممکن است دل‌تنگ کسی از خانواده باشد یا از ادامه سفر خسته شده باشد. من به‌عنوان مادر در فهمیدن حرف‌های او بهترین هستم.

**کودکان صبور، مهربان و مسئولیت‌پذیر هستند**  
 تصور عموم این است که وقتی با کودک سفر می‌کنید،

و لوازم سرگرمی و هنری دیگری فراهم کردم. ما همیشه در پیاده‌روی‌ها خوب، صدف، ستاره دریایی و برگ برای کار دستنی درست کردن، جمع می‌کنیم. همچنین متوجه شدم که یادکنک‌ها کارایی خوبی دارند، کافی است یکی از آنها را باد کنید و هنگامی که به آن برگ و شاخه بچسبید، تبدیل به یک حیوان پشمالی اسباب‌بازی می‌شود. حباب‌نیز برای کودکان بسیار جذاب است. زمانی که در حال باز کردن نوشابه‌های گازدار هستید، می‌توانید هیجان و خوشحالی کودکان را به خاطر وجود حباب‌های نوشابه تماشا کنید. اما دقت داشته باشید در برخورد با کودکان شما فرصت

**وقت گذرانی کودکان نیازمند خلاقیت**  
 مردم کودکان را بسیار دوست دارند. اگر این شانس را داشته باشید که با کودکی همسفر شوید؛ در نخستین برخوردها در هواپیما و اتوبوس، پی‌پی به این اقبال و موهبت الهی خواهید برد. وقتی با فرزندان خود همسفر می‌شوید، به راحتی می‌توانید با دیگران ارتباط برقرار کنید و در جمع‌ها به آسانی پذیرفته می‌شوید. اتفاقی که در تنهایی سفر کردن شاید سخت‌تر صورت پذیرد. نگهداری از کودکان در سفر نیاز به کمی خلاقیت دارد، باید آنها را در طول مسیر سرگرم کنید. من برای دخترم دفتر نقاشی، ذره‌بین برای دیدن حشرات

## صبور باشید و ملزومات سفر را همراه داشته باشید

مناسب آنها را فراهم کرده باشید. آنها نیاز به استراحت دارند و شما باید فضای مناسبی را برای خوابیدن آنها فراهم کنید. آنها زودتر از شما خسته می‌شوند و باید این نکته مهم را مدنظر داشته باشید. معمولاً نوزادان این توانایی را دارند که با تغییر محیط سازگارتر شوند. آنها فقط می‌خواهند همراه والدینشان باشند، حال این که پدر و مادر کجا هستند، برایشان چندان تفاوتی ندارد. پس شما در حالی که کودکان را در آغوش دارید، از طبیعت و مناظر زیبایی آن لذت

برای کسانی که اهل مسافرت هستند، اضافه‌شدن یک کوچولو شرایط سفر را برایشان تغییر می‌دهد؛ این والدین اغلب خودشان را با شرایط داشتن یک بچه کوچک وفق می‌دهند؛ سوال‌های متداولی برای این وضع جدید پیش می‌آید. آیا باید با نوزادان سفر کنید؟ احتمالاً اگر تصمیم به سفر با نوزادان بگیرید، با واکنش‌های متفاوتی روبه‌رو خواهید شد؛ «این کار خیلی خطرناک است»، «سفر با کودکان خیلی سخت است»، «شما پدر و مادر بی‌مسئولیتی هستید» و «چرا این قدر بچه را اذیت می‌کنید؟ اگر در خانه می‌ماندید، بهتر نبود؟» اینها نمونه‌ای کوچک از دغدغه‌های ذهنی مردم است، هنگامی که شما را در سفر با کودک می‌بینند. اما به خودتان سخت‌گیر نباشید؛ به‌عنوان والدین جدید، مقاصد محدودتری را می‌توانید انتخاب کنید. مسلمانا سبوری کردن یک شب در جنگل به همراه یک نوزاد بسیار دشوار خواهد بود. شما باید مقاصد را انتخاب کنید که دسترسی مناسبی به مراکز بهداشتی و خدماتی داشته باشد. دیگر نمی‌شود مثل دو جوان بی‌پاک‌شب را تا صبح در ارتفاعات کوه در کنار یک آتش روشن سپری کرد. نوزادان کوچک بیشتر مستعد بیمار شدن هستند، پس باید توجه ویژه‌ای به آنها داشته باشید. البته هر چه فرزندان کوچک‌تر باشد، قابل کنترل‌تر خواهد بود. به این معنی که خودتان می‌توانید تصمیم بگیرید که او را از افراد بیمار دور نگه دارید تا از مریضی در امان باشد. به سوال اول برمی‌گردیم؛ آیا سفر با نوزادان سخت است؟

