

Глава 3

Путешествуем вместе с младенцем

В этой главе...

- Собираемся в путь
- Путешествие с малышом: спокойствие, только спокойствие
- Переосмысление понятия “отпуск”
- Убедитесь в безопасности крохи

Вы уже знаете, что постоянно оставаться дома с малышом — непростое занятие, прежде всего эмоционально. Однако попробуйте отправиться с ребенком в дорогу без предварительной тщательной подготовки — вот тогда вы и узнаете, что такое настоящий стресс!

Путешествие с крохой может оказаться незабываемым приятным приключением или, напротив, полным переживаний и нервозности событием. Каков главный секрет удачного путешествия с ребенком? Нужно рассматривать каждую поездку как обучающий опыт для последующих!

Тотемикса к путешествию

Прежде чем покинуть дом, убедитесь, что вы взяли с собой все, что может понадобиться в повседневных заботах о крохе (в поездке вам никуда от них не деться). Если вы не выезжаете за пределы своей страны, то сможете купить все, что забыли взять, по дороге или прибыв на место отдыха.



Предлагаем вам список вещей в дорогу (конечно, можете изменить его по своему усмотрению).

- ✓ **Предметы ухода за малышом** — самое важное, без чего поездка не будет удачной. По сути, вам необходимо переместить содержимое шкафчиков в детской в одну большую сумку, которую всегда будете держать при себе. Положите в нее:
 - одноразовые подгузники (лучше взять много лишних);
 - салфетки (на них также не следует экономить). Предпочтительны влажные салфетки (лучше всего — в большом контейнере), которые вы сможете использовать во время смены подгузников и для того, чтобы протереть руки перед тем, как дотронуться до малыша;
 - крем от опрелостей — риск появления раздражения на нежной коже малыша возрастает во время продолжительного сидения в автомобильном кресле;
 - бутылочки, молочную смесь и воду — если вы вскармливаете малыша искусственно или сцеженным грудным молоком;

- слонявчики, фартучки или большие матерчатые салфетки — предохранят вашу одежду от срыгиваний крохи. Вряд ли вы сочтете уместным переодеться на высоте 10 тысяч метров над землей;
 - пустышки, если вы даете их малышу;
 - сменную одежду, два или три комплекта. Несмотря на все ваши усилия, одежда малыша может испачкаться. Также положите в сумку плотно закрывающиеся пакеты (вряд ли пассажирам самолета будет приятен запах использованных подгузников, выброшенных в корзину для мусора). В эти же пакеты вы сложите грязную одежду.
- ✓ **Легкая еда для перекуса** — если ребенок уже достаточно взрослый. Такая пища должна быть простой и безопасной для ребенка и окружающих: ничего липкого и крошащегося. Разнообразие — удачное решение, поэтому подготовьте несколько пакетов с разными закусками, вместо того чтобы взять с собой большую упаковку чего-то одного.
 - ✓ **Не забудьте о любимых игрушках крохи**, но также приготовьте несколько новых, чтобы в нужный момент вызвать его интерес. Не берите игрушки с громким звуком — так вы сэкономите нервы ваших попутчиков и сохраните собственное спокойствие.
 - ✓ **Одежда, которая понадобится во время путешествия.** Не стоит недооценивать ее количество. Опять-таки, все зависит от цели вашей поездки. Если вы отправляетесь к своим родителям, организовать стирку не составит труда; если вам предстоит жить в гостинице или провести отпуск, непрерывно перемещаясь по стране, подготовьте большой запас одежды.
 - ✓ **Мыльница с мылом**, чтобы вымыть руки или застирать пятна на одежде.
 - ✓ **Легкая коляска** — в большинстве случаев ее можно сдать в багаж в аэропорту. Если у вас комбинация коляски с детским автокреслом (креслом безопасности), заранее уточните в авиакомпании, сможете ли вы взять кресло на борт или вам придется сдавать всю конструкцию в багаж.
 - ✓ **Переноска или рюкзак.** Если вы планируете много передвигаться пешком и не ходите отягощать себя в путешествии необходимостью везде носить за собой коляску, возьмите переноску или заплечный рюкзак (только для старших детей).
 - ✓ **Медицинская аптечка.** Представьте, что вы в отпуске и у ребенка среди ночи начинают резаться зубы. Уместно ли будет поднимать всех окружающих на ноги и искать ближайшую ночную аптеку? Чтобы избежать такой ситуации, возьмите жаропонижающие и болеутоляющие препараты, а также все лекарства, которыми вы пользуетесь постоянно или время от времени. Лучший способ укомплектовать дорожную медицинскую аптечку для крохи — посоветоваться накануне поездки с педиатром.
 - ✓ **Часы, показания которых настроены на время у вас дома.** Младенцу безразлично, что показывают часы при пересечении вами многих часовых поясов. Он захочет есть в то время, в которое привык есть дома. Имея под рукой часы, установленные на домашнее время, вы успешнее распланируете свой день.
 - ✓ **Автомобильное кресло безопасности.** Его можно пронести на борт самолета. Ребенок, привыкший к своему сиденью, будет спокоен. Вам не придется гадать, как же зафиксировать малыша (как если бы вы пользовались общественными детскими сиденьями, предоставляемыми некоторыми авиакомпаниями, гостиницами и т.д.).

