

# Kom bebben,

Att lämna hemmet är knappast det första man tänker på när bebisen kommit. Men sen när allt har fallit på plats kan en resa vara det bästa ni har gjort.

AV HEIDI ROVÉN  
FOTO: HEIDI ROVÉN OCH KRISTOFER SCHEIDERBAUER



Packat och klart, hej då Sverige!

” Jag minns den första barnvagnspromenaden. Det kändes hemskt att utsätta vår rena, lilla baby för avgaser och trafikbuller som jag inte ens lagt märke till förut. I slutet av sommaren när Isac blivit tre månader packade vi därför ihop och lämnade storstan. Ut på landet ville vi, faktiskt ända till de österrikiska alperna. För att det skulle vara värt den långa resan hyrde vi ut lägenheten och var borta i drygt sex veckor. Visst var det lite nervöst, men det kändes samtidigt härligt att åka söderut och förlänga sommaren.

I en månad bodde vi i en liten alpy, omgivna av frisk luft och natur.

Vi köpte hemkärnat smör och ost av bonden bredvid, ekologiska grönsaker och närproducerat kött, och var ute så mycket som möjligt. Att sitta och amma intill en bäck med vatten som var så rent att det gick att dricka det, var underbart, liksom att vakna omgiven av bergstoppar och gröna ängar där hästar och kor betade.

Baksidan: det blev en del bilande. Närmare bestämt 670 mil, eftersom vi reste genom nio länder och tog omvägen över södra Frankrike där vi var bjudna på ett bröllop. Som tur var hade vi bestämt redan innan att ha gott om tid på oss och låta bebisens humör styra, så om Isac

skrek och inga tricks hjälpte, stannade vi och ammade eller bara lät honom få komma ur babyskyddet ett tag. Bästa prylen var amningspumpen. Med den kunde jag ”lätta på trycket” om Isac sov utan att vi behövde stanna (tack och lov för våra tonade bakrutor!) och sedan mata honom ur flaskan.

Toaletterna och skötrummen längs med vägarna i Sverige var hemska. I Tyskland och Österrike var de däremot rena drömmen: rena, fräscha och ibland med infravärme ovanför skötbordet så att bebisen inte skulle frysa. På skötrummen på hotell och shoppingcenter i Österrike

fanns ofta gratis blöjor och våtservetter.

När det var dags att

återvända till Sverige fick jag panik när jag insåg hur långt hemifrån vi var. För att det inte skulle bli för jobbigt för Isac stannade vi ofta. Det tog fem dagar att ta sig hem, som tur var kunde vi övernatta hos vänner längs vägen, annars hade det blivit dyrt.

Var det värt det? Absolut! Men skulle jag göra det igen? Ja, men då skulle jag inte bila lika långt bort, hemresan var jobbig. Det bästa med resan var att bara vara tillsammans och leva ’det lilla livet’ där vi inte behövde tänka på annat än att Isac mådde bra. Att se honom upptäcka världen var oslagbart!”

**”Vi bilade 670 mil genom nio länder”**

För att ha råd att vara borta sex veckor, hyrde familjen Rovén ut sin lägenhet.

## RESESUGEN? Tänk på det här:

■ **Packa skötväskan** med bland annat blöjor, blöjpåsar, liggunderlag, våtservetter, handdukar, leksaker och extra ombyte till er båda behövs i alla lägen (räkna

med att du blir nerspydd eller nerkladdad minst en gång under resan).

■ **Om barnet har napp** är napphållare bra – att krypa under ett

trångt säte och leta efter en borttappad napp är ingen höjdare.

■ **Stäm av med bvc innan**, och se om ni bör ta 3-månadersvaccination innan ni reser.

# nu drar vi!

Bästa  
tipsen för  
bil, flyg,  
tåg och  
kryssning



*Så bebis-semestrar  
du bäst med bil,  
båt, tåg och flyg!*

## BIL – bäst i början

### Bra prylar att ha med:

Amningspump, solskydd för fönstren (eller sjal att hänga över babyskyddet), babyvänlig musik.

**Bästa ålder:** Mellan ett par månader upp till ett halvår fungerar förmodligen bäst. Nyfödda eller för tidigt födda barn ska inte sitta i babyskydd mer än absolut nödvändigt, och ju äldre och rörligare de blir, desto mer rastlösa blir de.

**Så länge kan du resa:** Även om man ogärna väcker en bebis som sover nöjt så är det

bra att göra täta stopp. Den halvsittande ställningen i babyskyddet kan bli jobbigt för barnets rygg. Paus varannan timme är bra, men de flesta bebisar säger till när det börjar bli obekvämt.

*”Ta hellre rast för tidigt än för sent”*

**Annat att tänka på:** Det är bättre att svänga in på en rastplats lite

”för tidigt” (för mat, blöjbyte...) än för sent; man vet aldrig när

rastplatserna dyker upp. Vi hade en bilkyl som även kunde slås om till värmande läge som vi förvarade öppnad baby mat i.



Skötrum med infravärme.

