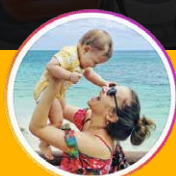


Pakuj się, kto może! Tipy i gotowe listy do pakowania.



Tydzień na Cyprze, czy w Grecji z niemowlakiem i bagażem podręcznym? Czemu nie! Trzy tygodnie w Meksyku z bombelkiem i też tylko podręcznym? We did it!



W tej części pokażę Wam, **jak pakować się mądrze (nie tylko w bagaż podręczny)**. Nie musicie od razu lecieć na urlop z jedną walizką, ale jeśli zabierzecie o jedną mniej, to już będzie duży sukces.

Zaczynamy od patentów, które nam pomagają w pakowaniu.



10 ZASAD, KTÓRE POMOGĄ WAM SPAKOWAĆ SIĘ MĄDRZE.

1 Zaczniście pakować się wcześniej. Pozornie nie brzmi jak mądrość życia, ale pakując się **w pośpiechu zabiera się masę niepotrzebnych rzeczy**, a zapomina o szczoteczce, czy ładowarce (no nie daj Boże o chrupkach dla bombelka 😊). No chyba, że jest się Markiem, ale to wyjątek.

Ja mam ten nawyk od małego, bo gdy nie mogłam doczekać się wakacji, to nawet miesiąc wcześniej, na różowym kocyku z sarenką, układałam rzeczy do spakowania. Podobnie robię teraz przed dłuższymi wyjazdami, zwłaszcza samolotem (choć nie miesiąc przed i nie na kocyku 😊).

Dzięki temu **widzę, co muszę dokupić, czy kiedy zrobić pranie** (żeby zdążyło wyschnąć) i te rzeczy są naprawdę przemyślane.

2 Planujcie outfity dla siebie i bombelka. Przemyślana garderoba, to połowa sukcesu. Jeśli zabieracie tylko sportowe obuwie, to czy elegancka sukienka ma sens? Pakując każdą rzecz, zadajcie sobie pytanie, czy będziecie mieli co do niej założyć?

Dobierajcie garderobę do wieku dziecka. Jeśli jeszcze tylko leży, to może nie trzeba, aż 10 par spodni? Ale za to dużo ulewa i się ślini,



więc może przydadzą się dodatkowe body? Córka zaczyna raczkować? Sukienka, która płącze się między kolanami, to średni pomysł... Pomyślcie w co najchętniej ubieracie malucha w domu?

Policzcie dni i na każdy zaplanujcie garderobę, dla dziecka z zapasem (rozsądnym!). Niektórzy od razu pakują sobie gotowe sety na każdy dzień (bluzka, spodnie, skarpetki itd.). Być może u Was też się to sprawdzi?

Weźcie też pod uwagę, czy np. **będziecie robić na miejscu pranie**. Niektóre hotele mają taką możliwość, a może **w apartamencie będzie pralka?** Fajna sprawa, jak się ma stos obrzyganych pieluszek tetrowych... Wiem co mówię! 😊

Wskazówka: Dzieci rosną szybciej, niż nam się wydaje. Przymierzcie ubranka przed ich spakowaniem, jeśli macie wątpliwości co do rozmiaru. Zdarzyło nam się zabrać takie, które na miejscu okazały się za małe...

3 Sprawdzajcie pogodę przed wyjazdem. A jednocześnie nie dajcie się zwieść prognozom internetowym. W przypadku podróży zagranicznych najlepiej **podpytać kogoś, kto jest w danym miejscu** (pisałam już o dedykowanych grupach na FB), jakie są odczuwalne temperatury, czy podejrzeć **pogodę na kamerkach Internetowych**.

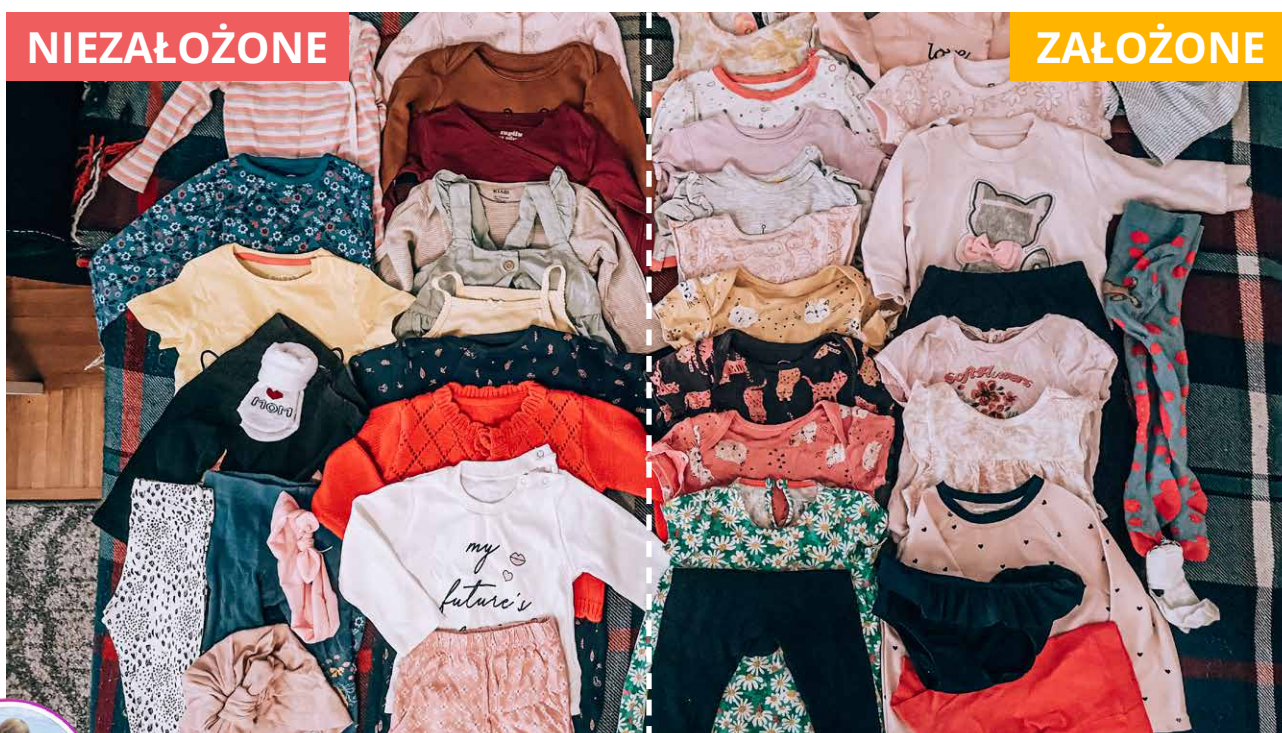
„Na Korfu nie wzięłam kremu przeciwsłonecznego, bo przecież prognozy mówiły, że BĘDZIE PADAĆ. A przynajmniej prognozy mówiły, że ma padać i być zimno. Lokalnie krem był dostępny tylko w aptece i kosztował nas 100 zł za 100 ml. Ogarnęliśmy problem, jak młoda zrobiła się dziwnie zaczerwieniona na twarzy, a mi było widać linie dekoltu. Także chyba jednak było słońce... :D” – Danusia, mama Emilki





Jeśli planujecie relaks nad basenem, a zapowiadają upał, to jest duża szansa, że większość czasu spędzicie w stroju kąpielowym, a **bombelelek w pampersie**, czyli dokładnie tak jak my w Grecji.

