Кормящей маме не обязательно отказываться от путешествий. Нужно просто соблюдать некоторые правила. К примеру, если вы летите на самолете, то при взлете и при посадке кормите ребенка, чтобы глотательные движения облегчили перепады давления для ребенка. При регистрации лучше всего спросить место рядом с окном. Тогда при кормлении он не будет мешать соседям. Вы просто развернете его ножки к иллюминатору и избежите посторонних взглядов. А если вы летите семьей и занимаете ряд кресел, то можно сесть к проходу, чтобы было больше пространства.



В аэропорту или на вокзале следует отдохнуть в помещении для матери и ребенка. Такие комнаты есть во многих современные вокзалах. Там можно переодеть, покормить ребенка. Там гораздо лучше провести время, чем в зале ожидания, где для ребенка слишком шумно. Грудное вскармливание лучше делать в спокойной обстановке. Младенец может и поспать в этой комнате. Свой маршрут лучше распланировать с остановками. Если путешествуете в автомобиле, то старайтесь подгадывать сон ребенка под длительный перегон. Вообще остановки лучше делать ежечасно. На стоянке можно вынуть из автокресла ребенка, чтобы покормить или поменять подгузник.

Одежда в поездке должна быть удобной и комфортной, чтобы не переодеваясь можно было покормить ребенка грудью в любом месте. На всякий случай держите сменку, чтобы сменить, если вдруг случится протекание молока. Стоит еще дома узнать все о тех местах, куда едете. Конечно, основная информация – это о том, что есть для того, чтобы ухаживать за ребенком. Это будет несложно, поскольку сейчас многие путешественники пишут отзывы на разных ресурсах о странах, достопримечательностях, где они побывали.

Как правило, можно узнать и о том, дружелюбное ли там отношение к туристам с маленькими детьми. Как правило, в туристических заведениях есть площадка для игр с детьми и пеленальный столик. Перед поездкой узнайте, какое отношение к публичному кормлению в стране вашего пребывания. Вам следует иметь накидку или платок, чтобы скрыть ребенка при кормлении, если это может вызвать отрицательную реакцию местных жителей.

Нужно постараться сохранить свое обычное питание. Если вы едете на курорт, где пища из совсем другой кухни, не нужно налегать на экзотические продукты. Ведь вещества, которые ребенок получает с грудным молоком могут вызвать аллергическую реакцию на новые продукты. Для их предупреждения лучше новую еду пробовать понемногу.