بله، هر چند که سفر دونفره که پدر دسر تر خواهد بود، اما می‌توان با در نظر گرفتن شرایط، سبک جدیدی از سفر را تجربه کرد. مسلمانا منظور از در نظر گرفتن شرایط تنها به همراه داشتن چند پوشک بچه نیست؛ نوزادان وسایلی ضروری زیادی نیاز دارند که باید آنها را به همراه داشته باشید. آنها نیاز به غذا خوردن دارند و شما باید غذای

**با چه وسیله‌ای با کودک سفر می‌کنید**  
**قطار نوستالژیک یا هواپیمای مدرن؟**

**مزایای سفر با هواپیما**  
 براساس مقررات هواپیمایی ایران، مسافر می‌تواند یک نوزاد را روی با حمل کند و برای نوزاد دیگر که توانایی نشستن روی صندلی دارد، باید بلیت تهیه شود که ۵۰ درصد تخفیف به آن تعلق می‌گیرد. در مسافرت‌های بین‌المللی برای کودکان ۲ تا ۱۲ سال، ۲۵ درصد تخفیف و برای کودکان زیر ۲ سال ۹۰ درصد تخفیف در نظر گرفته شده است. شما با کمترین زمان می‌توانید به دورترین نقطه از ایران یا کشورهای دیگر سفر کنید. پس کودک شما از نظر طولانی بودن زمان سفر، کمتر از سایر وسایل نقلیه اذیت می‌شود. میهمانداران هواپیما به خوبی از شما پذیرایی می‌کنند و تا جایی که امکان دارد با روی باز خواسته‌های شما را انجام می‌دهند. میهمانداران به کودکان داخل هواپیما اسباب‌بازی هدیه می‌دهند تا در طول سفر با آن سرگرم باشند. دستشویی هواپیما از نظر راحتی، تمیزی و بهداشت بسیار بهتر از قطار است. اگر نوزادتان ناآرامی می‌کند، شما می‌توانید در ساعت‌هایی که تردد در هواپیما آزاد است در راه‌رو راه بروید و او را آرام کنید.

