

**Cu fiecare călătorie cu copiii,
învăţăm să ne fie mai bine şi mai uşor!**

**Descoperim lumea împreună, iar ei cresc curioşi,
cu drag de locuri, oameni şi experienţe noi.**



Sunt Andra Crihană şi, nimic de mirare aici, îmi place să călătoresc.

Am o nevoie viscerală să ies din cotidian, să văd locuri necunoscute. Sunt fericită când mă plimb printr-un oraş nou, nu mai zic de vreo minunăţie naturală.

De când sunt mamă, am învăţat că un bebe nu e sfârşitul vieţii călătore. E doar începutul unei alte vieţi călătore. Mai organizată şi poate mai obositoare, dar negreşit foarte frumoasă şi ea. Iar copiii, chiar dacă nu vor reţine primele călătorii, vor creşte cu drag de lume, vor fi mai deschişi şi mai toleranţi, mai adaptabili şi mai puţin rezistenţi la schimbare.

Îţi mulţumesc că ţi-ai dorit să citeşti ce am învăţat noi călătorind cu cei doi copii de când erau bebeluşi (Vera are acum 8 ani şi jumătate, Radu 5 ani).

A ieşit un aproape o nuvelă, aşa că ia o cafea lângă tine şi pregăteşte-te de multe informaţii şi dor de ducă!

Așteptări mici, să ai de unde crește

Te așteptai să zic de cazare sau de drum întâi? Neah, asta e cea mai grea. După ce rezolvi reglatul așteptărilor, restul merge uns. Oricum o dai, să călătorești cu copii mici nu e ca atunci când nu îi aveai. Chiar dacă îi lași acasă, tot nu e la fel.

Cu bebe chiar nu poți să faci tot ce făceai înainte în călătorii și clar nu în același ritm, așa că practică ajustarea mentală de acasă. Să te aștepți că te vei întoarce zen și odihnit(ă) dintr-un concediu cu bebe sau toddler, de exemplu, poate să fie o așteptare cam mare, dacă nu ai armata de ajutoare după tine. Adică piticul nu devine mai puțin solicitant doar pentru că schimbă decorul (dar eu, de exemplu, altfel duc activitățile zilnice într-un cadru ceva mai simpatic decât cartierul unde locuiesc). La fel, să mergi pe 3-4 plaje în aceeași zi sau să vizitezi multe obiective turistice, așa cum făceai înainte, poate fi nerealist și aduce doar frustrare.

Pentru unii, ajustarea așteptărilor vine natural, pentru mine a fost o adevărată luptă interioară să accept că sunt în locuri cu atât de mult potențial, iar eu să mă mulțumesc să văd și să fac doar câte ceva, ca să nu afectez confortul copilului. Să nu am așteptări sau să le pun foarte jos, să fac planuri foarte simple, să nu vreau în x locuri și să fac y chestii, astea au fost provocările mele cele mai mari. Încă n-am rezolvat-o de tot, aproape nouă ani mai târziu, dar ce funcționează e așa:

- Mă documentez bine înainte de plecare despre ce e de văzut și făcut. Pun pini pe hartă, salvez linkuri etc.

- Văd ce e potrivit pentru copii și mi se pare și mie cel puțin simpatic. Planific maxim o destinație / activitate pe zi. Restul zilei e de plimbare, plajă, program liber.
- Dacă îmi doresc musai ceva ce nu merge cu copiii, negociez cu soțul o perioadă de me-time în care să mă pot duce singură câteva ore undeva. Trebuie reciprocitate, bineînțeles, dar e win-win. Asta nu se aplică numai la vizitat chestii, poate funcționa la fel de bine cu “în două dimineți vreau să beau cafeaua singur(ă) pe terasă / vreau să dorm mai mult. Iei tu copiii la plajă?”
- Hotărăsc ce e important pentru mine și aplic: eu vreau să explorez, dar îmi setez așteptarea de “muncă” suplimentară atunci când o fac cu copiii. Dacă pentru tine e important să nu ai deloc grija mâncării în vacanță, de exemplu, atunci poate să mergi la all-inclusive e potrivit în acest moment al vieții.
- Nu-mi pun toate speranțele într-o excursie sau concediu. De mult am renunțat la ideea aceea de concediu-Mecca, unul în an, așteptat cu înfrigurare și pus undeva pe pedestal. Șanse sunt să se întâmple ceva și speranțele să se facă praf. Adaug weekenduri, ieșiri mai scurte, orice puncte cu sărbători legale și așa am mai multe planuri pe care să le aștept cu bucurie.
- *Adiție de 2025:* da, confirm că se face mai simplu cu timpul, pe măsură ce copiii cresc. Măcar logistic, căci nu te mai cari cu un milion de lucruri după tine, nu mai ai program de somn(uri) de zi, mănâncă pe unde mănânci și tu, de multe ori ai cu cine te înțelege. Apar însă și multe fițe și figuri și, garantat, fiecare va vrea să facă altceva, eventual două chestii total diferite și între ele și de ce vrei tu să faci.

