



General | | Actualitzat el 21/07/2021 a les 08:00

Consells per viatjar amb criatures

Si has de fer un viatge llarg amb cotxe o en avió, aquest article t'interessa

[inicicentrareport] Has de **viatjar amb criatures**? Aquí tens alguns consells de l'Acadèmia Americana de Pediatria (AAP) perquè el trajecte familiar sigui el més segur i tranquil possible, tant si anem en cotxe com si voleu en avió.

[GotaVerdaPle] **En cotxe:**

[nointext]

[GotaVerdaBuit] Utilitza sempre un **seient de cotxe per a criatures**. Tots els infants han de viatjar en un seient de seguretat mirant cap enrere fins els 2 anys o fins que arribin al màxim pes o estatura permès pel fabricant del seient. Un cop el teu fill hagi superat els límits de pes o estatura, haurà de viatjar en un seient de seguretat mirant cap endavant. Si llogueu un cotxe, heu de saber que la majoria de companyies disposen de cadiretes de seguretat.

[GotaVerdaBuit] Un infant que ha deixat enrere el seient amb arnès (perquè ha arribat al màxim pes o estatura permès pel fabricant) ha de viatjar en un seient **amb cinturó de seguretat** fins que el cinturó del vehicle li vagi i s'ajusti correctament (normalment, quan el nen fa al voltant de 1,45 cm d'alçada i té entre 8 i 12 anys).

[noticiadiari]96/473[/noticiadiari]

[GotaVerdaBuit] Els menors de 13 anys han de viatjar en el seient de darrere dels vehicles.

[GotaVerdaBuit] No col·loquis mai un seient de seguretat per a nens orientat cap enrere en el seient davanter d'un vehicle que tingui airbag.

[intext1]

[GotaVerdaBuit] Els nens sovint es mostren inquiets i irritables durant un viatge llarg per carretera. Mantingues-los **ocupats** assenyalant les vistes interessants al llarg del camí, i portant **joguines lleugeres** o posant la seva música preferida perquè puguin cantar.

[GotaVerdaBuit] Planifica **parar de conduir i descansar** (per a tu i per al teu fill/a) cada dues hores aproximadament.

[GotaVerdaBuit] No deixis mai un infant tot sol en un cotxe, ni tan sols un minut. Les temperatures a l'interior poden assolir nivells mortals ràpidament, i la criatura pot morir d'un **cop de calor**.

[GotaVerdaBuit] A més d'una farmaciola, porta aigua i alguna cosa per menjar, tovalloletes humides per a mans, pomada per tractar la dermatitis del bolquer, i una tela per al terra impermeable i a prova d'insectes perquè puguin jugar a l'exterior de forma segura.

[intext2]

[GotaVerdaPle] **En avió:**

[GotaVerdaBuit] Ves amb temps suficient perquè la família pugui passar els controls de seguretat necessaris, especialment si viatges amb nens petits.

[GotaVerdaBuit] Fes que els teus fills/es es vesteixin amb sabates i capes de roba fàcils de treure per facilitar els controls de seguretat o els canvis de temperatura.

[GotaVerdaBuit] **Explica** als teus fills el procediment de seguretat i els tràmits a fer abans d'arribar a l'aeroport. Digue's-los que les bosses (motxilles, joguines, etc.) s'han de posar a la màquina de raigs X, i que se'ls retornaran.



[GotaVerdaBuit] Assegura't de disposar d'una **cadireta** per al teu fill/a o de facturar la teva a l'aeroport. Normalment, les línies aèries permeten a les famílies portar un seient per a nens com a peça d'equipatge addicional sense cost extra. Durant el viatge en avió, la criatura està millor protegida si està correctament subjectada fins que pesi més de 18 kg i pugui utilitzar el cinturó de seguretat de l'avió.

[GotaVerdaBuit] Tot i que es permet que els nens **menors de 2 anys** puguin viatjar asseguts a la falda d'un adult, l'AAP recomana a les famílies que explorin diferents opcions per garantir que cada nen disposi del seu propi seient. Si no és possible comprar un bitllet per a un nen petit, tracta de seleccionar un vol que amb tota probabilitat disposi de seients buits.

[GotaVerdaBuit] Porta una bossa amb **joguines** per mantenir el teu fill ocupat durant el vol.

[GotaVerdaBuit] Per tal de disminuir el **dolor d'oïda** durant el descens, alleta l'infant o fes que xucli el biberó. Els nens més grans poden mastegar xiclets o beure líquids amb una palleta.

[GotaVerdaBuit] Consulta amb el **pediatre** abans de volar amb un nadó o amb un infant que tingui problemes de cor o de pulmó crònics, o que mostri símptomes en les vies respiratòries.

[GotaVerdaBuit] Si viatges a l'estranger, consulta amb el/la metge per comprovar si el teu fill necessita altres **vacunes**, i assegura't que porta al dia les vacunes rutinàries.

[GotaVerdaBuit] Per tal d'evitar el **jet lag**, ajusta l'horari de son del teu fill/a 2-3 dies abans de la sortida. Després de l'arribada, anima els infants a estar actius a l'exterior o en zones molt il·luminades durant les hores diürnes, per ajudar que s'adaptin a l'horari del lloc.

[ficentrareport]