

الهام یوسفی- خیلی از مادر و پدرها قبل از به دنیا آوردن اولین بچه شان، بارها چیزی شبیه این جمله شنیده اند که: «مسافرتها تون رو برید که دیگه حالا حالاها مسافرت و خوشی تعطیل!» خیلی ها با شنیدن این جمله دست و دل شان لرزیده و فکر کردند واقعا سفر با بچه کاری نشدنی است. حتی شاید بسیاری، به همین خاطر، بچه آوردن را عقب می اندازند که خوب سفرها و تفریحات شان را داشته باشند تا بعد که بچه آمد مثل یک تبعیدی، فقط در شهرشان بمانند و عطای سفر را به لقایش ببخشند. البته که سفر با بچه با مسافرت های معمولی متفاوت است و قواعد خاص خودش را دارد اما حقیقت این است که نه تنها نشدنی نیست بلکه گاهی لذت بخش تر، متفاوت تر و خاطره انگیز تر هم هست. از آن جا که روزهای آخرین ماه فصل تابستان برای خیلی ها، فرصت و فراغت سفر به حساب می آید، پرونده امروز زندگی سلام به نکاتی برای داشتن سفری آرام و لذت بخش و به یادماندنی و البته راحت و شیرین با کودک اختصاص دارد. سفر با کودک با توجه به سن و موقعیت و نقطه ای که به آن جا قصد سفر دارید، باید و نبایدها و ابزار و امکانات خودش را می طلبد که با هم مرور شان می کنیم.

چطور با وجود داشتن یک بچه کوچک، به یک مسافرت آرام و شیرین برویم؟

نی نی یا بریم سفر!



یک مادر، از تجربه سفر به همراه کودک می گوید

«فاطمه جناب اصفهانی» فعال فرهنگی و مادری است که همراه کودکش بسیار سفر کرده و می کند، از تجربه اش در سفر با پسر کوچکش یوسف، نکاتی برایمان نوشته که خواندنی است.

- اسباب بازی های مورد علاقه فرزندان را چند روزی دور از چشمش قرار دهید و در یک کیف کوچک گذاشته و به درون خودرو ببرید. وقتی بچه از طولانی بودن راه خسته شد، با باز کردن در کیف، حسابی سرحال می شود. عروسک های دستی و انگشتی، باغ وحش، اسباب بازی های موزیکال، چرخ دار و تغییر شکلی می تواند جزو اسباب بازی های سرگرم کننده سفر باشد.

- اگر فرزندان از این که برایش کتاب بخوانید لذت می برد، کتاب هایی را که مدتی مطالعه نکرده و یا کتاب هایی که تازه برایش خریده اید و داستان طولانی و سرگرم کننده، همراه با تصویرپردازی های بزرگ و



رنگی دارد انتخاب کنید و با خود ببرید. پیشنهاد من برای بچه هایی که سواد خواندن و نوشتن دارند «سفرهای فلیکس» است. شاید بچه با کمک شما، خودش چنین کتابی از سفر نوشت! همچنین کتاب های مربوط به هر شهر ایران که انتشارات «خانه ادبیات» آن ها را منتشر کرده و سه بعدی است، انتخاب های جذابی برای کتاب خوانی در سفر است.

- قصه های صوتی را فراموش نکنید و چندان از دوست داشتنی ترین شان را همراه خود ببرید و قبلا مطمئن شوید ضبط خودرو برای پخش این سی دی ها مشکلی ندارد. آلبوم های کودکانه مورد علاقه فرزندان را کنار آلبوم های مورد علاقه خودتان همراه داشته باشید و نوبتی به آن ها گوش دهید. این طوری فرزندان یاد می گیرند به حقوق شما برای شنیدن موسیقی دلخواه تان احترام بگذارند و مورد احترام واقع شود.
- اگر فرزندان سواد خواندن و نوشتن دارد نقشه ای از راه برایش تهیه کنید و از او بخواهید مسیر را روی نقشه دنبال کرده و علامت گذاری کند.

- می توانید کتاب راهنمای شهری که مقصد شماست را قبلاً بخريد و قسمت هایی از آن را با فرزندان مطالعه کنید. این طوری هم بر هیجان پیش از سفر افزوده می شود و هم می توانید برای سفر تان برنامه ریزی کنید.