- Și încă una, din perspectiva curentă de mamă de copii mai mari, dar tot mici. Dacă ai posibilitatea să lași copiii la bunici, măcar o dată pe an pleacă undeva doar cu partenerul și fă chestii care nu merg cu copiii. Și lenevitul doar voi doi în pat cât aveți chef întră aici, bineînțeles, dar mă refer la hikes, expoziții, concerte, clubbing, explorare, orice vă face vouă plăcere și vă umplu paharul de adulți. Noi am făcut asta de pe la doi ani ai copiilor și totul a fost ok pentru că nu am plecat pe furiș și nu i-am mințit niciodată, le-am spus mereu când plecam, chiar și până la colț, iar ei au învățat că ne ținem cuvântul și ne întoarcem. Și, bineînțeles, erau obișnuiți cu bunicii, chiar dacă nu locuiesc în același oraș cu noi.

Repetă după mine: “Nu ne trebuie atâtea lucruri”

La **bagaje** mă refer, bineînțeles. Sunt de părere că dacă reușim să călătorim light, avem mai puține bătaii de cap. Fiecare cum crede aici și cum se simte cel mai bine, dar dacă iei prea multe chestii la pachet, ai grija lor, se împrăstie peste tot și durează mai mult să le ordonezi și să le strângi, nu?

Doar eu și soțul ajunsesem la nivelul ninja de eficiență bagaje: plecam pentru orice perioadă doar cu bagaj de mână. Când au venit copiii, am avut o perioadă de ajustare când luam prea multe chestii cu noi și ne întorceam cu ele nefolosite acasă. De mulți ani ne ajung o valiză medie sau mare și doi rucsaci nu prea grași ca bagaj de mână pentru toți patru. Plus căruțul până pe la 3 ani ai celui mic. Obiectivul meu pentru următorul an este să revenim ușor-ușor la abordarea “o persoană, un bagaj de mână” - nu suntem încă acolo.



Ce funcționează la noi:

- Îmi propun cu ce bagaj vreau să plec (câte valize și rucsaci) și mă încadrez în ele. Singura “pungă” permisă e cu ronțăieli și apă dacă mergem cu mașina.
- Fac liste pentru fiecare (după ce le faci o dată, se pot refolosi cu mici ajustări).
- Conștientizez că hainele sunt cel mult jumătate de bagaj, deci nu umplu valizele cu haine și apoi trebuie să mai bag și restul.
- Orice consumabil cu volum mare, ce poate fi cumpărat de la destinație, va fi luat de acolo. Deci scutece, șervețele umede etc iau doar pt drum și prima zi.

- Dacă n-am vreun eveniment special la care să particip, mă hotărăsc asupra unui singur stil vestimentar și iau haine în direcția aia, astfel încât cu piese mai puține să fac combinații mai multe.
- Nu iau haine pentru mai mult de o săptămână; dacă stăm mai mult, spăl acolo fie la cazare dacă e mașină de spălat, fie la un laundromat (sau la “doamna care spală” în unele țări 😊). Același lucru dacă ne murdărim mai mult sau mai repede decât am estimat.
- Rulez hainele în bagaje (stil Marie Condo, dar nu iese chiar ca la ea) în loc să le pun teanc, ca să ocupe mai puțin loc.
- Pentru o săptămână de vară calculez cam așa hainele: 6 bluze (dacă eu / fetița luăm și rochii, mai scad din bluze), 4 pantaloni / fuste, costum de baie, pălărie, lenjerie, ceva de dormit, la pachet doar o pereche sandale/ papuci, adidași luați în picioare. Câte un hanorac / geacă subțire.
- Dacă știi că e rost de shopping, scad numărul de itemi de mai sus și atunci devine ”necesitate” să cumpăr ceva în vacanță :)
- Am înlocuit prosoapele de plajă cu pareo și pentru copii iau 2 prosoape de microfibră, sunt mici. Dacă rămâne loc, le iau prosoapele cu glugă din bumbac pentru că stau în apă până se fac murături.
- Pentru iarnă, folosesc straturi relativ subțiri din materiale care reglează temperatura și transpirația (ex lână merinos), nu iau pulovere bulky. Pentru o săptămână la zăpadă, de ex, pentru fiecare persoană: pijamale, 4 sau 5 bluze de corp, 2 hanorace fleece sau echivalent, 2 sau

3 pantaloni prim strat (pentru copii), pantaloni + geacă / salopeta de zăpadă, cagulă, mănuși subțiri și de zăpadă. Costum de baie dacă e piscină. Dacă seara avem și activități non-zăpada, pun și un pantalon “de stradă”, o pereche o avem oricum pe noi la plecare.



