

## 7 consells per viatges en cotxe amb nens

L'estiu és l'època dels viatges i desplaçaments per excel·lència. Des del servei de pediatria del Centro Médico Quiróńsalud Rubí ens expliquen que desplaçar-se en cotxe amb nens requereix una preparació especial. A continuació, detallem algunes recomanacions per fer els viatges més segurs i tranquils.

- **Sistemes de retenció.** Els menors de menys de 1,35 m d'alçada han d'utilitzar un sistema de retenció per assegurar una major protecció en cas d'accident. Hi ha diferents tipus de cadires i elevadors adequats al pes i l'alçada de l'infant pel que és important escollir el que millor s'adapti, assegurar-se que estigui homologat i col·locar-lo segons les indicacions estipulades en les instruccions del producte.
- **Viatjar de nit.** Especialment en viatges llargs, si es possible, hauríem de realitzar-los de nit. Els nens acostumen a dormir i això fa més amè el trajecte i així evitem que estiguin massa inquietos, es barallin entre ells si són més d'un o estiguin preguntant contínuament per l'arribada a la destinació. És recomanable portar un coixí perquè estiguin més còmodes i puguin descansar sense fer-se mal al coll.
- **Motxilla per al camí.** Durant el viatge s'aconsella tenir a mà una motxilla amb aigua, proveïda de xuclador si es volen evitar vessaments, menjar per picar durant el viatge com galetes o fruita, una mica de roba per si hi hagués canvis de temperatura durant el recorregut i tovalloletes humides per si es taca alguna cosa o el nen té calor.
- **Farmaciola.** Incloure una farmaciola per si el menor es fes mal que contingui un termòmetre, gases, benes i antisèptic per a curar les ferides, sèrum fisiològic per netejar el nas o els ulls i algun medicament analgèsic com l'ibuprofeno o el paracetamol per a possibles dolors o febre.
- **Realitzar parades.** Poder sortir a estirar les cames, respirar aire fresc, anar al bany i fins i tot menjar alguna cosa és fonamental perquè el viatge no es faci tan pesat i la ment del conductor descansi i desconnecti de la carretera.
- **Cops de calor.** Els nens més petits són els més vulnerables davant la calor, ja que la seva temperatura corporal puja més de pressa, fent-los més propensos a patir un cop de calor. Per evitar-ho és fonamental mantenir-los hidratats i proveir-los de la roba adequada segons la temperatura que faci. No s'ha de deixar als nens sols al cotxe de cap manera, especialment si aquest es troba aturat sota el sol.
- **Marejos.** Resulta molt comú entre els nens patir marejos al cotxe. Pot ajudar a contrarestar-los mirar per la finestra, tenir el vehicle ventilat, conduir de manera suau, especialment en els revolts, i que el nen no hagi menjat en excés o viatge amb gana.

No solament és important tenir cura el viatge en cotxe, també cal d'anar proveït d'una protecció solar adequada, unes ulleres de sol homologades, un repel·lent de mosquits efectiu, aigua i líquid en abundància i menjar preparat per suportar viatges i altes temperatures per tal de reduir els problemes que poden donar-se al llarg del viatge. I seguint aquestes recomanacions toca gaudir del viatge al màxim.