Путешествие с малышом

Даже подросший ребенок всегда готов преподнести в поездке своим родителям множество сюрпризов, испытывая их стойкость духа и терпение. А путешествие с младенцем — всегда истинное испытание.



Запланировать небольшую поездку за город с ребенком первых месяцев жизни? В этом нет ничего невозможного! Более того, малыш очень быстро растет; и пока у вас есть непродолжительная возможность наслаждаться поездкой без бесконечных погонь за убегающим от вас сыном или дочкой.

В действительности чем старше становится ребенок, тем более серьезное испытание представляют путешествия с ним. Например, если плачет кроха, которому едва исполнился месяц, он либо хочет есть, либо сигнализирует о необходимости сменить подгузник. Годовалый же крепыш может плакать вполне осознанно — от скуки, например. И вам еще нужно будет постараться, чтобы отвлечь и успокоить его. Подросшие дети часто предпочитают определенную пищу, и вам придется готовить к каждой поездке “сухой паек” с любимыми закусками вашего чада. А еще ребенок может напрочь отказываться сидеть в кресле безопасности. Неудивительно, если в таком случае вас посетит мысль о том, не подождать ли несколько лет, прежде чем отправиться в следующую поездку...



Куда бы вы ни отправлялись, сколько бы ни продолжалась поездка, гибкость — вот тот секретный ключ, который послужит залогом вашего успеха в любых обстоятельствах.

Ваше с малышом время... во время поездки

Независимо от того, какова конечная цель вашего путешествия (объехать вокруг света или посетить бабушку), у вас должен быть запас времени на подготовку. Маленькие дети непредсказуемы, им не свойственна пунктуальность. И вы, подобно тысячам новоиспеченных родителей, будете сбиваться с ног (и, разумеется, терять время) в поисках запропастившейся куда-то любимой игрушки малыша — в последнюю минуту перед выходом из дому.



Заблаговременно подготовьте список всего, что понадобится вам в поездке, и постарайтесь собрать багаж как можно раньше. Быть родителем младенца — трудная работа, отнимающая много сил и энергии; сочетание же полной загрузки и усталости может вызвать рассеянность и забывчивость. Многие родители вспомнят случаи собственной вопиющей забывчивости. Скажем, в длительной автомобильной поездке мама лихорадочно перетряхивает багаж в поисках запасных подгузников и наконец осознает, что *собиралась*, но в суматохе *забыла* положить их в сумку.

Большинство младенцев отличает стойкая приверженность собственному налаженному ритму жизни. Постарайтесь соблюдать привычный малышу график и в поездке — это сэкономит ваши нервы. Если же вам предстоит изменить режим дня крохи, сделайте это постепенно и будьте готовы к тому, что с первого раза он не воспримет изменения на ура. И не забывайте о гибкости: лучше покормите ребенка на 30 минут раньше положенного срока, но *до того*, как вы встанете в очередь на таможенный досмотр. (Только представьте, что вы продолжаете

стоять в очереди на таможне *случая* полчаса после положенного времени кормления!) Чтобы оставаться гибкими, вам необходимо планировать, а это трудно сделать, если вы мчитесь в аэропорт, опаздывая на посадку.

Трудности со временем в путешествии с младенцем могут испытывать как те родители, которые вовсе не приучены к планированию и соблюдению распорядка, так и горячие сторонники режима дня. Однако и в одном, и в другом случае трудности вполне преодолимы, причем секрет успеха заключается в сочетании разумного планирования и умения действовать по ситуации.