- Am investit în bluze de corp din lână merinos, care pe lângă faptul că ne ajută să nu stăm iarna uzi de transpirație, au avantajul de a se aerisi între purtări și de a putea fi purtate de mai multe ori între spălări. Am investit și în niște geci care se fac super mici împachetate, pentru toată familia (asta pentru primăvară sau toamnă când te poți trezi cu o vreme mai rece).
- La numărătoarea de haine intră și setul cu care plecăm pe drum.
- Nu luăm chestii în ambalaj (de exemplu la medicamente, las cutiile de carton acasă).
- Legat tot de medicamente: antitermice, ceva de diaree și vomă, picături de nas, plasturi, antihistaminice. Slabe șanse să nu existe farmacii și pe unde mergem, dar am chestiile de urgență.
- Eficientizăm numărul de bucăți de un anumit produs: de exemplu nu iau cremă de soare și pentru adulți, ne dăm cu a copiilor. Sau folosesc aceeași perie de păr cu Vera etc.

- Fiecare copil are un spațiu alocat pentru jucării (primește o punguță /rucsăcel și poate să ia ce vrea dar să încapă acolo) + 2-3 cărți (una dacă e groasă). Pe cel mic momentan îl ajut eu. De cele mai multe ori, oricum nu prea ajung să se joace cu ele. Le iau și niște acuarele mici cu câteva culori și două pensule. La destinație pictăm foi, scoici, pietre, bețe, orice.
- La cosmetice folosesc recipiente mici unde pot.
- Aleg cazare cu bucătărie dacă bebe e mic: mai fac rapid o mâncare simplă sau sterilizez prin fierbere. La început de diversificare am cărat cu mine și un mixer de mână, din acela slim, un castronel-caserolă și câteva lingurițe. *Update de 2025:* de pe la 3-4 ani, cazările cu mic dejun bufet au fost cel mai mare hit pentru copiii mei, dar la fel de bine rezistă și să căutăm o cafenea sau să ne preparăm noi ceva rapid în caz de stat la apartament.
- Când încă îi mai căram în sistem de purtare pe pitici și mergeam cu avionul, îl țineam (sistemul) agățat de mine, ca să nu mai ocupe loc în vreo geantă. Oricum îl foloseam și în aeroport.
- Am luat un cărucior sport care se pliază cât mai compact.
- De-a lungul anilor, mi s-au părut esențiale și extrem de „ușurătoare” de viață următoarele: sistem de purtare bebe (întâi Marsupi, apoi Manduca de pe la 6 luni), babyphone cât erau suficient de mici să se trezească des,



oliță portabilă, căruț pliabil compact, cu coș mare jos, eșarfă mare cu uz universal (eșarfă, pătură sau covoraș ad-hoc pentru copii, umbrar etc), un rucsac potrivit ca mărime să fie și bagaj de mână și ”geantă de bebe” la destinație.

- În bagajul de mână am mereu: câte un schimb de haine de copil, 3 scutece, șervețele umede, olița portabilă + pungi, sticlă de apă pentru fiecare copil (cu apa și mâncarea copiilor poți să treci la security check), batoane / biscuiți / banane sau chiar sandvișuri - ceva gustare să țină de foame, câteva jucării mici, căști la care Vera ascultă cântecele în avion. *Update de 2025:* au dispărut scutecele și olița, și au apărut carioci, foi și mici joculețe pe care le putem juca toți, plus fiecare are căștile lui și un telefon la care în avion mai primesc un timp limitat de desene.
- Singurele lucruri pe care le verific de 10 ori înainte să plec sunt: pașapoartele, orice alt document necesar gen viză sau declarație de ieșire din țară (dacă plec cu copiii fără soț) sau nenumăratele documente care se completau în vremea restricțiilor pandemice, portofelul și mobilul. Și, când alăptam, mameloanele de silicon să nu las copilul nemâncat pe avion, că altfel nu mergea. Orice altceva uităm se rezolvă cu ceva deranj sau / și niște bani. Poate fi neplăcut, dar nu e grav.