Zawsze trzeba wziąć **ciepłe ubrania, ale też nie przesadzać z ich ilością**, bo to one zajmują najwięcej miejsca. Nas przed Meksykiem przestraszyły deszcze (po fakcie wyczytałam, że trwają 5 minut dziennie) i nie wykorzystaliśmy połowy garderoby (tak, tak my też ciągle się uczymy 😊).



4 Kosmetyki – nie mniej, ale mniejsze. Zdarzało się, w mojej podróżniczej karierze, że ktoś miał kosmetyczkę wielkości całego mojego bagażu. Z bagażem podręcznym problem rozwiązuje się sam, bo limity płynów to 100 ml.

Ale teraz **wszystko można kupić w wersji mini**, od suchego szamponu po nić dentystyczną, ale i kosmetyki dla dzieci. Nie wiem czy wiecie, ale linomag, czy sudocrem też występują w małych opakowaniach.



Jeśli natomiast Wasze ulubione kosmetyki są tylko w dużych, to możecie je **przełać do specjalnych pojemniczków** (w drogerii kupicie je za kilka zł). A może macie mini kosmetyki hotelowe i wystarczy je napełnić? Żel pod prysznic zazwyczaj kupujemy na miejscu.

W podróży świetnie sprawdzają się też **próbki**. Te z wyprawki warszawiaka wykorzystaliśmy właśnie na pierwszym urlopie.

Sama kosmetyczka też może swoje ważyć (i zajmować), dlatego pakując się do samolotu, **korzystam z materiałowych woreczków**. A po drugie mam pewność, że zabrałam tylko potrzebne rzeczy, a nie rozsypane cienie i dziesiątki wsuwek.



5 Research przed wyjazdem. Zanim spakujecie 20 słoiczków, czy 3 paczki pieluszek sprawdźcie ich dostępność w kraju docelowym. O Polsce nawet nie mówię, no chyba, że jedziecie do domku w górach z dala od cywilizacji.

A jeśli lecicie samolotem, to nawet jeśli czegoś Wam zabraknie, to kupno na miejscu wyjdzie Was taniej, niż płacenie kilkuset złotych za dodatkowy bagaż (ale o kremie UV zawsze pamiętajcie ☺).

„Zawsze jak lecę tanimi liniami lotniczymi i mam dokupić np. dodatkowy bagaż podręczny to zadaje sobie pytanie: co jest warte te dodatkowe np. 150zeta że muszę go wykupić? I czy nie wyjdzie taniej to coś po prostu kupić na miejscu...” – Iza, mama Cezarego i Laury



6 „Przydasiom” mówimy nie. Pakując dzieci trudno zachować zdrowy rozsądek, a zdanie „na wszelki wypadek”, pojawia się zdecydowanie za często. Ale jeśli w ciągu miesiąca bomberek nie przekonał się do okularów przeciwsłonecznych, albo wciąż ściąga słuchawki wyciszające, to zabranie ich na urlop raczej nie ma większego sensu.

Planowanie aktywności, to też pomaga w pakowaniu. Jeśli większość czasu chcecie spędzić na plaży, to może drugą parę adidasów lepiej zamienić na japonki? I czy na jedno nurkowanie nie lepiej wypożyczyć płetwy, niż zabierać swoje?

// *„Na pierwsze wakacje kupiliśmy dziewczynkom pełen asortyment: namiot plażowy, karimaty, torby termiczne, buty do wody w rozmiarze „tyci tyci” dla dzieci. Nie wykorzystaliśmy z tego nic! 😊 Okazało się, że kąpiele odbywały się głównie w basenie. Nad morze mieliśmy blisko, więc chodziliśmy na spacer, ale nie rozkładaliśmy się na plaży, bo nie było sensu. 😊” – @travelandlovepl*

Przyda się także odrobina kreatywności, żeby **zrezygnować ze zbędnych gadżetów...**

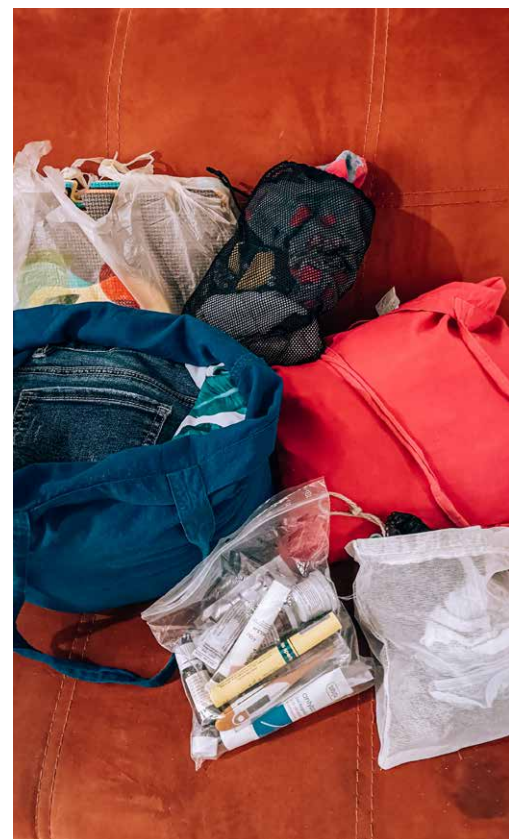
// *„Zamiast zabierać kamerkę można zostawić jeden telefon z aparatem ustawionym na dziecko (i trybem wyciszonym!), a drugi mieć ze sobą i zadzwonić do siebie na Messenger i tak oglądać dziecko. – Marta, mama Nel*

Przy podróżach autem tych kilka dodatkowych rzeczy nie robi dużej różnicy, ale w bagażu podręcznym już tak.



7 Plecak, czy walizka i jak się w nie pakować? Walizki mają takie plusy, że **łatwiej w nich coś znaleźć**, czego nie można powiedzieć o rzeczach schowanych na dnie plecaka. Z drugiej strony plecak daje nam **wolne ręce**, no i łatwiej go upchać w bagażniku, a przede wszystkim **jako bagaż podręczny**.

Pakując się **nigdy nie wrzucam rzeczy luzem**, bo po pierwsze mniej mi się wtedy mieści, a po drugie trudniej potem coś znaleźć i zachować porządek. Dlatego **używam materiałowych woreczków** (możecie wykorzystać torby na ramię, woreczki na zakupy, albo uszyć je ze starej firanki) i plastikowych torebek na płyny (tych do kontroli bezpieczeństwa).



