

W GÓRY Z DZIECKIEM – CO ZABRAĆ NA WYCIECZKĘ?

Górska wycieczka z dzieckiem to nie lada gratka zarówno dla rodziców, jak i maluchów. W ten sposób można nie tylko spędzić czas w rodzinnym gronie, ale i pokazać swoim dzieciom, że taka aktywność fizyczna jest niezwykle przyjemna. Ponadto odkrywanie świata poprzez górskie wędrówki, to dla młodego człowieka kolejny impuls dla jego rozwoju. Dla wielu rodziców pomysł zabrania dziecka w góry, to kontynuowanie ich pasji, którą po pojawieniu się na świecie potomstwa musieli nieco zmodyfikować. Aby górskie wojaże z dzieckiem wiązały się z pozytywnymi wspomnieniami, koniecznie należy odpowiednio się do nich przygotować.

Na samym początku, warto uświadomić sobie, że każde dziecko, a przede wszystkim każdy rodzic jest inny. Inaczej reaguje na dane sytuacje, inaczej sobie w nich radzi. Dlatego w temacie “w góry z dzieckiem” nie ma zero-jedynkowych odpowiedzi. Wszystko należy dostosować do aktualnej sytuacji.

OD KIEDY ZACZAĆ WĘDRÓWKI Z DZIECKIEM?

Odpowiedź na to pytanie nie jest jednoznaczna, gdyż wędrówki górskie z dzieckiem można zacząć tak naprawdę od pierwszych dni jego życia. Przecież wiele ludzi mieszka w górach i na spacerach chodzi na górskie szlaki. No właśnie - nie ma czego się obawiać! Najważniejsze jest to, by to rodzice byli przygotowani do tego typu eskapad, zarówno pod względem fizycznym, jak i psychicznym. Szczególnie ważne jest to w przypadku mamy, dla której poród mógł okazać się dość sporym wysiłkiem. Gdy będą oni pewni tego, że podołają zadaniu, jakim jest zabranie dziecka na górski spacer, wówczas powinni zastanowić się nad odpowiednim doborem szlaku oraz sposobu noszenia dziecka.

WYBIERZ ODPOWIEDNI SZLAK

Przed wyruszeniem na górską wycieczkę z dzieckiem warto się do niej właściwie przygotować. Jednym z ważniejszych aspektów jest wybór trasy, która będzie odpowiednia do Waszych możliwości. Należy wziąć pod uwagę nie tylko jej długość, ale i różnice wysokości, jaką będziemy mieli do pokonania. Analizując mapę, możemy także z niej wyczytać, czy będziemy zmuszeni do stromych podejść, które mogą znacznie utrudniać wędrówkę. Dobór szlaku powinien być skorelowany ze sposobem transportu dziecka. Jeśli wędrujecie z wózkiem, to oczywiste jest, by ścieżka, którą podążacie, była szeroka, równa i o niewielkim nachyleniu. Na nieco trudniejsze trasy możecie się zdecydować, gdy podążacie z chustą lub nosidłem. Kiedy dziecko wędruje samodzielnie, to tak napraw-

dę jest ono bardziej zmotywowane do wędrówki, gdy na jego drodze pojawią się trudność w postaci kamieni, głazów, korzeni. Wycieczka wówczas wydaje mu się dużo ciekawsza.

Nie zapominajmy o tym, by każda wycieczka miała jakiś cel. Jest to istotne szczególnie dla starszych dzieci, dla których deser w schronisku, czy wejście na wieżę widokową mogą być ogromnym motywatorem do tego, by podążać wraz z rodzicami. Warto także zawsze mieć “plan B”, który pozwoli na skrócenie wycieczki w przypadku załamania pogody, bądź nieprzewidywalnych zachowań dziecka.

Przed wyruszeniem na dany szlak koniecznie sprawdź prognozę pogody. Istotna jest nie tylko temperatu-







ra otoczenia, ale i prawdopodobieństwo wystąpienia opadów deszczu, śniegu, a także tak ekstremalnych zdarzeń atmosferycznych, jak burze. Warto także przeanalizować siłę wiatru, który może znacznie obniżyć odczuwalną temperaturę otoczenia. Pamiętajmy o tym, że w górach pogoda może zmieniać się w sposób dynamiczny i być zupełnie odmienna od tej, która panuje aktualnie w dolinach.

WYBÓR SPOSOBU NOSZENIA DZIECKA

Gdy dziecko wędruje o własnych siłach, kwestia wyboru sposobu noszenia dziecka na górskich szlakach schodzi na drugi plan. Inaczej jest, gdy nasz potomek jeszcze nie chodzi lub chodzi na tyle mało, że górską wędrowka jest dla

niego zbyt dużym wyzwaniem. Jakie wówczas mamy możliwości transportu dziecka?