Cazare potrivită, altfel dă cu virgulă

Când Vera avea 10 luni, am stat o lună în sudul Spaniei și schimbam orașul cam la săptămână.

Ajunși la Granada, ne chinuim ceva cu parcare mașinii închiriate, luăm apoi bagajele și copilul deja ușor nemulțumit și mergem spre apartamentul drăguț pe care îl închiriasem. Nu facem mult până acolo, dar strada are scări – e un cartier vechi pe un deal abrupt, cu străzi pietonale pietruite și multe, multe scări.

N-am gândit-o mult pe asta, e clar. Creierului îi ia probabil ceva timp să se adapteze la statutul de părinte responsabil, care evaluează pragmatic situația. Amănunte precum „strada are scări” prind contur abia când ne uităm ca proștii unul la altul și nu ne vine să credem că făcut-o așa lată. Așa că o săptămână hăndrălim căruțul pe sus de cel puțin patru ori pe zi. Să nu credeți că nu scria detaliul acesta în descrierea apartamentului.

De aceea, zic: ochii mari când alegeți cazarea la ce e practic, oricât de drăguț arată. Pe lângă ”strada are scări”, noi am comis-o și cu ”clădirea n-are lift (dar are scări înguste și abrupte, iar noi stăm la etajul 3)”, ”încălzirea e doar cu aer condiționat (iarna)” sau, mai interesant, ”încălzirea e doar cu sobă cu butelie”. Sau cu ”e doar gresie pe jos” și bebe e târâtor. Am învățat pe pielea noastră, iar ulterior am făcut alegeri mai bune, deci nu suntem chiar caz pierdut.

Ce mai găsesc eu important sau s-a dovedit a fi de-a lungul timpului și cazărilor experimentate:

- Să putem parca relativ ușor dacă suntem cu mașina (a noastră sau închiriată).
- Convine mai mult, deci, să nu luăm cazare în centrul vechi al unui oraș, ci puțin în afara lui. În plus, clădirile vechi nu prea au lift și sunt mai înghesuite.
- Cât copiii sunt foarte mici și adorm seara înaintea părinților (la noi au fost tare scurte perioadele astea): cazarea să aibă un dormitor separat, care să se închidă cu ușă. Sau măcar o terasă pe care să ieși sau orice fel de spațiu unde să simți un pic că respiri seara, poate cu un pahar de vin. Și mâncare la caserolă.
- Când ne-am făcut patru, a fost nevoie să avem două spații de dormit separate (unul putea fi un living cu pat/canapea extensibilă), pentru ca juniorul să nu o scoale noaptea și pe surioară. Încă preferăm acest lucru, dar deja merge și să dormim toți patru într-o cameră triplă / family, de exemplu, dacă e musai.
- Copiii noștri au dormit mereu cu noi în pat, deci de multe ori am mutat patul matrimonial la perete ca să nu îi pierd noaptea. Merge și cu barieră de perne, dar nu la fel de sigur.
- Bucătărie / chicinetă: dacă bebe e la început de diversificare, o bucătărie utilată e salvatoare să prepari ceva pentru el (acopăr capitolul mâncare mai încolo). Noi am preferat astfel de cazări.
- Acum mâncăm toți fără probleme la restaurant / pe stradă / sandvișuri etc și mă avantajează mai mult, de exemplu, să avem mic

dejun inclus. Dar e perfect în regulă și cu chichinetă și vase, să putem mânca niște cereale cu lapte înainte să ieșim, de exemplu.

- Înainte de primul somn la cazare, explorăm bine toate colțurile (sau îi plimbam eu când erau bebeluși), astfel încât să se familiarizeze cu locul și să poată dormi. Altfel nu îi lasă curiozitatea.



Avion sau mașină?

Noi nu prea plecăm din țară cu mașina. Am făcut-o de puține ori înainte de copii și doar o dată cu aceștia până în Bulgaria, parcă nici nu se pune. Preferăm avion + mașină închiriată la destinație, dacă se pretează.

Per total poate dura destul de mult să ajungem de acasă la cazarea de vacanță oricum, dar activitățile sunt variate și, luându-le pe rând, trecem cu ușurință de fiecare etapă. Versus ore în șir în mașină în care nu știu ce să fac cu plictiseala mea, darămite cu a copiilor. Probabil cu timpul vom face și roadtrip-uri mai lungi cu copiii.

Ce alege fiecare depinde, bineînțeles, de specificul, gusturile, obișnuințele și chiar fricile fiecărei familii. Și de distanță: pentru alt continent, în general avionul e oricum soluția.