В длительной автомобильной поездке запланируйте частые остановки, во время которых вы дадите малышу отдохнуть от его кресла, смените при необходимости подгузник и покормите кроху. Естественно, такие остановки превратят четырехчасовую поездку в шести- или даже семичасовую. Важно сохранять при этом понимание того, что спокойствие и хорошее настроение у вас и малыша куда дороже, чем два-три лишних часа времени. У вас просто нет выбора: хотите вы того или нет, маленькие дети часто едят, им необходимо менять подгузники и время от времени давать размяться — в любой поездке.

Избегайте противоположной крайности — избыточного планирования, составления чересчур подробных расписаний и графиков посещений интересных мест. Путешествуя с малышом, будьте готовы ко множеству сюрпризов, ведь, как вы уже знаете, младенцы непредсказуемы. Вы не можете знать заранее, будет ли малыш сладко спать весь путь из пункта А в пункт Б или поднимет крик, едва вы пересечете черту родного города (и в таком случае вам придется подстраиваться под его потребности).

Молодой матери также полезно, и даже необходимо, разминаться каждые два часа — это предотвратит застой крови в ногах. Так что для вас тоже желательны частые остановки во время автомобильной поездки (а во время авиаперелета просто поднимайтесь с места, чтобы пройтись между рядами).

Кормление в дороге



В суматохе, связанной с подготовкой к поездке, составлением списков и сбором вещей, немудрено забыть о том, как вы совместите привычный малышу график кормления с планом путешествия. Матери, кормящие грудью, могут столкнуться с неудобствами, вызванными необходимостью кормить малыша в общественных, а порой очень многолюдных местах (таких, как зал ожидания на вокзале или в аэропорту). Матерям детей-искусственников придется ломать голову над тем, где взять чистую воду для приготовления молочной смеси, как продезинфицировать бутылочку и соску.

Путешествие: грудное вскармливание продолжается

Что может быть более неудобным, чем кормление малыша в зале ожидания аэропорта?

Если вы ответили: “Много чего... Что такого особенного в кормлении на публике?” — есть шанс, что ваша поездка окажется легкой и приятной. Если вы ответили: “Ничего страшнее даже представить себе невозможно!” — постарайтесь изменить свою точку зрения, иначе поездка рискует превратиться для вас в кошмар.

Сейчас, в отличие от прошлых веков и даже десятилетий, сцена грудного кормления в общественном месте не является шокирующим зрелищем. Однако неудивительно, что даже не очень стеснительные женщины могут поначалу испытывать неловкость. К сожалению, если вы кормите грудью и решаетесь на путешествие с малышом, этот опыт вам придется получить.



Используйте детское одеяло, чтобы укрыться от взглядов посторонних. Такое одеяло должно быть легким (чтобы малыш не перегрелся) и достаточно большим (также можно использовать пеленку). Многим мамам удобно кормить ребенка, не вынимая его из слинга — тряпичной перевязи (безусловно, опробовать данный способ следует до начала путешествия, в спокойной обстановке своего дома). Кроме того, по правилам многих авиакомпаний во время перелета малыш не может находиться в слинге, он должен быть помещен в кресло безопасности. (Правила безопасности при перелете для младенцев рассматриваются в следующем разделе.)

В некоторых аэропортах и на вокзалах есть специально оборудованные комнаты матери и ребенка, воспользуйтесь ими при возможности.



Если вы чувствуете, что способны кормить кроху где угодно и когда угодно, не обращайте внимания на взгляды и мнения людей, которые придерживаются противоположной точки зрения. Не бойтесь смутить своим поведением окружающих, ведь грудное вскармливание — это самое естественное явление. (Человек, которому действительно неприятна сцена грудного кормления, волен подняться со своего места и найти себе другое.) Кормление ребенка грудью в общественных местах не запрещено законом, является совершенно нормальным. Поэтому не принимайте в расчет мнение тех, кто думает иначе.