W jednym ciuchy, w pozostałych kosmetyki, bielizna, leki itd. Ubrania **składam na płasko**, choć sporo osób **je roluje**, także sprawdźcie, jak Wam będzie wygodniej. Jak już upcha się rzeczy w takich woreczkach, to potem łatwiej je schować do bagażu. Do walizek niektórzy używają pudełek, to dobra opcja dla lubiących porządek (czyt. nie ja 😊).



Wolne przestrzenie wypełniam pieluszkami tetrowymi, a do zapakowanych butów wkładam kosmetyki, czy skarpetki, żeby maksymalnie zoptymalizować miejsce. A i pamiętajcie, żeby przed pakowaniem opróżnić swoje plecaki ze starych paragonów, drobniaków itd.

Wskazówka: na samej górze bagażu wrzucicie rzeczy, których użyjecie zaraz po przyjeździe. Czyli np. zestaw plażowy i komplet czystych ubrań. Żebyście od razu mogli iść popływać, zamiast rozpakowywać walizki.

8 **Gdy małe jest piękne, czyli optymalizacja.** Jeśli szukacie dodatkowego miejsca w walizce, to patrzcie na te **rzeczy, które zajmują najwięcej miejsca**. Czasem wystarczy mała podmianka, np. jeansowych spodenek na lniane i już można upchać 2 dodatkowe bluzki.

Jeśli piłka, to dmuchana. **Książka? W wersji kieszonkowej** lub e-book (o ile w ogóle łudzicie się, że przy dziecku będzie czas na czytanie ☺). Zabieracie suszarkę? A może mają ją w hotelu?

To samo dotyczy przewodników, czy map – **szukajcie takich w wersji na telefon**. My najchętniej korzystamy z aplikacji MapsMe, bo działa także offline. Nawet misia szumisia możecie zamienić na aplikację (np. Biały Szum, czy Usypanie dzieci).

Jeśli chodzi o **leki i zabawki**, to się nie rozpisuję, bo poświęciłam tematowi oddzielny rozdział.

Wskazówka: Pampersy są zazwyczaj tak ciasno pakowane, że czasem lepiej zabrać całe opakowanie, niż np. kilkanaście sztuk, bo objętościowo może wyjść na to samo. Zresztą tego nigdy dość!

// *„Skończyły nam się pieluchy w bagażu podręcznym, po tym jak spędziłyśmy na lotnisk więcej czasu, niż się spodziewaliśmy, przez opóźnienia lotów.” – Marta K.*



9 Dokumenty i pieniądze. Poświęćcie im szczególną uwagę podczas pakowania. My wartościowe rzeczy zawsze mamy przy sobie, albo chociaż na oku. Polecam **nerkę, albo saszetkę** do zawieszenia na szyi (pod ubraniem).

Jeśli macie dużo **gotówki, to warto trzymać ją w różnych miejscach.** Choć polecam wypłacać na bieżąco i nie nosić dużych kwot lub po prostu korzystać z kart (z ustawionym limitem transakcji). Pamiętajcie, aby na wszelki wypadek mieć też **ksero dokumentów** (może być skan/zdjęcie w telefonie). Nam to kiedyś uratowało lot powrotny do Polski, gdy zgubiliśmy dowód...

A jak o zgubach mowa, to warto pomyśleć o **opasce na rękę dla dziecka** z Waszym nr telefonu.

„Raz mi dziecko wyszło samo poza teren ośrodka, na szczęście ktoś ją odprowadził. Uciekała też na plaży między parawany i musiałam ją gonić...”

10 Pakujcie się z listą (znajdziecie je niżej). To pozwoli Wam pamiętać o wszystkim. **Podzielcie się punktami z listy,** żeby mieć pewność, kto za co odpowiada, zwłaszcza przy rzeczach dla bombelka.

Ja zawsze jestem odpowiedzialna za pakowanie Amelii, a ewentualne nadwyżki podrzucam Markowi. Mimo to do Meksyku zapomnieliśmy zabrać dmuchany basen, bo ja byłam przekonana, że on go ma, a on na odwrót...





JAK SPAKOWAĆ SIĘ W BAGAŻ PODRĘCZNY?

Nie będzie tu magicznych sztuczek, bo wszystkie już poznaliście. **Wykorzystując 10 opisanych zasad** bez większego problemu udaje nam się spakować w bagaż podręczny. Tym bardziej, że **dziecku też zazwyczaj przysługuje torba do samolotu**.

Każda linia ma inne wymiary bagażu, a niektóre pozwalają jeszcze na zabranie przedmiotu osobistego, typu laptop, torebka itd. Do Meksyku (Air France) mogliśmy zabrać spore plecaki (55 cm), więc tym bardziej nie mieliśmy problemu z pakowaniem. Poza tym zawsze **możecie wrzucić coś pod wózek, albo włożyć do poszewki** i zrobić poduszkę... 😊



// „Naszym zdaniem samolot jest łatwiejszy do spakowania, niż auto. Można mniej zabrać (zwłaszcza budżetowo do bagażu podręcznego) i nagle się okazuje, że to wystarczy. A dla malucha nowe miejsca są tak super fascynujące i ciekawe, że dużo nie potrzebuje.

Na zwykłe wycieczki po Polsce z tego powodu też już teraz pakujemy mniej. (A jedziemy gdzieś praktycznie co tydzień). Awaryjna maść przeciwbólowa na ból zębów do plecaka i można jechać. 😊

– Danusia, mama Emilki

GOTOWE CHECK LISTY DO PAKOWANIA

Zależało mi na stworzeniu **jednej praktycznej listy na każdy rodzaj wyjazdu** (+ dodatek na plażę), dlatego to **Wy decydujecie, co jest naprawdę niezbędne**. Jeśli planujecie urlop w Polsce, to logiczne, że paszporty nie będą potrzebne, a na wyjazd wakacyjny nie zabierzecie czapki i szalika.

Skupiam się na rzeczach dla bombelka, ale dorzucam też m.in. **dokumenty i elektronikę**, bo to jest istotne i dla dzieci i dla Was (no z czegoś trzeba puszczać bajki, czy robić zdjęcia! 😊). Na koniec będzie jeszcze **torba podręczna dla bombelka (do auta, samolotu, czy na dłuższy spacer)**. Polecam listę wydrukować lub zrobić screena i podpisywać liczby przy poszczególnych rzeczach (np. skarpetki – 5 par itd.)



DOKUMENTY, KARTY, GOTÓWKA ITP.