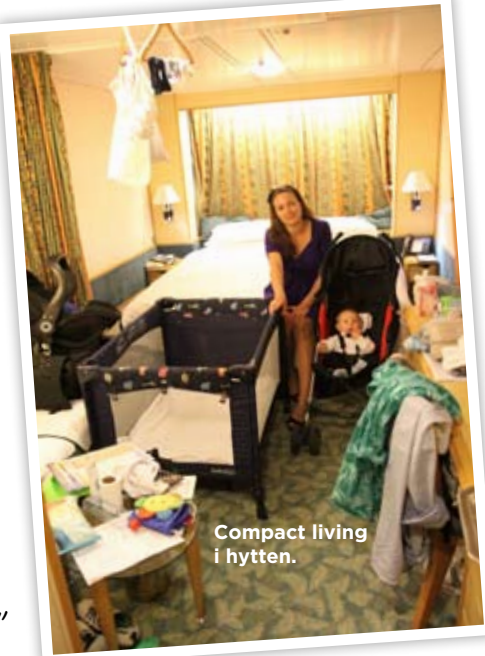
## KRYSSNING – från 6 månader

### Bra prylar att ta med:

En smidig resevagn som kan köras ombord och iland (vissa fartyg har lånevagnar). Sjal att täcka den med om bebisen sover när ni går till restaurangen på kvällen. Badblöjor om det finns baby pool.

**Bästa ålder:** Bebisen måste vara minst ett halvår för att få kryssa. De flesta fartyg har barnklubbbar från två eller tre år, vissa även för bebisar.

*”Man kan förboka paket med barnmat och blöjor till hytten”*



Compact living i hytten.

**Så länge kan du resa:** Inga restriktioner om det inte krockar med bvc-möten eller din bebis utvecklingssteg på något sätt. Det finns mer att göra ombord för både bebisar och vuxna än man hinner med på en vecka.

**Annat att tänka på:** Det är kul om fartyget har baby pool, kolla upp i förväg. Royal caribbeans fartyg Allure of the seas, Oasis of the seas, Freedom of the seas och Liberty of the seas har särskilda bebisavdelningar med lekrum, amningsfåtöljer och sängar. Där kan man få passning mot avgift (de till och med matar och byter blöjor). Man kan också förboka barnsäng och paket med barnmat och blöjor till hytten.



Xxx

## TÅG – åk innan barnet kan gå

**Bra prylar att ta med:** Barnvagn som är lätt att fälla ihop (baby-skydd/liggdel kan tas med till sittplatsen). Bärsele om man är uppe och går (bra att ha händerna fria för att ta stöd om tåget kränger). Sjal att skylla sig med om man ska amma.

**Bästa ålder:** Tills barnet kan gå och inte vill sitta still. Även om bebis inte måste vara fastspänd är det inte säkert att låta bebben tulta omkring.

**Så länge kan du resa:** Eftersom bebis inte måste sitta i baby-skyddet finns inga hälsomässiga restriktioner utan det beror mest på dig själv och hurdan bebis du har; hur länge orkar du underhålla en bebis som inte sover så mycket och är väldigt livlig?

**Annat att tänka på:** Skötrum och stor plats för barnvagn/bagage ska alltid finnas i vagn 6 på X2000. På X2000 finns också mikro om man behöver värma barnmat. Under 2011 ska SJ komma med särskilda familjevagnar på andra tåg. Ett barn som bokas med en vuxen kostar bara 5 kr upp till 16 år. Även bebisar får då egen sittplats (bra om man vill placera babyskyddet där).

*"Bärsele ger fria händer"*



## FLYG – "gratis" upp till 2 år

**Bra prylar att ta med:** Sjal att täcka med om du ska amma, leksaker att underhålla med.

Näsdroppar om du märker att din bebis får ont i öronen av kabintrycket (ofta räcker det att amma vid start och landning, då tryckutjämnar barnet av dig själv).

**Bästa ålder:** Upp till två år flyger barn i princip gratis; man betalar bara en viss procent av en fullprispjett, och bebis sitter i ditt knä. Av risk för sjukdom rekommenderas barnet vara minst en månad, helst över sex månader

eftersom det är lägre luft- och syrgastrick i kabinen. Babykorg som hängs på väggen kan användas upp till 10 kg/65 cm.

**Så länge kan du**

**resa:** Det finns inga vetenskapliga belägg för att bebisar far illa av att flyga, men rekommendationen är att hålla sig till kortare sträckor motsvarande Europa för spädbarn.

**Annat att tänka på:** Finns skötbord ombord? Annars får man

byta i knät, på golvet eller ett toalettlock.

Resebarnvagn är praktiskt. Kolla om den får köras ända till gaten eller måste checkas in (då är bärsele bra att

ha). Boka i god tid för att få så kallad basinette, babykorg. Planera också för flygförseningar: ha extra tetrar med färdig ersättning/välling om du inte helam-

*"Barnet bör helst vara över sex månader"*

**Boka egen säng på flyget.**



mar. Vanligtvis får inte vätska tas med ombord på planet, men bymat är undantaget från regeln.