Кормление из бутылочки

Если вы вскармливаете малыша смесью, залог успеха вашей поездки — планирование. Проще всего наполнить подготовленные бутылочки сухой смесью и иметь запас воды. Такой способ позволит готовить каждую порцию непосредственно перед кормлением. Налицо огромное преимущество этого подхода — вам не придется использовать воду сомнительного или неизвестного вам качества для того, чтобы приготовить порцию смеси. Хотя брать с собой воду (особенно если вы идете в пеший поход) может показаться чересчур обременительным делом, вы будете спокойны в отношении качества пищи для вашего малыша.



Позаботьтесь о запасе смеси и воды на случай, если ваше путешествие затянется в связи с непредвиденными обстоятельствами.

С младенцем на борту самолета



В большинстве авиакомпаний запрещено брать на борт детей до семи дней жизни. Многие врачи утверждают, что авиаперелет для малыша до двух-трех месяцев жизни нежелателен (конечно, если в нем нет необходимости), поскольку салоны самолетов служат подходящей средой для развития множества видов бактерий. Имунная система новорожденного незрелая, следовательно, он в большей степени подвержен воздействию микроорганизмов, чем старшие дети. (Согласитесь, вирусная инфекция у малыша — это совсем не то, с чем вам хотелось бы столкнуться в путешествии.)



В некоторых авиакомпаниях перелет детей младше определенного возраста можно не оплачивать, но только при условии, что ребенок не занимает отдельного места, а сидит у взрослого на коленях. Мы категорически против такой практики. Главный риск авиаперелетов — вовсе не в возможности авиакатастрофы. Достаточно попадания самолета в зону турбулентности, когда пристегнутым пассажирам грозит опас-

ность ушибиться. Маленьким детям особенно нужна постоянная защита (поддержка) шеи, и ваши руки не защитят его надежно от тряски при попадании в зону турбулентности, при недостаточно мягком приземлении и в любых других непредвиденных ситуациях. И наконец, если вы с малышом занимаете *одно* место в самолете, в случае разгерметизации над вами опустится *одна* кислородная маска. (Этим все сказано.)

Не экономьте на безопасности, оплатите ребенку отдельное место. Многие компании предоставляют скидки на места, купленные для детей до двух лет. Таким образом они вносят свою лепту в обеспечение безопасности своих самых юных пассажиров, стимулируя их родителей сделать то же самое.

Вы интересуетесь, разве не безопасно держать малыша во время перелета в рюкзаке-переноске или слинге? Да, так кроха будет надежно прижат к вашему телу, и вам не придется в экстренной ситуации рассчитывать исключительно на свою силу. Однако подчеркиваем, что мы не рекомендуем ни один из этих вариантов. Правилами многих авиакомпаний размещение детей на борту самолета в подобных приспособлениях строго запрещено. Ни слинг, ни переноска не обеспечат такой защиты в непредвиденных обстоятельствах, как детское кресло безопасности. Так зачем же искушать судьбу?

Путешествие в автокресле

Спина малыша выгибается дугой. Он всхлипывает, на секунду замолкает, словно прислушиваясь к собственным ощущениям, и внезапно заходится громким плачем. Сила крика такова, что лицо, а затем и вся голова ребенка становятся красными от напряжения. Это начало войны против кресла безопасности.



Сколько бы ни длилась ваша поездка или перелет, не поддавайтесь искушению освободить кроху из его “плена”. Этот плен во благо, поскольку обеспечивает максимальную безопасность вашему сыну или дочери, хотя малыш может отказываться признавать этот факт. Непредвиденные ситуации на земле и в воздухе происходят неожиданно, в большинстве случаев *абсолютно неожиданно*. Когда вы достаете ребенка из кресла, вами движет побуждение успокоить его и обеспечить комфортные условия. Однако на ваших руках кроха подвергается многим рискам путешествия.

“Но как быть с окружающими? — спросите вы. — Другие пассажиры самолета вряд ли обрадуются, осознав, что им придется выслушивать крики протестующего младенца на протяжении всего перелета”.



Начните со следующего. Подумайте:

- ✓ не голоден ли кроха?
- ✓ не пора ли сменить ему подгузник?
- ✓ не пора ли ему спать?
- ✓ не замерз ли он?
- ✓ не доставляет ли ему неудобств одежда? (Слишком тугая или жесткая одежда может привести ребенка в ярость.)