- Dowody / paszporty
- Legitymacje / Karta Dużej Rodziny / Karta EKUZ
- Prawo jazdy
- Bilety lotnicze i rezerwacje (mogą być na telefonie, najlepiej offline)
- Gotówka i karty kredytowe
- Ksero dokumentów
- Dane ubezpieczyciela (nr polisy i telefonu)
- Książeczka zdrowia (może być ksero lub zdjęcie, zwłaszcza karty szczepień)
- Notatnik i długopis
- Nerka / saszetka na dokumenty / portfel / worek na plecy

ELEKTRONIKA

- Telefony i ładowarki (także samochodowa)
- Słuchawki
- Tablet / laptop i ładowarki
- Aparat/dron (baterie, ładowarki, kable, karty sim i czytnik)
- Powerbanki
- Niania elektroniczna
- Latarka czołowa (np. w góry)
- Przejściówki do gniazdek

UBRANIA DLA BOMBELKA

- Nakrycia głowy (czapka z daszkiem, kapelusz, chustka, turban)
- Skarpetki
- Rajstopy i leginsy
- Bielizna dla odpieluchowanych
- Body (krótki i długi rękaw)
- Bluzki, koszulki (krótki i długi rękaw)
- Spodnie i krótkie spodenki
- Śpioszki i kaftaniki
- Pajace
- Rampersy, kombinezony
- Sukienki, spódniczki
- Bluzy, sweterki
- Kurtka, ciepły kombinezon
- Piżama
- Buty
- Rękawiczki, szalik, komin



JEDZENIE I AKCESORIA

- Butelka / bidon
- Sztućce, kubek, miseczka (dla starszych niemowląt)
- Termos/ czajniczek elektryczny (przy mm)
- Śliniak zmywalny/fartuszek do jedzenia
- Zapas mleka w proszku (przy mm)
- Słoiczki i tubki
- Kaszka
- Ulubione przekąski (chrupki kukurydziane, warzywa, owoce itd.)
- Butelka z wodą

WÓZEK I AKCESORIA

- Folia przeciwdeszczowa
- Moskitiera
- Parasolka przeciwsłoneczna lub osłonka UV
- Śpiworek, kocyk, poduszka
- Pokrowiec/torba na wózek (do samolotu)

KOSMETYCZKA, ARTYKUŁY HIGIENICZNE, PIELUSZKI ETC.

- APTECZKA (wyposażenie i lista leków w kolejnym dziale)
- Woreczki na zużyte pieluszki i brudne ubrania
- Smoczek (plus zapasowy)
- Pampersy (także do pływania)
- Mokre chusteczki
- Chusteczki lub ręczniki papierowe
- Podkłady higieniczne do przewijania
- Waciki do przemywania wodą
- Pieluszki tetrowe (jeśli ulewa to z zapasem)
- Żel / szampon / mydło
- Oliwka/balsam do ciała / krem do twarzy
- Krem do pielęgnacji pod pieluszkę
- Ręcznik do kąpieli
- Nożyczki, obciążki do paznokci
- Szczotka do włosów
- Gryzaki/szczoteczka silikonowa na ząbkowanie
- Pasta i szczoteczka do zębów
- Termoфор z pestek wiśni (na kolki)
- Płyn/proszek do prania
- Dla mam karmiących opcjonalnie okłady na piersi / femaltiker / laktator



POZOSTAŁE

- Fotelik do samochodu
- Nosidełko albo chusta
- Nosidło turystyczne (jeśli góry)
- Kocyk do przykrycia / rożek / śpiworek / otulacz
- Zawieszka od komarów
- Zabawki
- Miś szumiś
- Okulary przeciwsłoneczne
- Koc piknikowy / mata do zabawy na podłodze
- Moskitiera do łóżeczka
- Opaska na rączkę z danymi i nr telefonu

NA PLAŻĘ

- Czapeczka lub kapelusz z daszkiem od słońca
- Strój kąpielowy / ubranko UV
- Buciki do chodzenia po wodzie
- Kółko dmuchane / rękawki / basenik / piłka
- Pampersy do pływania
- Namiot od wiatru i słońca / parasol
- Koc plażowy / piknikowy
- Ręcznik kąpielowy / szlafroczek
- Olejek do opalania (50 UV)
- Zabawki do pisaku
- Woreczki na mokre rzeczy

PODRĘCZNA TORBA DLA BOMBELKA

- Pampersy
- Pieluszka tetrowa (na ulewanie, do zasłonięcia piersi)
- Podkład do przewijania (pieluszka też się sprawdza)
- Mokre chusteczki
- Krem do pielęgnacji pupy, ewentualnie na odparzenia i UV
- Przekąski na drogę (np. chrupki kukurydziane, wafle ryżowe, warzywa i owoce, placki, gofry, tubki, jeśli słoiczek, to śliniak i łyżeczka)
- Picie (bidon, butelka z wodą etc.)
- Dla dzieci na mm butelka, zapas mleka i termos z wodą
- Zabawki, gryzaki, miś szumiś
- Smoczek
- Ubranka na zmianę
- Coś ciepłego do ubrania (bluza, skarpetki, czapeczka do samolotu)
- Leki jeśli akurat jakieś przyjmuje (w tym na ząbkowanie)



Jeśli do tej pory podróżowaliście z czterema walizkami, to nie oczekujecie, że nagle spakujecie się w jedną. Ale trening czyni mistrza. Pamiętajcie też, że **kompaktowe pakowanie wcale nie jest dla wszystkich!** Zwłaszcza, jeśli wersja „na Cygana” daje Wam komfort psychiczny. 😊

Wpadki zdarzają się nawet tym najbardziej wprawionym podróżnikom. **Sandra i Rostek, znani jako [Świat Według Rostków](#)**, zwiedzili razem ponad 60 państw, a od niedawna **podróżują z małą Zoją**. Na własnej skórze przekonali się, że z niektórych rzeczy nie warto rezygnować...



„Gdy myślę o wypadkach w podróży od razu przypomina mi się nasza pierwsza podróż – nad polskie morze. Od urodzenia Zoja kochała swój fotelik samochodowy – wystarczyło ją wsadzić, a kilka sekund później spała jak zabita.

Podróże autem sprawiały nam więc wielką radość, a trasa Kraków – Trójmiasto wydawała się bułką z masłem. „Spakujmy się tak, żeby nie brać za dużo, żeby potem móc się pochwalić, że umiemy w podróże z dzieckiem” – zarządziłam tydzień przed wyjazdem. Finalnie na trzy dni jechały z nami dwie duże torby, plecak, bujaczek i koszyk mojżesza, więc drogą dedukcji stwierdziliśmy „nie bierzmy gondoli i wpinajmy fotelik w stelaż, odległości duże nie są, a przecież nasza Księżniczka uwielbia go nad życie”.

Co my mieliśmy wtedy w głowach to ja nie wiem, ale była to jedna z najgorszych decyzji w naszym podróżniczym życiu z dzieckiem. Bo fotelik okazał się być fajny tylko wtedy kiedy był bujany, noszony lub w samochodzie. Wpięty w stelaż – parzył.

Nasz pobyt nad morzem skończył się więc noszeniem na rękach, bujaniem, leżeniem w parkach i na plaży na kocu lub w koszu mojżesza (i odliczaniem czasu do kolejnych drzemek, żeby przetransportować dzieciola z punktu A do punktu B). Wniosek z tego taki, że jadąc w podróż z dzieckiem lepiej spakować za dużo i jechać obciążonym jak Cyganie, niż wziąć o jedną rzecz za mało” – [@swiatwedlugrostkow](#)



Apteczka (okiem mamy i ekspertki od medycyny podróży)

Ekspertka



W tym temacie znów poprosiłam o pomoc **Danusię Szloser**, podróżującą mamę i lekarkę. Rezydentkę chirurgii dziecięcej, w trakcie studiów podyplomowych z medycyny ekstremalnej i medycyny podróży ([naala_s](#)).

