



General | | Actualitzat el 03/06/2022 a les 08:34

Consells per viatjar amb nadons

Anar de vacances en avió o tren amb un bebè i gaudir del viatge

[inicicentrareport]Les vacances, siguin de Setmana Santa, de Nadal o d'estiu sovint van associades a vols d'avió o viatges llargs per retrobar-vos amb la família. Però no és el mateix viatjar amb criatures grans que amb nadons. Per això, des de **Criar.cat** us hem preparat aquests consells que us poden ser d'utilitat per fer que el vostre fill/a estigui el màxim de confortable si agafeu un avió o un tren aquestes vacances.

Això sí, cada nadó és un món i no l'hem de comparar amb un altre nadó que hi ha a l'avió. És normal que en llocs que no coneixen se sentin espantats, tinguin por o plorin. Per això cal mantenir la calma i sostenir el seu malestar.

[GotaVerdaPle]**Anticipar-nos i no angoixar-nos:** l'estat de calma i de confiança és molt important abans de viatjar, perquè les criatures són molt sensibles als nervis i a l'estrès. Si falten dos dies per marxar de vacances i estem patint pel moment d'agafar l'avió segurament el teu nadó sabrà que alguna cosa passa. Organitza't i planifica el que necessitis per poder gaudir del viatge deixant de banda l'angoixa.

[GotaVerdaPle]**La comunicació verbal i no verbal:** també els comuniquem amb el cos i, com hem dit, els podem anticipar amb els nostres gestos, que quelcom no agradable passarà. Els nadons sí que se n'adonen, i per tant si ho volem li podem explicar just abans de marxar a l'aeroport, o quan hi estiguem que agafarem un avió. Podem utilitzar un ninot d'un avió o ensenyar-li un avió a la pista o al cel. Caldrà que ho fem d'una forma divertida, no impostada i molt natural.

[GotaVerdaPle]**Alguns nadons durant l'enlairament o el descens poden tenir mal d'orella.** La succió els pot ajudar a alleugerir aquest malestar. Tenir-lo ben a prop, mantenir el contacte visual, i corporal (si no pot ser a sobre per seguretat donar-li la maneta), o tenir un drapet o doudou amb la teva olor també el pot ajudar a sentir-se més segur.

[GotaVerdaPle]Si el nadó dorm, cal assegurar-nos que el deixem a un **lloc segur**, pla i sense cap peça de roba a sobre o peluix. Si el nadó està incòmode és important entendre que és normal, sostinguis les seves emocions i **no et sentis pressionat/da per les mirades** o comportament dels altres passatgers.

Alguns jocs/joguines i recursos que et poden ser d'utilitat a dintre d'un avió:

[GotaVerdaPle]**La panera dels tresors versió "pocket":** a dintre d'un estoig, necesser... col·locar-hi diversos elements segurs que pugui treure i posar. Per exemple xurrets de tela enrotllables, velcro, anelles...

[GotaVerdaPle]**Jugar amb ell/a a amagar un objecte** o una boleta de paper a dintre una mà i que descobreixi a quina mà està. Ho podrà començar a fer a partir dels 7 mesos. També pots jugar a amagar-te amb les mants (no hi és... sí que hi és...).

[GotaVerdaPle]**Abans d'aquesta edat pots donar-li un element que li sigui conegut**, un doudou, un element visual que li sigui familiar...

I sobretot: **calma i tranquil·litat**. De vegades generar-nos expectatives massa altes ens pot arribar a frustrar. Es tracta que tots i totes gaudiu del viatge!



[ficentrareport]