- **wózek:** to zdecydowanie nie jest zbyt dobry wybór na górską wycieczkę. Decydując się na wózek, musimy mieć pewność, że ścieżka, którą będziemy podążać, będzie równa i przez to przejazd nią wpłynie korzystnie na ogólny komfort dziecka. Także, rodzice muszą sobie zdać sprawę, że ciągnięcie wózka do góry oraz zjazd z nim w dół, nie będą należeć do łatwych zadań;
- **chusta:** chustowanie można rozpocząć od pierwszych dni życia. Nie ma w tym żadnych ograniczeń, oprócz wystąpienia wyjątkowych przeciwwskazań medycznych. Aby właściwie

wiązać chustę oraz dobrać taką, która będzie odpowiednia dla nas i dla naszego dziecka warto udać się na konsultację do doradcy chustonoszenia;

- **nosidło ergonomiczne:** jest przystosowane dla dzieci, które stabilnie i samodzielnie siadają. Przed wyborem nosidła ergonomicznego, również warto skonsultować się z doradcą chustonoszenia. Podpowie on nam, które nosidło będzie właściwe i korzystanie z niego nie wpłynie negatywnie na zdrowie naszego dziecka;
- **nosidło turystyczne "plecak":** tego typu nosidło przeznaczone jest już dla starszych dzieci, które nabyły umiejętność chodzenia. Podczas doboru tego typu nosidła ważne jest, aby zwrócić

Warto uświadomić sobie, że każde dziecko, a przede wszystkim każdy rodzic jest inny. Inaczej reaguje na dane sytuacje, inaczej sobie w nich radzi. Dlatego w temacie "w góry z dzieckiem" nie ma zero-jedynkowych odpowiedzi. Wszystko należy dostosować do aktualnej sytuacji.

uwagę na pozycję dziecka oraz nasz komfort jego noszenia;

UBIÓR DZIECKA

Kwestia doboru właściwego ubrania dla dziecka jest uzależniona od kilku czynników. Przede wszystkim od pory roku i panującej aktualnie pogody. Trzeba, jednak pamiętać o tym, że góry są nieprzewidywalne i warunki atmosferyczne mogą się w nich zmieniać szybko i dynamicznie. Dlatego, warto zastosować się do ubioru "na cebulkę". Wówczas w za-

leżności od potrzeb będzie można zdjąć kolejne warstwy ubrań, bądź je ubrać. Niezależnie od pogody, w ekwipunku na górską wycieczkę zawsze powinna znaleźć się kurtka. Zapewnia ona ogrzanie w przypadku wyziębienia organizmu, a także chroni przed potencjalnymi opadami deszczu, czy silniejszymi porywami wiatru.

W przypadku małych dzieci należy także podjąć temat przebierania pampersa. Warto z takimi dziećmi planować tak

wycieczkę, by po drodze znalazło się schronisko turystyczne bądź wiata, które umożliwią przebranie pampersa w miejscach osłoniętych od wiatru.

JEDZENIE NA SZLAKU

Wybierając się na górską wędrowkę, koniecznie w naszym plecaku powinna znaleźć się odpowiednia ilość prowiantu. Zawsze należy mieć posiłek, który dziecko chętnie zje i uzupełni utracone w trakcie wycieczki kalorie. Nie możemy zawsze liczyć na to, że otrzymamy pożywienie w schronisku. Zawsze musimy wziąć poprawkę na to, że schronisko może być zamknięte, albo nie wydawać posiłków. W kwestii posiłków zawsze warto trzymać się zasady "lepiej nosić, niż się prosić".

W naszym plecaku oprócz żywienia powinna znaleźć się także odpowiednia ilość płynów. Musimy wziąć >>

REKLAMA

*działanie przeciwbólowe do 24 godzin przy aplikacji żelu co 12 godzin. Voltaren MAX, 23,2 mg/g, żel. 1 gram produktu Voltaren MAX zawiera 23,2 mg diklofenaku dietyloamoniowego (Diclofenacum diethylammonium), co odpowiada 20 mg diklofenaku sodowego. Substancje pomocnicze o znanym działaniu: każdy gram żelu zawiera 50 mg glikolu propylenowego, 0,2 mg butylohydroksytoluenu (E 321) oraz 1 mg kompozycji zapachowej. Wskazania do stosowania: Voltaren MAX jest wskazany do stosowania u dorosłych i młodzieży w wieku powyżej 14 lat. Produkt działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie i przeciwobrzętkowo. Stosowany jest w miejscowym leczeniu: Dorosli i młodzież powyżej 14 lat: pourazowych stanów zapalnych ścięgien, więzadeł, mięśni i stawów (np. powstałych wskutek skręceń, nadwyrężeń lub stłuczeń); bólu pleców; ograniczonych stanów zapalnych tkanek miękkich takich, jak: zapalenie ścięgien, łokieć tenisisty, zapalenie torebki stawowej, zapalenie okofostawowe. Dorosli (powyżej 18 lat): ograniczonych i łagodnych postaci choroby zwyrodnieniowej stawów. Podmiot odpowiedzialny: GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Sp. z o.o. v.l.2023. PM-PL-VOLT-23-00056

TO JEST LEK. DLA BEZPIECZEŃSTWA STOSUJ GO ZGODNIE Z ULOTKĄ DOŁĄCZONĄ DO OPAKOWANIA. NIE PRZEKRACZAJ MAKSYMALNEJ DAWKI LEKU. W PRZYPADKU WĄTLIWOŚCI SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ.



pod uwagę, że konieczne jest noszenie picia zarówno dla siebie, jak i dla naszego dziecka. W zimne dni warto mieć także ciepły napój w termosie, który pozwoli się nieco ogrzać, np. herbatę.