Jeśli przed pierwszą podróżą **zamiast apteczki** mieliście ochotę zabrać ze sobą **małą podręczną APTEKĘ**, to nie jesteście sami! Ja całkiem na poważnie traktowałam myśli w stylu:

// „A może by zabrać zestaw do szycia ran, przecież nie będę biec do szpitala z ranką na 2 szwy, skoro mogłabym założyć je sama! No i przy biegunkach podróżnych u niemowlaka przyda się nawodnienie dożylnie. Tylko, czy worek do kroplówki przejdzie w bagażu podręcznym? Nie... Wenflony i igły też chyba nie...”

Trochę chłodnej analizy i po uruchomieniu wewnętrznego minimalisty, doszłam do wniosku, że listę można skrócić do kilku rzeczy. W zależności jak rozwinięta jest służba zdrowia w danym miejscu i ile miejsca macie w bagażu podzieliłam apteczki na wersję podstawową, podstawową plus i rozszerzoną.

Pamiętajcie jednak, że żaden lek nie zastępuje porady lekarskiej!



APTECZKA PODSTAWOWA (LISTA): _____

- Leki zażywane na stałe
- Paracetamol/Ibuprofen (Moim faworytem jest Ibuprofen, bo działa też przeciwzapalnie, a Paracetamol tylko przeciwbólowo i przeciwgorączkowo. W syropie albo czopku, zależnie od preferencji.)
- Plasterki
- Sól fizjologiczna
- Coś do odciągania kataru
- Panthenol w piance (na oparzenia)
- Maść na odparzenia
- Maść przeciwbólowa na ząbkowanie
- Coś od komarów
- Termometr

WERSJA ROZSZERZONA (LISTA): _____

Parę dodatkowych rzeczy, dostępnych bez recepty. Podałam kilka nazw handlowych, jako przykład grupy leków, bo większość osób łatwiej kojarzy w ten sposób.

- Gaziki wraz z octeniseptem
- Fenistil (w kroplach doustnie, antyalergicznie i przeciwświądowo, w żelu miejscowo)
- Dowolny probiotyk
- Preparat nawadniający (np. Orsalit przy bieguncie i wymiotach)
- Tasectan (saszetki na biegunkę)
- Dicopeg (na zaparcia)
- Nasivin (albo coś innego na katar)
- Tantum Verde (azerozol, na ból gardła)
- Opatrunki hydrożelowe (na oparzenia)
- Bandaże, w tym przynajmniej jeden typu pehahaft (klei się sam do siebie, co u dziecka bardzo ułatwia zakładanie opatrunku)
- Maść z arniki (na stłuczenia)
- Inhalator z solą fizjologiczną i na wypadek podania leków
- SteriStripy (na drobne ranki i skaleczenia – pamiętajcie, że muszą zbliżyć brzoży rany i utrzymać się ok tydzień. Jeśli przekrwawiają i się odklejają, to nie będą działać dobrze)
- Zestaw do wyjmowania kleszczy

U WIĘKSZYCH DZIECI I OSÓB DOROSŁYCH MOŻNA ZABRAĆ JESZCZE: _____

- Aviomarin (choroba lokomocyjna)
- Loperamid/Stoperan (na biegunkę)
- No-spa (ból brzucha)
- Furagina (zapalenie dróg moczowych)
- Syrop na kaszel



Gdyby miała powstać **ekstremalna wersja apteczki**, to miałyby dużo więcej punktów, trochę leków na receptę i musiała zawierać mini-podręcznik, czego kiedy użyć i w jakiej dawce. Co wciąż nie gwarantuje poprawnego wyboru antybiotyku. Ale poniżej kilka tipów:

- Bardziej ekstremalny wyjazd i tak wymaga indywidualnej konsultacji z lekarzem medycyny podróży.
- Weźcie pod uwagę, że jadąc do krajów malarycznych, dla maluchów poniżej 10kg żadne tabletki profilaktyczne nie są dopuszczone do użytku. Pojawiła się niedawno szczepionka, ale tylko dla dzieci w tych rejonach i jej skuteczność jest oceniana na około 30%.
- Antybiotyki mogą się przydać, ale lepiej je dostać od lokalnego lekarza, niż brać na chybił trafił. Plus, zawsze jest ryzyko, że przez nieprawidłowe temperatury przechowywania stracą swoją skuteczność.
- Możecie się wspomóc już przeliczoną dawką do podania danego leku i np. przykleić ją do opakowania. W stresie łatwiej się pomylić w liczeniu.
- Dla spokoju sumienia znajomość lokalnych numerów alarmowych i wiedza, gdzie jest najbliższy lekarz, na pewno też pomoże.

Tyle! Ludzie wszędzie chorują, wszędzie się leczą. Nie ma co panikować i będzie dobrze!



MOJE APTECZKOWE TIPY

Zazwyczaj mamy podstawową wersję apteczki i jak na razie niczego nam nie zabrakło. Jak Amelia była mała zabieraliśmy także **Espumisan na brzusek i witaminę D**, a teraz także **maść majerankową na katar**.

Jeśli Wasz bombelek ma tendencje do zapalenia układu moczowego, możecie zabrać **testy do badania moczu** (to małe paseczki, które wykrywają infekcje), **woreczek do łapania** dla niemowląt lub **pojemniczek** dla starszaków.

Często dostaję pytania, jak z przewożeniem leków w bagażu podręcznym. My nigdy nie mieliśmy z tym problemu, ale przewoziliśmy je w **foliowych woreczkach i do 100 ml, tak jak inne płyny** (poza piciem i jedzeniem dla dziecka). Zazwyczaj bez opakowań, tylko lek i ulotka. Ale więcej o lekach w kolejnej części...



Przewożenie leków zagranicę według farmaceutki

Ekspertka



Gosia, znana jako [@voyagerka](#), jest **doktorem nauk farmaceutycznych i pasjonatką podróży**. Na co dzień pracuje w laboratorium, jest farmaceutką i prowadzi [bloga](#). Nikt z taką pasją i zainteresowaniem nie opowiada o lekach, dlatego i tu nie mogło zabraknąć jej.

Jak przewozić leki?

- najlepiej leki przewozić w oryginalnych opakowaniach wraz z ulotką,
- w ilości przeznaczonej na własny użytek,
- liczba opakowań powinna być dostosowana do czasu trwania urlopu.

Kiedy potrzebujemy specjalnego zaświadczenia od lekarza?