**معایب سفر با هواپیما**  
 بیشتر فرودگاه‌ها در خارج از شهر و معمولاً در فاصله ۲۰ تا ۶۰ کیلومتری شهر هستند و

برای کسانی که اهل مسافرت هستند، اضافه‌شدن یک کوچولو شرایط سفر را برایشان تغییر می‌دهد؛ این والدین اغلب خودشان را با شرایط داشتن یک بچه کوچک وفق می‌دهند؛ سوال‌های متداولی برای این وضع جدید پیش می‌آید. آیا باید با نوزادان سفر کنید؟ احتمالاً اگر تصمیم به سفر با نوزادان بگیرید، با واکنش‌های متفاوتی روبه‌رو خواهید شد؛ «این کار خیلی خطرناک است»، «سفر با کودکان خیلی سخت است»، «شما پدر و مادر بی‌مسئولیتی هستید» و «چرا این قدر بچه را اذیت می‌کنید؟ اگر در خانه می‌ماندید، بهتر نبود؟» اینها نمونه‌ای کوچک از دغدغه‌های ذهنی مردم است، هنگامی که شما را در سفر با کودک می‌بینند. اما به خودتان سخت‌گیر نباشید؛ به‌عنوان والدین جدید، مقاصد محدودتری را می‌توانید انتخاب کنید. مسلمانا سبوری کردن یک شب در جنگل به همراه یک نوزاد بسیار دشوار خواهد بود. شما باید مقاصد را انتخاب کنید که دسترسی مناسبی به مراکز بهداشتی و خدماتی داشته باشد. دیگر نمی‌شود مثل دو جوان بی‌پاک‌شب را تا صبح در ارتفاعات کوه در کنار یک آتش روشن سپری کرد. نوزادان کوچک بیشتر مستعد بیمار شدن هستند، پس باید توجه ویژه‌ای به آنها داشته باشید. البته هر چه فرزندان کوچک‌تر باشد، قابل کنترل‌تر خواهد بود. به این معنی که خودتان می‌توانید تصمیم بگیرید که او را از افراد بیمار دور نگه دارید تا از مریضی در امان باشد. به سوال اول برمی‌گردیم؛ آیا سفر با نوزادان سخت است؟

بله، هر چند که سفر دونفره که پدر دسر تر خواهد بود، اما می‌توان با در نظر گرفتن شرایط، سبک جدیدی از سفر را تجربه کرد. مسلمانا منظور از در نظر گرفتن شرایط تنها به همراه داشتن چند پوشک بچه نیست؛ نوزادان وسایلی ضروری زیادی نیاز دارند که باید آنها را به همراه داشته باشید. آنها نیاز به غذا خوردن دارند و شما باید غذای

می‌کشد، مسافرت با قطار بهترین راه برای لذت بردن از سفر خواهد بود، چرا که بچه‌ها می‌توانند در تخت‌های دو طبقه یا سه طبقه قطار بخوابند و خوابی راحت داشته باشند. با داشتن چند اسباب‌بازی و وسیله سرگرمی می‌توانید بچه‌ها را سر ذوق بیاورید و از دوییدن آنها در راه‌روهای قطار و سر و صدا کردنشان خلاص شوید.

**معایب سفر با قطار**  
 بسیاری از مردم در کوه خود شدت احساس راحتی می‌کنند و انواع سر و صدا را می‌توانند از کوه به آنها بشنوند. همچنین بسیاری از خانواده‌ها کنترلی روی کودکان‌شان ندارند و به راحتی به آنها اجازه می‌دهند در راه‌روها بدوند و سر و صدا راه بیندازند. دستشویی قطارها معمولاً راحتی و بهداشت کمتری نسبت به دستشویی هواپیماها دارد. در بسیاری از قطارها، تخت‌ها حفاظ و میله ایمنی ندارد و کوچکترین تکان‌های قطار شما را نگران می‌کند که مبدا کودک‌تان سقوط کند.

**مزایای سفر با قطار**  
 شما در سفر با قطار محدودیت حمل بار ندارید و مجبور نیستید هزینه‌ای برای بار اضافی پرداخت کنید. پس می‌توانید با خیال راحت همه وسایل کودک‌تان را همراه‌تان ببرید. کنترل کودکان و راست و ریس کردن کارهای نوزادان در قطار آسان‌تر از هواپیماست. شما در قطار به راحتی می‌توانید با کودکان صحبت کنید، برایش کتاب بخوانید، با او فیلم ببینید یا در راه‌روی واگن‌ها با او قدم بزنید. در قطار یک تا دو واگن به رستوران اختصاص داده شده و شما می‌توانید به آنجا بروید و با خیالی آسوده به کودکان‌تان غذا بدهید. اگر مشکلات پزشکی کودکان‌تان شما را از سفر با هواپیما باز داشته است، قطار جایگزین خوبی محسوب می‌شود. اگر سفر شما بیشتر از ۵ ساعت طول