Așa că povestesc întâi de **avion**, chestii pe care le găsesc utile:

- **Până la aeroport** mergem în general cu mașina noastră și o lăsăm în într-o parcare pe lângă, de unde ne duce cu naveta. Nu e ieftin, dar are avantajul că până acolo copiii merg în scaunele lor de mașină și e la îndemână la întoarcere. Doar când am plecat o lună, de exemplu, ne-a dus un prieten care avea scaun în mașină (și noi aveam doar un copil).
- Facem **check-in online** întotdeauna, cu excepția charterelor și a cazurilor în care zic specific că nu se poate. De obicei arătăm boarding pass pe telefon, nu le mai printăm. La aeroport doar predăm bagajele, dacă e cazul (și dacă mergeți doar cu bagaj de mână, dar aveți căruț, treceți pe la ghișeul de check-in să vi-l înregistreze și eticheteze, altfel nu e nicio evidență dacă la coborârea din avion nu îl găsiți).
- Am și un **super trick pentru check-in cu copil sub doi ani**. L-am aflat și eu de la alți părinți călători și chiar a funcționat la un zbor și la dus și la întors. Apoi n-am mai avut ocazia să testăm pentru că a crescut Vera și la Radu deja eram 4. E așa: când faceți check-in online, alegeți locurile de la geam + culoar, lăsați-l pe cel din centru liber (de exemplu mă pun pe mine+infant pe 8A și pe soț pe 8C).

Astfel cresc tare mult șansele să rămână liber acel loc și să aveți mai mult spațiu de desfășurare în avion; nimeni nu alege loc pe centru, zic eu, dacă are opțiuni. Sigur, dacă avionul e complet vândut, se va ocupa și acel loc, dar cu siguranță persoana în cauză va fi de acord să treacă la geam sau culoar, pentru că e mai comod și nimeni nu vrea un bebe pasat peste cap de la un părinte la altul. Și n-ați pierdut nimic.

- Zburăm de multe ori cu **companii low cost**, unde plătești orice de la respirat în sus :) Dacă plătești, alegi locurile. Dacă nu, ți le alocă ei când faci check-in online: copilul peste doi ani va fi alocat lângă un adult (dacă sunt locuri disponibile, deci trebuie să faci check-in când se deschide), dar nu îți garantează nimeni că al doilea adult va sta tot acolo (dacă faci check-in chiar când se deschide - eu îmi setez alarmă - șansele sunt decente). Cât am zburat în formulă de doi adulți + copil + bebe, am ales să plătesc locurile, astfel încât să stăm toți patru în același loc.
- La **security check** mergem la bagaje agabaritice dacă avem căruț. De obicei se așteaptă mai puțin. În aeroporturile din străinătate întrebăm dacă au linie separată pentru familii cu copii sau, la fel, linie specială când ești cu căruțul. De multe ori te direcționează undeva și mai salvezi timp. Asta pe aeroporturile mari; pe cele mici e totul la grămadă.
- Pentru mâncarea și băutura copiilor mici nu se aplică regula de 100 ml/recipient ca la alte lichide, dar ți le scanează separat. Sigur, trebuie să fie niște recipiente de bun simț, nu PET-ul de 2 litri și să zici că e apa lui bebe.
- La **boarding** am preferat să iau copilul mic în sistem de purtare. Căruțul îl lăsam lângă avion și era mai comod așa decât să îl țin în

brațe. Și apropo de boarding: personalul strigă în mod repetat că cei care călătoresc cu copii au prioritate la boarding, dar eu nu văd rostul. Adică îl văd pentru organizatoricele lor, dar de ce ai vrea să stai mai mult cu bebe în brațe într-un loc îngrămădit în care nici nu au dat încă drumul la aer condiționat, când poți să aștepti în aeroport, în spațiu mai larg? Noi ne urcăm tot timpul printre ultimii în avion și nu am făcut excepție cu bebe. Singurul inconvenient ar putea fi legat de bagajele de mână, pentru care câteodată nu prea mai găsești loc, mai ales dacă zbori cu low-cost. Noi ne-am descurcat, însă, de fiecare dată și oricum le vrem la îndemână, sub scaunul din față, să putem scoate gustărele, jucării etc.

- În avion, e cel mai ușor dacă dorm, dar în general copiii nu sunt chiar așa de generoși sau nu de fiecare dată. Cât au fost bebeluși, i-am pus la sân și **la decolare și la aterizare**, ca să nu li se înfunde urechile. Funcționează bine și cu suzetă / biberon, important e să înghită ceva mai mult timp. Acum mai primesc o acadea la aterizare, de exemplu, dacă sunt puțin înfundați.