- w przypadku stosowania leków w postaci zastrzyków, np. insuliny lub leków przeciwzakrzepowych,
- w przypadku stosowania substancji z grupy opioidów (np. dekstro-metorfan kodeina – znajdujące się w preparatach przeciwbólowych lub na przeziębienie; tramadol – silny lek przeciwbólowy) lub pseudo-efedryny, warto mieć ze sobą zaświadczenie lekarskie, ponieważ w niektórych krajach Azji czy Afryki możemy trafić nawet do więzienia. Przed wyjazdem warto skonsultować się z lekarzem w celu uzyskania zaświadczenia i sprawdzić informacje na stronie Ministerstwa Spraw Zagranicznych (zakładka „[Informacje dla podróżujących](#)”).
- w przypadku leków psychotropowych lub narkotycznych należy mieć ze sobą ksero recepty lekarskiej i pozwolenie na przewóz (www.incb.org/incb/en/travellers/country-regulations.html),
- w przypadku transportu leków bez recepty, ale w ilości większej, niż 5 najmniejszych opakowań,



- w przypadku podróży samolotem i konieczności zastosowania leku w czasie lotu, możemy wnieść w bagażu podręcznym oryginalną butelkę o pojemności większej, niż 100 ml,
- w przypadku leków na receptę, które znajdują w Obwieszczeniu Ministra Zdrowia o lekach zagrożonych brakiem dostępności (aktualizacja co 2 miesiące).

Zaświadczenie od lekarza powinno być przynajmniej w języku angielskim, a najlepiej w języku kraju, do którego się wybieramy.

Kilka przykładów krajów, na które warto zwrócić uwagę:

Egipt – informację na temat transportu leku może udzielić Ambasada Egiptu w Warszawie – można poprosić o przesłanie informacji na temat konkretnych preparatów. Jednak na pewno należy uważać na preparaty z tramadolem, dekstrometorfanem, czy kodeiną.

Zjednoczone Emiraty Arabskie – liczba opakowań nie powinna przekraczać 3-miesięcznego zapasu, leki powinny się znajdować w oryginalnych opakowaniach, a osoba przyjeżdżająca powinna mieć ze sobą oryginalną receptę wraz z zaświadczeniem od lekarza w języku angielskim lub arabskim.

W przypadku leków psychotropowych i o działaniu narkotycznym można mieć leki tylko na 30 dni stosowania. Pytania przed wyjazdem można napisać na adres info@moh.gov.ae emirackiego ministerstwa zdrowia.

Tajlandia – szczegóły na temat poszczególnych leków narkotycznych i psychotropowych można znaleźć na [tej stronie internetowej](#). Należy mieć również ważną receptę i zaświadczenie lekarskie.

Grecja – Kodeina jest w Grecji nielegalna, a podróżujący mogą ją wwieźć tylko wtedy, gdy mają ważną receptę.



Na co warto zwrócić uwagę?

- w przypadku insuliny (lub innych leków wymagających przechowywania w niskiej temperaturze) warto je przewozić w torbach izolacyjnych
- pamiętać o ochronie leków przed nadmiernym promieniowaniem słonecznym, czy wilgocią
- leki zawsze należy transportować i przechowywać w miejscach niedostępnych dla dzieci

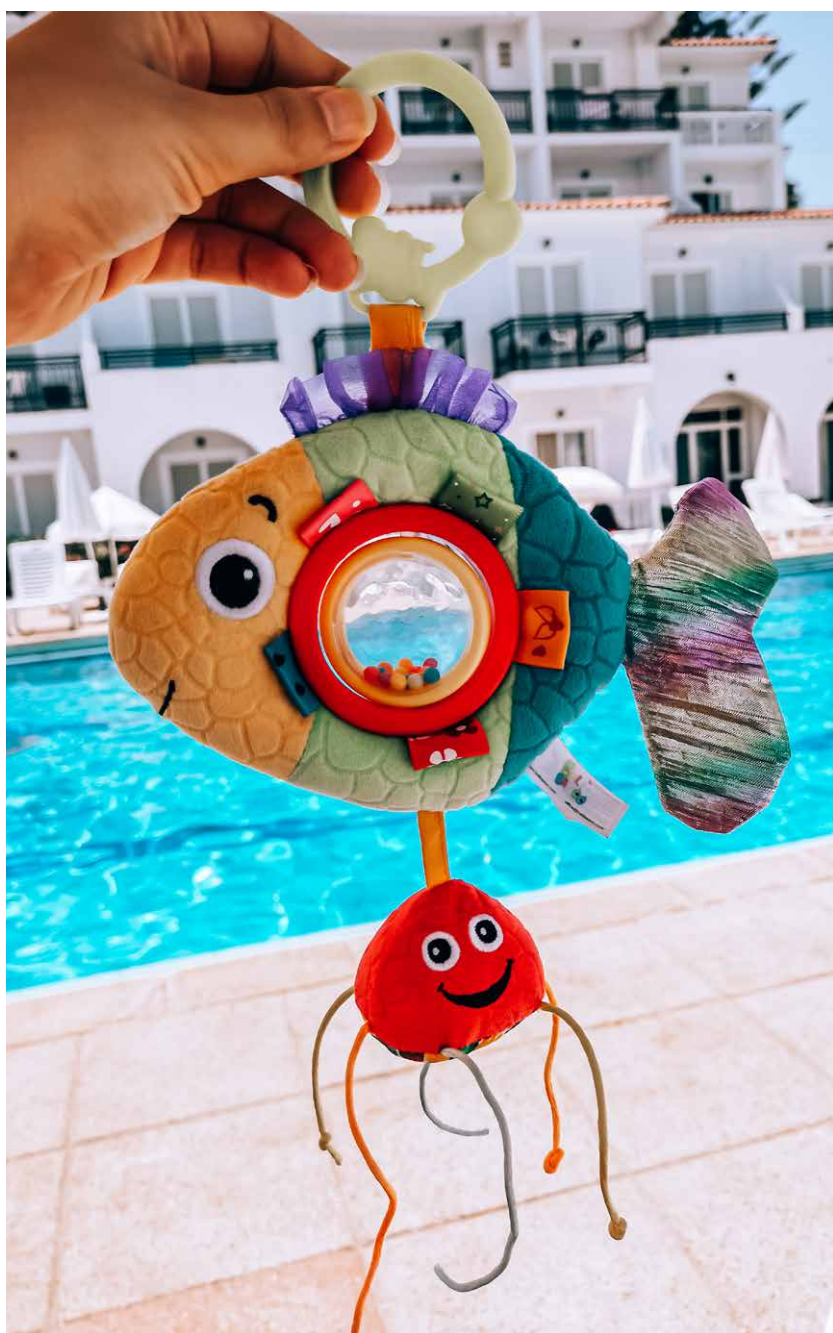


Sprawdzone zabawki i zabawy na podróż

Zaczynamy od naszej zabawkowej historii, a na deser polecajki od podróżujących rodziców.

CO SPRAWDZIŁO SIĘ NA NASZYCH WYJAZDACH?