W przypadku karmienia dziecka mlekiem najmniej problemu mają mamy,

które karmią naturalnie. Wystarczy tylko znaleźć osłonięte miejsce, w którym dziecko można napoić. Jeśli dziecko jest natomiast karmione mlekiem modyfikowanym, wówczas konieczne staje się noszenie gorącej wody w termosie. Również o wrzątek wody zawsze możemy poprosić w schronisku.

MOTYWATORY NA SZLAKU – CZY NA GÓRSKĄ WYCIECZKĘ ZABAWKI?

Zdecydowanie nie! Zabawki to zbędny bagaż podczas górskiej wycieczki. W jej trakcie można wymyślić sporo zabaw, które umilą czas i zmotywują najmłodszych do wędrówki: odszukiwanie

REKLAMA

AŁA
JAK BOLI



ŁAŁ

JAK CHŁODZI
JAK UŚMIERZA BÓL
JAK ZMNIEJSZA OBRZĘK

ALTACET. ZMIENŃ AŁA W ŁAŁ!

ALTA/003/02-2023/2

SANDOZ A Novartis
Division

Altacet®; 10 mg/g, żel; **Skład:** 1 g żelu zawiera 10 mg glinu octanowinianu. **Wskazania:** miejscowo na skórę w stłuczeniach, obrzękach stawowych, pourazowych i spowodowanych oparzeniami I°. Działania niepożądane leku należy zgłaszać do Departamentu Monitorowania Niepożądanych Działań Produktów Leczniczych URPL: Al. Jerozolimskie 181C; 02-222 Warszawa; tel.: + 48 22 49 21 301; faks: + 48 22 49 21 309; strona internetowa: <https://smz.ezdrowie.gov.pl> lub do podmiotu odpowiedzialnego. **Podmiot odpowiedzialny:** Lek S.A., ul. Podlipie 16, 95-010 Stryków. Informacja o leku dostępna w Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50C, 02-672 Warszawa, www.sandoz.pl. ALTACET żel 02/23

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

Zabawki to zbędny bagaż podczas górskiej wycieczki. W jej trakcie można wymyślić sporo zabaw, które umilą czas i zmotywują najmłodszych do wędrówki: odszukiwanie oznakowań szlaku, rozpoznawanie drzew, nasłuchiwanie odgłosów ptaków, obserwowanie owadów. Możliwości na zajęcie czasu dziecku jest naprawdę wiele. Co, do zabawek to warto je stworzyć samemu. Można do tego użyć gałęzi, liści, kasztanów, żołędzi. Niech dziecko zobaczy, że górską wędrówką wiąże się z czymś innym niż obecnością tych samych zabawek, które ma na co dzień w domu.

oznakowań szlaku, rozpoznawanie drzew, nasłuchiwanie odgłosów ptaków, obserwowanie owadów. Możliwości na zajęcie czasu dziecku jest naprawdę wiele. Co, do zabawek to warto je stworzyć samemu. Można do tego użyć gałęzi, liści, kasztanów, żołędzi. Niech dziecko zobaczy, że górską wędrówką wiąże się z czymś innym niż obecnością tych samych zabawek, które ma na co dzień w domu.

Wycieczka górską z dzieckiem to ogromne przeżycie i możliwość aktywnego spędzenia czasu z całą rodziną. Aby, jednak mieć pewność, że nic nas nie zaskoczy podczas wędrówki, trzeba się do niej właściwie przygotować. Koniecznie należy także być elastycznym w podejmowaniu decyzji. Zawsze należy wziąć pod uwagę możliwość odwrotu, zmiany planów i nie dotarcia

do wcześniej założonego celu. Należy pamiętać, że najważniejsze są wspólnie spędzone chwile z potomstwem.

MACIEJ BIRECKI

Pracownik Apteki

REKLAMA

TYLKO TO, CO POTRZEBNE

PANAWIT

PANAWIT.PL

SUPLEMENT DIETY
PANAWIT
Witamina D3 600 dla dzieci
 ✓ D3 600 j.m.
 Polecana dla niemowląt i dzieci
 60 kapsulek typu twist off

SUPLEMENT DIETY
PANAWIT
Witamina C do ssania dla dzieci
 Witamina C: 100 mg w 1 tabletkę pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego
 60 tabletek do ssania
 Smak pomarańczowy

Suplement diety jest środkiem spożywczym, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety. Suplement diety nie ma właściwości leczniczych. Informacje o dawkowaniu i składzie produktu opublikowano na stronie www.panawit.pl. Nie należy przekraczać zalecanej dziennej porcji. Podmiot odpowiedzialny: Panawit sp. z o.o.