- Dacă nu adormeau la sân sau în brațe și erau obosiți, după ce se scotea semnul de centuri, îi plimbam în sistem de purtare pe culoar cum se putea și după ce adormeau mă așezam la loc.
- Cel mai greu e în avion cu copii cam între vârsta de un an și trei ani. Când sunt foarte mobili și energici, vor să alerge, tragă, împingă și nici nu te înțelegi tot timpul cu ei așa cum o faci cu un copil mai mare, care

poate aprecia și niște activități mai statice precum uitatul pe geam, coloratul etc sau poți să îi pui și niște clipuri sau desene. Dar și toddlerii pot fi captivați cu măsuta, centura, vecinii, joculețe și cântecele, energie să ai.

- Și, din înțelepciunea unei prietene: dacă bebe chiar nu se liniștește și trebuie plimbat urlând pe culoar, mai bine să o faci tatăl. Aceeași lume care ar simți nevoia să o critice pe mamă că nu îl calmează odată se va uita în general cu admirație la tătucul implicat 😊 Glumim, dar lumea încă funcționează așa de multe ori.

Revenind la **mașină**, ziceam că nu am experiența drumurilor mai lungi de 6-7 ore cu copiii. Ce funcționează la noi pe drumurile pe care totuși le facem sunt următoarele:

- Nu mergem niciodată fără centuri (adulții) sau altfel decât în scaunele lor, prinși corect cu centurile (copiii). Niciodată, nici până la colț, nici la 5km/h. Știu un caz în care părintele doar a vrut să scoată mașina din curte și să o parcheze în față, iar copilul era în picioare în partea din spate. Cumva a venit chiar atunci o mașină pe contrasens cu viteză nu foarte mare, i-a lovit, copilul a fost proiectat în față și după traumatismul cranian cauzat, nu va avea niciodată o viață normală sau independentă. Nu e genul de risc pe care vreau să mi-l asum.
- Nu suim copiii abia treziți și mâncați în mașină și ne așteptăm să aibă răbdare. Îi scoatem la joacă, să alerge un pic înainte, să mai consume energia.
- Încercăm să prindem cât de mult programul de somn, iar după ce adoarme / adorm nu oprim până la trezire (sau destinație, care e prima).

- Mai ales când venim către casă și nu avem de făcut check-in sau alte formalități (și în special dacă avem de parcurs Valea Prahovei), alegem de multe ori să plecăm la ora de culcare de seară. Doar prima dată am avut niște proteste de la cel mic, apoi au dormit tot drumul (de trei ore) de fiecare dată și transferul în pat a fost cu succes.
- Am încercat și noi cum fac alții, să plecăm la 4 dimineața, transferând direct copiii din pat în mașină. Eșec total. S-au trezit destul de repede și a început circul.
- În timpul zilei, cât nu dorm, ascultăm cântecele pentru copii, mai vorbim, cu cea mare mai spunem ghicitori.
- O pungă de pufuleți e mai "entertaining" și ține mai mult decât orice joc de mașină.
- Oprim de câte ori e nevoie dacă nu mai au stare, pentru dezmoțire și un pic de mișcare. Prioritizăm starea de spirit versus ora de ajuns.
- Nu există nicio strategie general valabilă. Ține foarte mult de fiecare copil în parte cum decurge drumul. De exemplu Vera bebeluș nu dormea în mașină și plângea aproape în continuu, chiar dacă stătea cineva lângă ea, în timp ce Radu a dormit chiar ok în primele luni. Acum au amândoi răbdare proporțională cu vârsta.



Ce mănâncă bebe în călătorii?

Chiar dacă e genul de copil care ar mânca și pietre sau mofturosul mofturoșilor, mâncarea e mereu un subiect sensibil în vacanțe. Ai prefera să te preocupe doar dacă azi vrei friptură sau fructe de mare și tu trebuie să ții o rutină de trei mese și două gustări pentru pitic. Sau orice combinație aveți voi. Eu îți zic sincer că abia așteptam să mănânce amândoi fără probleme la restaurant, ca să nu mai gătesc, car termos cu mâncare etc.

Sigur, există opțiunea să mergi la all-inclusive, dar pentru mine n-a fost niciodată suficient de atrăgătoare. Nu o găsesc cu nimic rea, dar nici potrivită stilului nostru.

Așa că a trebuit să ne descurcăm cu mâncarea ”în regim propriu”, cum ar veni.

