



## Dica para férias - viagem de avião (1)

Se vai ter um filho próximo da data de viagem, fique a saber que não estão autorizados a viajar com menos de 7 dias de vida e pessoalmente aconselhamos a fazer viagem de avião só após um mês de idade.

Algumas doenças, nomeadamente pulmonares ou dos ouvidos impedem o uso da via aérea para viajar – questione o seu pediatra.

Antes da viagem aconselhamos a administração de um analgésico (quando sai de casa para o aeroporto).

Se estiver “constipado” deverá no dia anterior e até saída para o aeroporto, tomar um anti-histamínico oral e colocar descongestionante nasal prescrito pelo pediatra de acordo com as características e idade da criança.

Vestir roupas folgadas e leves. Se a criança ainda usa fralda, vestir roupas fáceis de manusear para mudança de fralda (mudar antes de entrar no avião).

De acordo com as idades poderá necessitar de uma cadeira apropriada para o transporte.

Leve alimentos e líquidos – principalmente água para poder colmatar momentos de sede.

Na descolagem e aterragem deverá “presentear” a criança com bebida/alimento que lhe facilite movimentos mastigatórios e/ou de sucção (puxe pela imaginação...).

Viagens longas pressupõem momentos de cansaço/aborrecimento: leve livros e jogos diversificados para entretenimento.

Aproveite para no início da viagem antecipar, com os “vizinhos” dos assentos ao redor, a possível ocorrência de choros/cheiros. Permite assim um bom relacionamento, retirando o “tapete” aos vizinhos para más expressões faciais durante a viagem e poderá mesmo contribuir para uma ajuda de entretenimento.

Não perca o seu filho de vista no aeroporto.

Crie uma história divertida que inclua a viagem que vão fazer, nomeadamente as filas do check-in, os procedimentos de segurança, entrada no avião, etc., para assim diminuir o eventual medo do voo.

Emídio Carreiro – Pediatra

Paulo Coutinho – Pediatra

Revisto em 01|05|2015