- Przez pierwsze dwa miesiące ulubioną rozrywką Amelii było „pić, jeść, spać”, więc raczej byliśmy zabawkowymi minimalistami (**poza misiem szumisiem**).
- Potem była miłość do **książeczek kontrastowych** (rozkładana jak harmonijka z CzuCzu), a jak zaczęła chwytać, to hitem stał się **grzybek mombella**.
- Na pierwsze zagraniczne wyjazdy zabieraliśmy raczej skromny asortyment, bo wszystko wokół było ciekawe (np. pieluszka na palmie). Zazwyczaj dwie grzechotki, gryzak, no i niezawodną **rybkę (Zawieszka Rybka Goldie Balibazoo)**.



- Nowa zabawkowa era zaczęła się, gdy Amelia zaczęła siedzieć. Wreszcie potrafiła zająć się czymś dłużej SAMA i **pokochała książki**. W sumie jak dotąd żadna zabawka ich nie przebiła. Nasi ulubieńcy:



- W podróżach sprawdzały się też **małe gumowe piłeczki sensoryczne i zabawki do kąpeli**. A po roku **Wesołe Przysawki, pacynki na palce i POP IT**.

Jednak na podium naszych ulubionych podróżniczych zabawek (oprócz książeczek), wędruje poniższa trójka. Przeczytajcie dlaczego.



NASZE TOP 3 ZABAWKI NA PODRÓŻ



Balony

Najpraktyczniejsza podróżnicza zabawka świata. **Zajmuje mało miejsca** (zawsze warto mieć w kieszeni), jest **tania i można ją wykorzystać na wiele sposobów**. Do grania, odbijania, łapania... Można do środka nalać wody, rzucać do celu, zrobić gniotka, czy piłeczki sensoryczne.



Pilot

Czy leci z nami pilot? Ano leci! A raczej leciał do Meksyku. **Model Smily Play do złudzenia przypomina pilot TV** i to jego największa zaleta. Ale czuję, że przeżyje drugą młodość, bo uczy cyfr, kształtów i kolorów, jest dwujęzyczny, a gdy dziecko odpowie na pytanie, to ocenia poprawność.



Karty do zdjęć

Chyba każdy ma w domu takie karty (do zdjęć, typu „mój pierwszy uśmiech”, czy kontrastowe), bo często są dawane jako bezpłatne gify (**np. z Bebilon, czy Enfamama klub**). Można je oglądać, przekładać, rozrzucać (no dobra to akurat minus) i **zajmują mało miejsca**. Można też budować z nich domki jak z kart do gry. U nas hit!



O ulubione zabawki na podróż zapytaliśmy też rodziców. Wiele pokrywa się z naszymi ulubieńcami, więc od razu przechodzimy do ich polecajek. Oprócz samych zabawek rodzice wymieniali także inne aktywności. Oto co pojawiało się najczęściej...

TOP 15 NAJPOPULARNIEJSZYCH ZABAWEK I CZASOUMILACZY WEDŁUG RODZICÓW

1 Książeczki (sensoryczne, z ruchomymi elementami z okienkami, Pucio, Kici Kocia i Nunuś, Franklin, Jano i Wito, książka „Daleko jeszcze”, świnka Peppa z dźwiękami, „Popatrz co to jest?” np. gospodarstwo, Miś pracuś w podróży, Akademia mądrego dziecka).

2 Słuchanie i śpiewanie ulubionych piosenek (m.in. Śpiewające brzdące, Śpiewanki.tv, piosenki z filmów Disneya, CoComelon, Lili i Plaf, Lisek łakomczuszek, Jadą Misie, Jagódki, Kundel Bury, My jesteśmy krasnoludki, Myszka Miki, Hej Ho, Bananowa piosenka, Baby shark, Gdacze kura, Pomelody, Odgłosy zwierząt – Pikuś i Mruczek).

3 Przekąski (okazuje się, że tubki, chrupki i inne smakołyki świetnie nadają się do zabawy)

4 Królik Alilo

5 Telefon lub tablet z ulubionymi bajkami (wielu się do tego nie przyznaje, a i tak każdy to robi, więc nie miejcie wyrzutów sumienia, jeśli tylko zachowujecie umiar ☺)

6 Tablet do rysowania
(z nikopis)

7 Pop IT
(silikonowy klikacz)

8 Naklejki (zwłaszcza te wielokrotnego użytku, np. Djeco i Melissa & Doug)



9 Kolorowanki i mazaki niebrudzące

(np. Melissa & Doug – Magicolor)

10 Pióro Albik (elektroniczny długopis, a wersja z Atlasem Świata idealna w podróż)

11 Magnetyczne klocki konstrukcyjne

12 Tablica magnetyczna z puzzlami

13 Wielorazowe kolorowanki wodne

(np. Water Wow)

14 Pacynki na palce

15 Sortery do klocków dla dzieci

Wskazówka: Większość zabawek z TOP 15 znaleźliśmy w **Pepco lub Action** (naklejki, kolorowanki, znikopis, pacynki, tablicę magnetyczną, puzzle drewniane) i to w **bardzo dobrej cenie**, więc mogę Wam śmiało te sklepy polecić.

Reszta zabawek z badania: foremki mufa (Ikea), piłeczki, grzechotki, gryzaki, puzzle drewniane w ramce, klocki i układanki, przeplataniki Montessori, ulubione przytulanki, małe samochodziki i resoraki, zabawa „moje oczy widzą Coś koloru...”, zgadywanie i rozpoznawanie dźwięków np. zwierząt. A z mniej oczywistych, to gniotek z mąki ziemniaczanej i balona (a nie mówiłam, że balony to hit! 😊), pozytywka, frotka sprężynka do włosów, gumki recepturki, kable, ładowarki, piloty, mini wiatraczek, no i „najtańsze, których nie jest szkoda zgubić”. 😊



O tym co się sprawdza w **podróży autem** piszę w drugiej części (nie)poradnika, ale poniżej mała zajawka. 😊

// „Kupiliśmy **lusterko nad fotelik** do obserwacji syna, ale jak się okazało idealnie sprawdziło się jako zabawka. Syn gada do siebie, strzela miny i nawet nie zwraca uwagi na rodziców. Pewnie sobie myśli, że wreszcie jakaś rozmowa na poziomie :D”

// „Do auta bardzo polecam **bezpieczny stolik podróżniczy** na fotelik, co prawda to już dla troszkę większych dzieci, ale może sprawdzi się u starszego rodzeństwa. Moja córka go uwielbia.”

// „Mamy zamontowane nad fotelikiem **kolorowe lampki choinkowe** na baterie, włączamy gdy jest kryzys i patrzy jak zahipnotyzowana.”

// „Pieluszka tetrowa narzucona na pałąk fotelika, robiąca namiot, to jest najlepsza baza! 😊” **Miški**

NAJWIĘKSZA ATRAKCJA, TO NIE ZABAWKI...

A wszystko to, co wokół nas. Nowe miejsca, ludzie, przedmioty, worek z kaszą, chusteczki, czy menu. 😊 I jak się okazuje potwierdzają to też inni rodzice. Zobaczcie co im się sprawdza w podróży.