Înainte de diversificare

- La capitolul mâncare, acestea au fost călătoriile simple din punct de vedere logistic. Iar eu nu am avut rețineri să alăptez în public, deci puteam fi oriunde. Trebuia, desigur, să nu uităm protecțiile de silicon, pentru că altfel nu puteam alăpta. Plus detergentul pentru întreținerea lor și asta era. Recunosc, însă, că prefer să gătesc versus să mă trezesc noaptea să alăptez, deci nu mi-a fost neaparat dor de vremurile alea când s-au dus.
- Dacă bebe bea lapte cu biberonul, logistica e ceva mai mare, bineînțeles și pot scrie doar din experiența prietenilor care au împărtășit cu mine ce și cum au făcut. Mulți dintre ei au plecat cu sterilizator și alte accesorii la prima ieșire (cu mașina, evident), iar în timp le-au mai lăsat acasă și s-au axat pe cazări cu bucătărie utilată unde puteau fierbe biberoanele într-o oală suficient de mare. Înțeleg că poate fi tricky să găsești un anume lapte praf, mai ales dacă pleci în străinătate, astfel că tot ei recomandau să pleci de acasă cu el.

După diversificare

- Acum mâncăm cu toții **la restaurant** sau mai luăm chestii pentru sandvișuri, salate sau mic dejun la cazare. Vera a început să mănânce fără probleme de la restaurant abia după doi ani. Radu cred că ar fi mâncat de la început dacă ar fi pasat-o cât de cât, dar am ales eu să îi dau doar selectiv până la un an. Oricum, s-a întâmplat mult mai repede minunea.

- Până atunci am procedat așa: pentru un weekend veneam cu mâncare de acasă, pentru mai mult timp găteam la cazare (căutată mereu să fie cu bucătărie utilată).
- De acasă luam mâncare doar pentru ziua cu drumul. Asta înseamnă de obicei un termos din acela cu gura largă cu mâncare, fructe și niște crăntănele sau clătite, eventual și un borcănel de iaurt dacă e drumul lung. Plus o punguță cu provizii, cum îi spun eu.



- **Punguța cu provizii.** Probabil că nu sunt singura care face asta, dar tare mândră am fost de mine când am ajuns la așa o realizare deșteaptă. Copilul nu mănâncă mult și chiar nu avea sens să cumpărăm câte un kilogram de orez, mălai și alte asemenea pe unde mergeam, ca apoi să le abandonăm acolo. Așa că puneam în punguțe mici de plastic câte 4-5 linguri de orez, paste, mălai, fulgi de ovăz sau alte cereale, bulgur, făină, griș și eventual quinoa și apoi le băgam pe toate într-o pungă cu zip-lock. Are sub jumătate de kilogram toată povestea, era compactă și mă ajuta să pot găti variat pentru copil, fără investiții aiurea prin deplasări. Nici nu trebuia să le folosesc pe toate, dar aveam de ales.
- La fața locului cumpărăm fructe, legume, lapte, iaurt, brânză, carne (de pui în general), ouă, pâine, eventual o sticlă mică de ulei de măsline dacă nu exista la cazare. Mergeam la piață dacă era disponibilă, ceea ce e și distractiv și la supermarket. Luam cantități mici și repetăm când e nevoie.

- Găteam cam am o dată la 2-3 zile mâncare- de prânz. Pentru mic dejun, cină și gustări facem chestii pe loc sau le luăm ca atare. Asta ca să nu credeți că îmi petreceam concediile gătind. Seara sau în timpul somnului de prânz dacă se întâmplă la cazare, atunci se produce minunea și era în general o mâncare simplă: supă, ciorbă (acrită cu lămâie, nu car borșul după mine) sau ceva tocăniță cu ingrediente variabile.
- Ce am scris mai sus am aplicat mult la primul copil. La al doilea timpul s-a redus substanțial și am luat de acasă și **borcănașe cu mâncare făcută de mine, sterilizate**. Nu pentru toate zilele, dar suficiente cât să nu fie panică măcar primele zile. În principiu orice mâncare făceam și pentru acasă, pusă în borcanele de smântână / iaurt mic de la Lăptăria cu caimac și fierte ca pe conserve. Cel mai mult am luat 5 cu mine, cam 2 kilograme au avut cu totul – ca să știți cât atârnă la valiză.
- Eu n-am fost niciodată mare fan mâncare la **borcănele ”din comerț”**; conținutul e lipsit de orice textură și îmi pare cam același gust indiferent de ce ingrediente ar avea, așa că am preferat să le evit în majoritatea timpului. Am recurs la ele doar în zilele în care chiar nu reușeam să facem noi ceva, de exemplu la mutări dintr-un oraș în altul sau cu evenimente neprevăzute. Nici copiii nu s-au dat în vânt după ele, dar nu le exclud, sunt un back-up foarte bun.
- Și apropo de **mâncare de back-up**. Eu am mereu în rucsac ceva de ronțait (biscuiți, alune și nuci (de la vârsta potrivită), fructe etc). În călătorii mai adăug un iaurt și eventual câte o banană de copil dacă încercăm vreun restaurant cu mâncare mai deosebită, cu șanse de nazuri. Să nu rămână, totuși, nemâncăți; altfel te plimbi cu inima liniștită, știind că nu va face foamea copilul, indiferent de situație.