- فاصله مقصد تا مبدأ را به کودک بگویید و از او بخواهید به کیلومترهای بین راه توجه کند. حتی می توانید فرمول سرعت و زمان رسیدن به مقصد را هم او یاد بدهید. مطمئن باشید این درس ریاضی را خوب یاد خواهد گرفت!

- اگر سفر شما طولانی است در پارکینگ های بین راهی توقف کنید و کمی قدم بزنید. شاید گیاهان، سنگ ها و حشرات جالبی هم پیدا کردید. پس کیسه یا قوطی خالی در ماشین داشته باشید تا بتوانید مثلا نمونه ای از سنگ ها را با خود ببرید. می توانید گل های وحشی بین راه را هم بین کتاب فرزندان بگذارید تا بعد در آلبوم مربوط به این سفر و یا سفرنامه ای که فرزندتان نوشته یا خانوادگی نوشته اید، بچسبانید.

- اگر چشم های فرزندان را دوست دارید و بینایی او برای تان مهم است برای جایگزینی بازی با موبایل و تبلت از قیل فکر کنید و به او بگویید که به این دلایل در طول مسیر نمی تواند از این وسایل استفاده کند.

- هیچ وقت در طول مسیر، فرزندان را روی پای تان و در صندلی جلو نشانید. حتی اگر مجبور شدید خودتان به صندلی عقب و به کنارش بروید.

- با کیسه های کوچک، سطل زباله برای ماشین درست کنید و یا از ابتدا سطل های کوچک ماشینی بخريد و نصب کنید تا کودک، فرهنگ زباله نریختن را یاد بگیرد.

- اگر فرزند شما جزو دسته ای از افراد است که در سفر با خودرو حالش بد می شود، پیش از حرکت از پزشکش راهنمایی بخواهید و همراه تان خوراکی های ترش مثل لواشک و قره قوروت داشته باشید. آب و کیسه فراموش نشود.

توالف را از یاد نبرید!

تا قبل از دو، سه سالگی (سن از پوشک گرفتن بچه) خیال تان از این موضوع راحت است که پوشک همیشه دور بچه هست و یک بسته پوشک، یک بسته دستمال مرطوب و یک تشک تعویض در همه جا کارتان را راه می اندازد. اما... سخت ترین کار دنیا، سفر رفتن با بچه ای است که به تازگی از پوشک گرفته شده. این «تازگی» ممکن است بین چند هفته تا چند ماه طول بکشد. در این دوره بچه از زمان گفتن «دست شویی» تا اقدام (!) چند ثانیه بیشتر به شما فرصت نمی دهد و هر گونه تعلل ممکن است به قیمت نابودی صندلی بچه، شلوار و لباس زیرش تمام شود! با این حساب با بچه هایی در دوران «تازگی» سفر رفتن بسیار خطرناک و سخت است، چون ممکن است مجبور شوید ناگهان در شانه خاکی بزنید روی ترمز و بچه در بغل بدبود به سمت بیابان! روی همین حساب، همراه داشتن یک لگن کوچک بسیار مفید است. بهتر است با خودتان کیسه داشته باشید که داخل لگن بگذارید تا مجبور نشوید با گیاهان جنگلی لگن را تمیز کنید. ضمن این که برای این سن، مدتی است وسیله ای طراحی شده به اسم: توکالت! که هم لگن است و هم تبدیل به توالت رنگی می شود و هم کیسه جاذب مایعات دارد و هم بعد از استفاده، جمع و اندازه یک بشقاب می شود و خلاصه زمانی که بچه دست شویی دارد، به اندازه دستان پرتوان ججت به کار می آید.

محل اسکان سفر، این بار مهم است

اگر قبلا همراه همسر تان به ساده ترین شکل ممکن سفر می کردید و هر هتل یا مسافر خانه ای را برای اسکان انتخاب می کردید، این بار باید دقت و حساسیت بیشتری داشته باشید. قرار نیست هتل لوکس انتخاب کنید اما محل اسکان شما باید حداقل امکانات را داشته باشد. مثل امکان استفاده از حمام، وسایل گرمایشی یا سرمایشی سالم، بهداشت مناسب و مطلوب و یخچال. بهتر است محل اسکان تان نزدیک به مناطقی باشد که قصد دارید در طول سفر از آن بازدید کنید. تا هر زمان که خواستید خیلی زود برگردید و استراحت کنید.



