

## Když se dětem dělá špatně v autě

---



### Cestovní nevolnost u dětí

Cestovní nevolnost neboli kinetózu může zažívat každý člověk, ale nejčastěji se s ní setkáváme u dětí. **Jízdou autem či jiným dopravním prostředkem dochází k rozladění organismu, a to se nejčastěji projevuje pocity na zvracení či přímo zvracením.**

Dalšími projevy může být bolest hlavy, pocení, bledost, závrať či nadměrná tvorba slin.

**Kinetóza je vyvolaná podrážděním rovnovážného aparátu středního ucha, který je v rozporu se zrakovými informacemi.** Citliví jedince a především děti to nesou špatně.

### Co dělat, když je dítěti špatně v autě?

Víte, že se vašemu dítěti dělá v autě špatně? **V lékárně je k dostání mnoho volně dostupných léků proti nevolnosti a zvracení. Tabletky podávejte dítěti zhruba půl hodiny před cestou.** Pomáhá i **cucání bonbonů či žvýkání žvýkaček.** Vybírejte mezi těmi, které se prodávají přímo v lékárně na cestovní nevolnost. **Vhodné jsou bonbóny a žvýkačky s mátou či se zázvorem.**

Dětem trpící cestovní nevolností **pomáhá také, pokud v autobusu sedí vepředu, kde jsou menší otřesy.** Ať už cestuje autobusem či jiným dopravním prostředkem, **mělo by dítě sledovat co nejvzdálenější bod ve směru jízdy.**

Pokud cestujete s dítětem v autě, **snažte se dělat častější přestávky,** zvláště jestliže se dítě necítí zcela

dobře. Nadýchá se čerstvého vzduchu a bude mu lépe.

Během cesty **podpořte i psychiku dítěte**. Rozptýlí se, nebude myslet na to, že mu může být špatně, a je tak větší pravděpodobnost, že cestu zvládne bez větší obtíží. **Vhodné je zahrát si s dítětem nějakou hru, pustit mu jeho oblíbenou pohádku či písničku atd.**

**Před jízdou by se mělo dítě najíst. Volte lehčí a dobře stravitelná jídla.** Nevhodná jsou tučná jídla i přeslazené limonády s bublinkami. **Dítě by nemělo cestovat nalačno ani s přeplněným žaludkem.**

**Chystáte-li se na delší cestu a máte-li možnost volby, vyjedte na cestu ve večerních hodinách.** Dítě nejspíš usne a cestu či alespoň její část prospí.

I tak se obáváte, že léky i další rady pro zmírnění potíží vaší ratolesti nepomohou? **Mějte pro jistotu po ruce pytlík na zvracení a náhradní oblečení.**