



מאמר

חופשה ראשונה עם התינוק

רוצים לצאת לחופשה? איך עושים את זה כשיש ילדים? קבלו 7 טיפים מנצחים לחופשה המושלמת

הקיץ כבר בעיצומו, וזה זמן מצוין לצאת לבילוי משפחתי או חופשה מחוץ לבית ואולי אפילו בחו"ל. כאשר יש תינוק קטן במשפחה (ובוודאי כשישנם גם ילדים גדולים יותר),

המשימה נראית לעתים מורכבת- אבל זה ממש לא צריך להיות המצב. תיאום ציפיות והיערכות נכונה יכולים להפוך את החופשה לחוויה מהנה עבור כל בני המשפחה.

קבלו 7 טיפים לחופשה מנצחת עם הקטנטנים:

1. תיאום ציפיות

חופשה משפחתית היא קודם כל זמן איכות מבורך, בו תוכלו ליהנות יחד עם התינוק והילדים. בהקשר זה, חשוב לתאם ציפיות מראש ולהבין כי בשונה מחופשה זוגית, חופשה משפחתית היא לא ממש חופש להורים. קחו בחשבון שסגנון החופשה, התוכן והמסלול צריכים להתאים לילדים בכל רגע מרגעי החופשה, משום שאין להם את היכולת לגלות סבלנות לצרכים שלנו, המבוגרים. מטבע הדברים, כשיוצאים לחופשה עם התינוק, היא אינה דומה לחופשות שהיו בלעדיו - יהיה לה קצב שונה שצריך להיות מותאם יותר לצרכיו.

2. מתכוננים לפני שיוצאים לדרך!

כשנוסעים עם הקטנטנים יש כמה פריטים שממש חשוב לא לשכוח. ראשית מומלץ להכין מראש תיק ובו חיתולים ומשטח החתלה, בגדים להחלפה כולל בגדים ארוכים לשעות הערב, חיתולי בד ומגבונים בשפע, מוצצים ומשחקים או חפצים אהובים במיוחד אליהם הילד קשור. במיוחד בקיץ, חשוב שכל בני המשפחה יצטיידו בקרם הגנה וכובע, כי לא חשוב בני כמה אנחנו, כולנו צריכים להיות חכמים בשמש. מומלץ גם לקחת משטח מתקפל לישיבה בהתאם לגיל הילדים ולסוג הטיול, וכמובן, להצטייד במנשא, עגלה, וכד'.

3. אורזים? תחשבו בקטן!

כל טיסה כרוכה באריזה וסחיבת מזוודות, אולם כשמדובר בטיסות עם ילדים, מלאכות האריזה והסחיבה הן משמעותיות במיוחד. הציוד של התינוק, האביזרים והצעצועים של הפעוטות, המלתחה של הילדים הגדולים יותר, כל אלה תופסים נפח גדול במזוודות. מוטב שלא לדחוס את כל הציוד לתוך מזוודה משותפת גדולה, אלא לארוז במזוודות אישיות קטנות ככל שניתן. כך ההתנהלות במקום בו תשהו תהיה קלה יותר, וגם יהיה ברור כמה מקום מוקצה לכל אחד מהמטיילים. באופן כללי, הקפידו לעשות שימוש באריזות קטנות ככל שניתן: בקבוקי בושם ייעודיים לנסיעות, בקבוקי שמפו קטנים, משחות שיניים קטנות, אריזות מוקטנות של חטיפים וכד'. במידה והתינוק כבר ניזון מתחליף חלב, קחו גם אריזות מטרנה To go, מארז הכולל 5 מנות מדודות של תרכובת מזון לתינוקות (תמ"ל), הארוזות כל אחת בנפרד ומאפשרות הזנה של התינוק באופן נוח וזמין, וכן חוסך משקל ומקום יקר במזוודות העמוסות ממילא.

4. מתי כבר נגיע? משעמם לי...

טיול זו חוויה מהנה, אבל הדרך לטיול לא תמיד כזו בעיקר אם מדובר בנסיעה ארוכה ופקוקה המאפיינת את תקופת הקיץ. תינוקות רבים נוטים להירדם במהלך הנסיעה, מה

שהופך את הנסיעה להזדמנות לזמן איכות עם הילדים הגדולים יותר. מומלץ להכין משחקים לדרך, כגון: הראשון שצועק "אוטו צהוב" בכל פעם שהוא נתקל באחד מקבל נקודה, או תחרות שירים המתחילים באות מסוימת או בנושא מסוים. מוסיקה ושירה משותפת תורמים גם הם לאווירה נעימה ברכב, ומעבירים את הנסיעה בנועם.

5. הקפדה על שגרת הארוחות

אמנם חופשה משמעה יציאה מהשגרה, אך כשמדובר בתינוקות, הרי שהם דווקא אוהבים וצריכים סדר יום קבוע, אשר מקנה להם בטחון ויציבות. אז ברור שאי אפשר לשמור בעת חופשה על סדר היום השגרתי אליו התינוק רגיל, אך כן מומלץ להשתדל ולהקפיד על ארוחות בזמן.

כשמדובר בתינוק מעל גיל חצי שנה, שכבר אוכל מזונות מגוונים ואוהב סוג מסוים של אוכל, דאגו שיהיה לו אותו גם בזמן החופשה. כך, בתוך כל הגירויים החדשים שסביבו הוא יקבל בטחון מדברים מוכרים ואהובים.

בנוסף, נסו לחשוב על דרכים יצירתיות להקל עליכם את הכנת האוכל בעת הטיול או החופשה. כך לדוגמא, אם תינוקכם כבר אוכל פירות וירקות ואתם מעוניינים שתהיה לכם ארוחה מזינה וזמינה בעת החופשה, תוכלו להצטייד במחיות גרבר. הן טעימות, מזינות, קלות ונוחות לנשיאה בתיק (מכיוון שאין צורך להחזיקן בקירור כל עוד הן סגורות), כך שיהיה מאד נח לשלוף אותן בעת הצורך.

6. לילה טוב

לגבי שעות השינה, נסו להימנע מלבלות עד השעות המאוחרות של הלילה יחד עם התינוק. תינוקות שחשופים לגירויים של רעש, טיולים בחוץ וסביבה מלאת אנשים, יכולים להישאר ערים יותר מהרגיל, אולם בהמשך סביר שגם יהיה להם יותר קשה להירדם ושאיכות השינה שלהם בלילה תהיה פחות טובה. יחד עם זאת, זו בכל זאת חופשה, כך שלא יקרה כלום אם התינוק לא ילך לישון בדיוק בשעה שאתם משכיבים אותו בבית. כאמור, חופשה היא גם זמן להגמיש מעט את הכללים.

7. זמן זוגי

בחרו את תנאי הלינה כך שיאפשרו לכם מעט זמן זוגי או אישי בנפרד מהילדים, במיוחד אם מדובר בחופשה ארוכה. למשל חדר במלון שיש בו מיטה לתינוק או לפעוט, או חדר עם דלת מקשרת אם אתם נוסעים עם ילדים גדולים מספיק, כי למרות שאנחנו הכי אוהבים את ילדינו כל הורה זקוק לרגע שקט, אפילו בחופשה.

חופשה נעימה!