در سفر بیشتر مراقب کودک تان باشید

مراقبت از کودک و حفاظت از او زمان و مکان نمی شناسد اما قطعاً باید در موقعیت های خاص، توجه و انرژی بیشتری صرف مراقبت کرد. مثلا در ساحل دریا یک لحظه غفلت می تواند موجب بروز حادثه ای جبران نشدنی باشد. در نقاط مرتفع هم، باید بیش از پیش مراقب بچه باشیم. در بازارها و اماکن شلوغ دست کودک را رها نکنید، کالسکه او را به کسی نسپارید و در طول سفر، حتی یک لحظه از کودک تان غفلت نکنید. در عین حال سعی کنید اسم، آدرس و شماره تلفن تان را در جیب لباس کودک بگذارید.

حواس تان به خوراکی های مسیر باشد

شیرهای کوچک یک نفره، آبمیوه های کوچک، شاشه های کوچک عسل، چوب شور، بیسکویت و کلوچه های خرمایی، پاستیل و میوه هایی که راحت پوست کنده می شود مثل سیب و موز، خوراکی های مناسبی برای بچه ها در مسیر سفر است.

تجهیزات و ایمنی را فراموش نکنید

با توجه به سن کودک تان حتماً باید برای او، تجهیزات و امکانات لازم به همراه داشته باشید. برای شیرخواران و نوزادان، حتماً از آغوشی های نرم و سبک استفاده کنید تا هنگام پیاده روی های حین سفر، هم خودتان کمتر اذیت شوید و هم او آرام و قرار داشته باشد. همراه داشتن کالسکه های عصایی سبک که به راحتی قابل جمع شدن است، برای کودکان نوبا حتماً توصیه می شود تا اگر در طول سفر قصد دارید زیاده راه بروید، نه خودتان یا بغل کردن کودک خسته شوید و نه او را به راه رفتن زودتر از توانایی اش مجبور کنید. اگر با خودروی شخصی سفر می کنید، صندلی کودک از واجبات است و اگر بچه را روی صندلی عقب خودرو می نشانید، حتماً از سالم بودن کمربند ایمنی اطمینان حاصل کنید. بستن کمربند معمولی ماشین به صورت نصفه و نیمه هم درست نیست. یعنی اگر قسمت بالایی کمربند به جای این که از روی سینه بچه رد شود، از روی گردن بچه رد شد، یا پشت کمر بچه قرار گرفت، در یک تصادف شدید ممکن است منجر به قطع نخاع شود؛ پس کوتاهی نکنید.

خانه را بار بزنید

در سفر با بچه، بهتر است به جای استفاده از یک چمدان بزرگ و سنگین، از چندین ساک انعطاف پذیر مثل ساک های ورزشی استفاده کنید و هر بخش از وسایل بچه یا خانواده را در یک کیسه بگذارید و کیسه ها را درون ساک ها قرار دهید. مثلاً یک کیسه لباس بچه، یک کیسه لوازم بهداشتی، یک کیسه برای لباس های کثیف و یک کیسه برای خوراکی ها. رنگ کیسه ها را متفاوت در نظر بگیرید و حتی می شود با برچسب، محتوایشان را مشخص کنید. برای استفاده بهینه از فضای ساک و صندوق عقب خودرو، از روش لوله کردن لباس ها و حوله ها و ملافه ها استفاده کنید؛ یعنی به صورت دراز تا کنید و بعد با فشار دگی زیاد و حداکثر زور، لباس ها را طوری لوله کنید که کوچک شود و در عین حال چروک هم نشود.