- La capitolul **accesorii**, luam cu mine așa: în primul rând un termos cu gura largă pentru mâncare gătită. A fost o investiție foarte bună: pui mâncarea caldă de dimineață, înainte de a pleca în plimbări și la prânz direct o servești (dar nu o ții mai mult de 4 ore, aș zice, să nu se altereze). Capacul lui poate fi folosit ca și castron, deci nu mai cari altul. În plus 2-3 lingurițe și o furculiță pentru copii, două baveți și eventual o caserolă mică pentru fructe ce nu pot fi băgate direct în pungă (boabe de struguri, căpșuni, zmeură etc). Mixerul vertical l-am cărat doar câteva luni, cât a fost nevoie la început de diversificare.



Dacă ne îmbolnăvim, ce fac?

Din fericire n-am pățit nimic cu adevărat grav în vacanțe (nici acasă, de altfel). Dar febre, muci și probleme de stomac am mai avut; e mică șansa să te ocolească cu totul, mai ales cu un copil care linge orice prinde, inclusiv tălpile pantofilor.

Ce am făcut noi de fiecare dată a fost exact ce facem și acasă: antitermic / picături / sirop etc la simptome și, dacă lucrurile nu progresează foarte bine, mers la medic, măcar să fim siguri că nu e ceva mai grav. Am ajuns și la servicii medicale: în Spania, o dată la o clinică în Sevilla, o dată la spital în Valencia, la spital în Gran Canaria, toate de stat. Și anul acesta la un doctor privat în sudul Italiei. În ambele cazuri am căutat pe Google ce avem aproape și ce e recomandat pentru copii. Experiențele au fost, în general, pozitive și ne-am folosit de asigurările pe care le aveam. Despre experiența în Gran Canaria poți să citești [aici](#), e cea mai complexă prin care am trecut.

Ceea ce ne aduce la următoarele aspecte importante:

- Nu plecăm fără **asigurare de călătorie**. Se fac înainte de plecarea din țară. E o investiție minimă, ce poate scuti mii de euro dacă ai nevoie de ceva un pic mai complex în străinătate.
- Pentru Europa avem și **cardul european de asigurări de sănătate**, care asigură acces în toată rețeaua publică de sănătate doar cu prezentarea lui. Am povestit pe larg pe blog despre el.
- Când aleg o cazare, mă uit orientativ și cât fac până la cea mai apropiată clinică sau spital.

- Caut care este numărul de la salvare în țara respectivă.

Când te apucă nervii, respiră, ia o pauză și, când îți revii, fii recunoscătoare

Să știi că pe asta am scris-o pentru mine în primul rând. Pentru când mă apucă bulbucii că la ora 6 dimineața în vacanță juniorul are chef de alergat sau am ajuns în sfârșit la un restaurant la care îmi doream și mi s-a și răcit mâncarea la cât am alergat printre mese, sau că n-am apucat să merg la peștera X sau că nu pot sta nici 5 minute în mândrețe de hamac sau, sau.

De obicei nu imediat, dar cândva în ziua cu nervii, mă muștră și conștiința. Când stau seara în pat și ascult respirația copiilor adormiți, mă gândesc cât sunt de privilegiată: că suntem sănătoși, că ne avem unii pe alții, că nu ne lipsește nimic cu adevărat important, că putem călători. Și îmi spun ”Să fie trezitul la 6 și peștele rece cele mai mari probleme ale mele.” Și mă culc mai liniștită și cu chef pentru o nouă zi.

Ai rezistat până la final, mulțumesc! 😊



Sper că ai găsit informații folositoare și vrei să ținem legătura!

Mă găsești pe [Facebook](#), [Instagram](#) și, bineînțeles, pe blogul www.haideparte.ro

Dacă ai primit acest document de la altcineva decât mine, înscrie-te [AICI](#) la newsletter-ul HaiDepart.ro și vei primi un email săptămânal cu inspirație pentru călătorii și informații utile.