// „Najlepsze to co zabronione. Ostatnio grzebała w pokojowym **koszu na śmieci...** Wygrzebała papierek po czekoladzie i pozwoliłam się pobawić. Radocha, że hej i zrobiłam jej coś ala kosz. **Miska metalowa, metalowe pudełko po herbacie, parę plastikowych kubków.** Ganiała za tym w turbo sprincie czworakowatym z godzinę, albo dwie... :D” – Agnieszka



// „Alilo – grzechotka, wszelkie **zawieszki z metkami**, a przede wszystkim wszystko co NIE JEST zabawką (**pusta butelka po wodzie, opakowanie po 7days itp.**)”

// „To, co w domu... Nasze dziecko zasypia w domu przy „**Sleep on the floor**” – **the Lumineers** i w aucie się domaga tego samego. Krzyczy dopóki nie polecą dokładnie jej piosenka. Do auta braliśmy jeszcze **coś małego grającego.** Do samolotu dwie ulubione książeczki, ale nawet nie zdążyliśmy wyciągnąć.” – Danusia, mama Emilki





// „Mini samochód, mini książeczka. Ogólnie wszystko mini. Mała i tak znajdzie sobie zabawę, ostatnio **bujała się na nodze nieznajomego pana**, który podróżował z nami w przedziale...”

// „Paczka chusteczek, czy butelka z wodą okazują się dużo ciekawsze, niż zabawki z domu. Choć myślę, że warto zabrać coś co dziecko bardzo lubi (u nas to **duet pluszowych kanapek z Ikei, masło orzechowe i dżemik**, polecamy! :D Do tego „gdzie jest Gabi?” – czyli **zabawa w akuku** z użyciem pieluszki tetrowej, która nakrywamy dziecko :D (to, że nasze dziecko kocha mieć zakrywaną twarz tetrówką odkrył tata, choć jak zrobił to po raz pierwszy, to na niego krzyczałam ☺)” – MIŚKI

// „Pudełka z pokrywką, buteleczki z kosmetykami”. – Paulina mama Zosi



// „Wszystko, co nie jest zabawką – **słuchawki od telefonu** chyba najlepsze. Ale też książka szeleścik daje radę cały czas. Mamy mało zabawkową dzidzię” – Daria, mama Nadii

// „W prawie 5h drogi autokarem ratowały nas **głównie chrupki** 😊 wyciągała, wkładała, zjadła coś pomiędzy. No super zabawa. Potem zaczęła zaczepiać dziewczyny siedzące za nami i znowu trochę czasu minęło 😊” – Danusia, mama Emilki

// „Najlepsze są te zabawki, które w domu zajmują najbardziej, takie ulubione. **Chowam je na tydzień przed lotem** i są wtedy jeszcze atrakcyjniejsze.” – Iza, mama Cezarego i Laury

No i na koniec kilka cech idealnych zabawek. Jeśli zastanawiacie się, czy coś sprawdzi się w podróż, to zróbcie test poniższej szóstki... 😊

6 ZABAWKOWYCH (NIE)PORAD

1 **Nowe nie zawsze = fajowe.** Kup nową zabawkę mówili, będzie super mówili... I słusznie mówili, tylko dlaczego nie dodali, żeby wcześniej sprawdzić, czy bombelek w ogóle będzie nią zainteresowany? Tym właśnie sposobem jedną z takich „nowych” zabawek zostawiliśmy już w pierwszym hotelu. No dobra, nie całą, ale sporą jej część.

Bo oprócz tego, że Amelia była nią średnio zainteresowana (poza jej rozpakowywaniem samolocie), to jeszcze



zajmowała strasznie dużo miejsca i była mega niepraktyczna. Chodzi o drewnianą układankę, w której do deseczki dopasowuje się elementy. Ciężko było ją upchać w bagażu (więc się jej pozbyliśmy), a drewniane elementy wszędzie się walały, no ale je zostawiliśmy. 😊

2 Małe, lekkie i praktyczne.

Zgadnijcie, kto wpadł na genialny pomysł zabrania ze sobą maty z puzzli piankowych i to w bagażu podręcznym? Nie dość, że zajmowały połowę plecaka, to robiły straszny bałagan (miały mnóstwo małych elementów) i trzeba było je składać przy każdej zmianie hotelu. A ja tylko nieśmiało przypomnę, że w Meksyku zmienialiśmy go 7 razy. Całe szczęście istnieją fajniejsze maty, niż nasza...



„*Składana mata puzzle na podłogę – zabieraliśmy ją na wszelkie wyjazdy do babci, znajomych, więc do Chorwacji też z nami pojechała :) Dziewczynki wtedy chodziły jeszcze mało stabilnie, więc sprawdziła się w stu procentach na hotelowych płytkach :)* – @travelandlovepl

3 Zabawki do szafki!

Czy jestem wyrodną matką, jeśli chodzę za bombelkiem patrząc, czym lubi się bawić, a potem zabieram mu to sprzed nosa i chowam? Ale tylko tydzień przed wyjazdem, serio! To co, usprawiedliwiona? 😊 Po prostu to daje znacznie większą gwarancję, że zabawki w bagażu będą jeszcze bardziej atrakcyjne.

Na jedną podróż zabrałam zabawkę, która była schowana przez miesiąc. I okazało się, że teraz, to Amelia gardzi pluszową myszką miki.



Cóż, warto pamiętać, że dzieci wyrastają z zabawek równie szybko, jak z ubrań...

4 Hity mają gabaryty – minimalizuj! Tak się nieszczęśliwie składa, że sporo najfajniejszych zabawek zajmuje dużo miejsca, albo są za ciężkie na podróż. I o ile np. z hulą kulą, czy stolikiem edukacyjnym niewiele można zdziałać, to z innymi zabawkami już tak! I tym oto sposobem na nasze pierwsze wyjazdy zamiast całego misia szumisia jeździły tylko jego... wnętrzości! Brzmi nieco makabrycznie, ale chodzi po prostu o grające, a raczej szumiące serduszko.

Podobnie z domkiem-sorterem na klocki, który Amelia uwielbia. Okazuje się, że same gumowe klocki są równie dużą atrakcją, a na wyjeździe można się nimi bawić także wyjmując z woreczka, czy tekturowego pudełka. Wniosek? Kombinujcie i minimalizujcie!

5 Jakość, nie ilość. Lepiej zabrać 3 fajne i sprawdzone zabawki, niż 10 pierdótek. I o ile w Grecji, czy na Cyprze zdaliśmy ten egzamin wzorowo, to w Meksyku niekoniecznie... W konsekwencji czego połowa robiła tylko bałagan na podłodze i zajmowała cenne miejsce w bagażu.

6 Przywiążcie zabawki długą wstążką. I rozwiążcie odwieczny problem latających grzechotek i walających się po podłodze gryzaków. O ile czasem jakiś dobroduszny pasażer poda nam zaginioną grzechotkę (nawet jeśli przed chwilą dostał nią w głowę), to w innym przypadku czeka nas nurkowanie pod siedzeniem (pół biedy jak pod swoim, gorzej jak u sąsiada).