همه وسایلی که باید ببرید

قطعاً باید در سفر برای کودکان که وقت خوردن و گردش و بازی، لباسشان را خیس و کثیف می کنند، لباس های زیادی همراه داشت. لباس های کودکان کوچک و سبک است و جای زیادی اشغال نمی کند پس در برداشتن لباس، خسیس نباشید. به جز لباس های خنک و نخی تابستانی، حتماً یکی، دو دست لباس گرم هم برای لحظات و جاهای خاص بردارید. کلاه، دو سه جفت کفش راحت و دمپایی، شال و پتوی نازک و بالش، پماد سوختگی، ظروف یک بار مصرف گیاهی، سفره یک بار مصرف که می توان به جای زیرانداز بچه در جاهای نمناک هم استفاده کرد، مواد شوینده دست و بدن و لباس، چوب لباسی و گیره برای خشک کردن لباس های کثیف ضروری که شسته می شود، لوسيون های ضد گزش و نیش پشه و... هم از جمله وسایلی است که باید به همراه داشته باشید.

غذای کودک را پیش بینی کنید

بچه های زیر شش ماه گزینه های خوبی برای سفر (البته به جاهای خوش آب و هوا!!) هستند، چون غذایشان (یعنی شیر مادر) همه جا با آن ها هست. هم استریل است، هم همیشه در دسترس. بچه های بالاتر از یک سال هم دیگر همه جور غذایی را می توانند بخورند و با همراه کردن چند جور خوراکی ساده می شود راحت با آن ها مسافرت رفت. این بچه های بین شش تا دوازده ماه هستند که کار را سخت می کنند. بهتر است برای این سن، غذاهای آماده ای مثل سرلاک همراه داشته باشید. برای بچه های بالای یک سال هم اگر بتوانید در طول روز، یک وعده غذای ساده خانگی آماده کنید، عالی است. مثلاً سیب زمینی و تخم مرغ یا هویج آب پز که به شکل راحت و سریعی قابل تهیه است. در طول سفر، حواس تان باشد بچه حتماً آب و آبمیوه و میوه به میزان لازم میل کند تا دچار یبوست و ضعف نشود. سعی کنید تا جایی که امکان دارد، به بچه ها غذای بیرون ندهید مگر آن که از نحوه پخت و مواد اولیه اش مطمئن باشید.

یک داروخانه کوچک همراه تان باشد

به غیر از داروهای روزمره کودک مثل ویتامین ها، در سفر با کودک، باید برخی داروها را حتماً همراه داشته باشید حتی اگر به شهری می روید که همه جور امکانات در آن هست، چون بچه ها تحمل درد و بیماری را ندارند. تب بر، قطره بینی، شربت سرماخوردگی، چسب زخم، محلول ضد عفونی کننده و... به همراه دفترچه بیمه کودک، از ملزومات دارویی سفر است.

اسباب بازی ها را فراموش نکنید

برای کودکانی که جهان اطراف را می فهمند، آن قدر در طول سفر چیزهای جالب وجود دارد که سرگرم شوند اما برای کودکانی که وسایل بازی و سرگرمی های کوچک و جمع و جور همراه داشته باشید. از قبل باید کشف کنید که بچه تان با چه اسباب بازی هایی چند ساعت سرگرم می شود. ممکن است مجبور شوید در ماشین، قطار یا هواپیما چند ساعت او را روی صندلی نگه دارید.

واقع بین باشید

پیش از راه افتادن، برنامه سفر تان را مرور کنید. یعنی بدانید چه مکان هایی در آن شهر یا منطقه وجود دارد که قصد دارید از آن جا دیدن کنید و متناسب با شرایط، توقع تان را با واقعیت تنظیم کنید. مثلاً کوه نوردی های سخت و عبور از مکان های دشوار به همراه بچه، خطرناک و سخت است و باید از آن چشم پوشی کرد. پس این موارد را بگذارید برای سفرهای دونه ر و بدون بچه اما ییلاق و دشت های سبز، بهترین انتخاب برای بچه دار هاست.

در انتخاب وسیله

نقلیه سفر، دقت کنید

می توان کودک را با خودروی شخصی هم به مسافرت برد اما برای مسیرهای طولانی تر، استفاده از قطار یا هواپیما مناسب تر است. این طوری کمتر خسته و کلافه می شوید. اگر با هواپیما سفر می کنید هنگام تیک آف هواپیما به کودک شیرخوارتان شیر بدهید و به کودکان غیر شیرخوار هم شیشه آب تا مکیدن، از گرفتن گوش ها و اذیت شدنشان جلوگیری کنید.