С другой стороны, если малыша ничего не беспокоит, скорее всего, он просто жалуется на то, что он прикован к креслу (в его представлении это весьма обоснованная жалоба). В таком

случае лучшее, что вы можете сделать, — это отвлечь и успокоить кроху. Здесь-то вам и пригодятся игрушки, которые вы сложили в сумку. В лучшем случае любимые или, наоборот, новые игрушки займут малыша на несколько часов, а в худшем — вы как минимум выиграете пару минут без крика. Ребенка постарше можно отвлечь едой (любимыми дорожными закусками). Прочтите крохе книжку или расскажите стишок, поиграйте с ним в пальчиковые игры или тихонько спойте его любимую песенку. Известно, что в полете закладывает уши. Чтобы отвлечь малыша от неприятных ощущений, используйте пустышку или бутылочку с его любимым напитком.

И даже когда у ребенка начнут слипаться глаза, не рассчитывайте, что ему удастся быстро заснуть. Без привычной кроватки, в окружении множества незнакомых раздражителей ваш сын или дочь, возможно, станет активно сопротивляться сонливости. Чтобы помочь малышу уснуть, его следует расслабить поглаживанием по головке или пустышкой. Если вы находитесь в аэропорту в ожидании посадки, возьмите ребенка на руки, прижмите к себе, покачайте. И помните: даже если малыш не заснет, вы успокоите его, а это лучше, чем ничего.



Сохраняйте спокойствие — даже если теряете самообладание и готовы вторить малышу, который зашелся в крике, протестуя против пребывания в кресле безопасности. Используйте привычные вам способы релаксации — глубокое дыхание, счет до десяти, концентрация внимания на виде за окном (или на носке вашего ботинка). Что угодно, лишь бы не поддаться гневу и раздражению. Не забывайте, что ребенок еще очень мал и он не действует вам назло, а лишь выражает свое беспокойство, жалуется на неудобство... Он хочет выбраться из кресла — *немедленно!* Повышая на кроху голос, вы лишь разозлите его еще больше. Два главных испытания для всех родителей — сохранять спокойствие и понимание ребенка в ситуациях, сложных для вас обоих. Рассматривайте протест ребенка против кресла безопасности как возможность попрактиковаться в указанных навыках.



Если вы собираетесь жить в гостинице, заранее закажите спальное место для младенца.

Отпуск по-родительски

Прежде чем планировать отпуск, примите в расчет то, что с появлением малыша характер ваших “дней свободы” изменился навсегда. Остались в прошлом дни, когда вы могли наслаждаться сном до десяти часов утра, валяться на пляже до вечера, вздремнуть ранним вечером, а потом всю ночь напролет танцевать в клубе. Отпуск и поездка с ребенком проходят по особому сценарию, и ничего тут не поделаешь. Остается лишь ждать, когда ваш сын или дочь вырастет и перестанет считать себя центром вселенной (примерно к 20 годам).



Отныне частью вашего отпуска становятся планирование дня, усталость и необходимость часто менять подгузники. Вам наверняка не раз придется отказаться от ужина в шикарном ресторане или от посещения зажигательной вечеринки в ночном клубе (не брать же с собой кроху!). Вместо этого вы станете завсегдатаями ресторанов с максимально быстрым обслуживанием (и, вероятно, диетическими блюдами в меню), а также посетите зоопарки во всех городах на пути вашего путешествия.

Пересмотр плана отпуска

Путешествие с маленьким ребенком может отнять у вас больше сил и нервов, чем оно того заслуживает (особенно если это ваш первый ребенок и вы не привыкли считаться ни с чьими, кроме своих собственных, потребностями, находясь на отдыхе). Однако вполне реально адаптироваться к новым условиям отдыха и даже получать удовольствие от поездок с малышом. Например, супруги N. отправились в поход со своей двухмесячной дочерью. Едва они прибыли на место и разбили лагерь, у малышки Эбби начались колики. Вместо того чтобы вернуться домой и сожалеть о неудаче, мистер и миссис N. начали использовать гамак, чтобы успокоить и отвлечь Эбби. Спустя несколько дней о приступе болей в животе у малютки все забыли, и впечатления от похода у супругов остались самые замечательные.

Должно быть, трудно представить себе — не оказавшись в таких обстоятельствах, — что отпуск с маленьким ребенком может принести массу приятных впечатлений. Конечно, это совершенно новый образ жизни, новый опыт. Но у вас есть все шансы сделать его настоящим положительным. Всякий раз, когда вы берете малыша с собой с отпуск, вы подвергаете его воздействию множества разнообразных стимулов, даете ему новые впечатления. То же самое происходит с вами. По сути, ребенок узнает новое о мире, в то время как вы узнаете новое о своем сыне или дочке, о себе как родителе и о вашей семье в целом.

