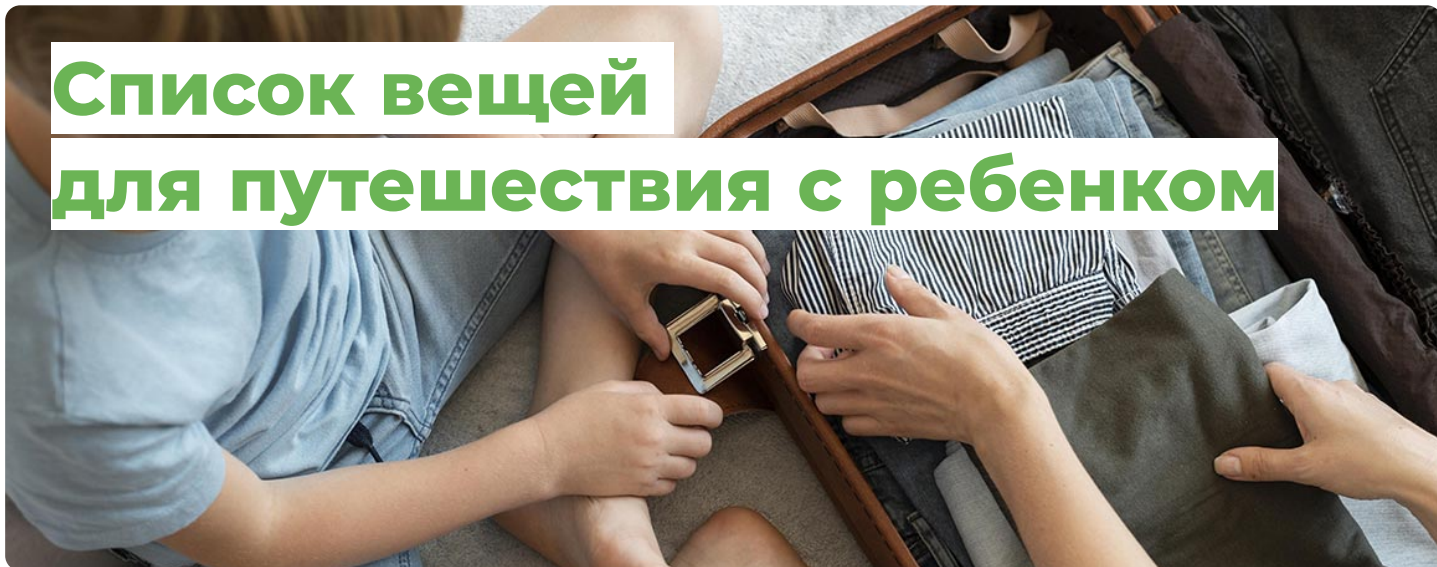


# Список вещей

## для путешествия с ребенком



### Что взять с собой?

- Одежду с простым кроем из натуральных тканей (хлопок или лен). Удобней будет одежда без ремешков, завязок и пуговиц.
- Контейнеры с полезными перекусами и чистой питьевой водой. Норма воды в сутки — 70–100 мл на килограмм веса. Старайтесь избегать тяжелой пищи, так как она может вызвать тошноту.
- Предметы в игровую зону и заранее загруженные мультики.

### Типичные проблемы в дороге:

- ➔ Ребенку может стать плохо в дороге. Есть три простых способа избежать этого: обеспечьте ему свежий воздух, легкие закуски и возможность сосредоточить взгляд на горизонте. Избегайте резких запахов, таких как табак и бензин, чтобы не усугубить ситуацию.
- ➔ Старайтесь сохранять привычный режим дня даже в поездке.
- ➔ Если ребенку жарко, включите кондиционер, отрегулировав температуру, и предложите ему пить воду.
- ➔ Если ребенок не любит автокресло, превратите поездку в увлекательную игру! Организуйте в автокресле личное пространство, где найдется место для развлечений и перекусов. Это станет для ребенка своего рода «домиком».