Вы можете попытаться привнести в ваш отдых с ребенком элементы, которые вы любите. Однако осознайте, что не все виды отдыха совместимы с материнством “без отрыва от отпуска”. Например, если вы горячий поклонник велосипедного спорта, то у вас остается возможность проехать несколько кругов в день по треку, поместив ребенка в заплечный рюкзак. Однако вам придется отказаться от продолжительных поездок — малыш просто не высидит целый день у вас за спиной! Таким образом, потребности и предпочтения ребенка оказывают влияние на ваши планы. Если кроха нуждается в двухчасовом сне в середине дня, а время отбоя для него — семь часов вечера, то ключевыми моментами вашего планирования должны быть именно эти моменты. Поверьте, что в остальном у вас остается много пространства для проявления свободы. То же самое касается времени приема пищи. А если ваш кроха категорически отказывается сидеть в коляске во время прогулок, вам придется забыть о пеших переходах на большие расстояния.

Выбранный маршрут должен соответствовать степени активности подростка. Если он любит побегать и порезвиться, постарайтесь во время прогулки оказаться рядом с парком. Если он по характеру скорее созерцатель, можете прокатить его в машине или активно пользоваться коляской во время прогулок.



Не следует думать, что поведение малыша оправдает все ваши ожидания на протяжении отдельно взятой поездки. Ключ к успеху — постараться удовлетворить его потребности.



В целом самым подходящим местом, куда вы можете отправиться с маленьким ребенком, является такое место, которое максимально имитирует домашнюю, привычную малышу обстановку. Хорошая идея — снять дом или комнату в курортном городе. В таком случае вы можете уложить малыша спать в положенное время, в отдельной кровати или даже комнате.

Путешествие с ребенком — это дополнительные заботы и планирование. Однако игра стоит свеч. Каждый отпуск — это тренировка, подготовка к следующим поездкам. Кроме того, это замечательная возможность лучше узнать собственного ребенка и подружиться с ним.



Ребенка-искусственника можно оставить с надежным человеком дома, если мать чувствует, что ей необходима смена обстановки на некоторое время. Однако общеизвестно, что, покинув дом без ребенка, любая новоиспеченная мама переживает за кроху гораздо больше, чем она могла себе представить.

Безопасность вашего крохи вдали от дома

Реалистичные ожидания в отношении отпуска с ребенком непременно включают рассмотрение всех возможных вариантов развития событий. Что, если у крохи нарушится сон? А если он заболит? Кому вы сможете поручить присмотр за малышом, спящим в гостиничном номере, когда выйдете на прогулку? Обдумайте все как можно детальнее и примите меры предосторожности (например, собрав необходимые медикаменты). Так вы обезопасите себя от избыточного стресса по прибытии на место назначения.



Вот несколько советов, последовав которым вы обеспечите безопасность ребенка, находящегося вдали от дома.

- ✓ **Прибыв к месту вашего отпуска, немедленно оцените все потенциальные опасности, которым может подвергнуться кроха, и примите меры по их предупреждению.** Например, уберите из зоны досягаемости малыша все режущие, колющие и мелкие предметы. Поднимите повыше провода и шнуры от занавесок.
- ✓ **Берегитесь солнца.** Детям первого полугодия жизни противопоказано пребывание под прямыми солнечными лучами.
- ✓ **Берегитесь волн.** Даже в относительно спокойный и безветренный день может набежать волна и смыть ребенка в воду. Не позволяйте крохе находиться в непосредственной близости от моря, даже если вы присматриваете за ним. Гораздо лучше воспользоваться мелким надувным бассейном. Во время пребывания ребенка в бассейне поддерживайте с ним постоянный физический контакт.
- ✓ **Никогда не оставляйте малыша без присмотра.** Ни в автомобиле, ни в аэропорту, ни в гостиничном номере. Пребывание в перегретой солнцем машине может оказаться фатальным для маленького ребенка, а похищения, хоть и редко, но все же случаются.
- ✓ **Разузайте, где находится ближайшее медицинское учреждение.** В случае заболевания или травмы у ребенка не следует терять время на поиск.