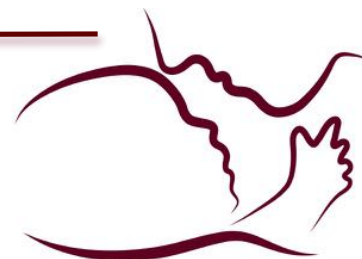


带宝宝坐飞机的一些建议



带宝宝坐飞机旅行是件很挑战的事。以下是一些你计划你的旅行要考虑的建议。

准备

打电话或者查航空公司的网站找关于带宝宝飞行的规定。大部分航空公司给婴儿有特殊的价格，所以要提前检查，看看它是否适合你的旅行预算。

列出你认为你和你的宝宝可能需要的东西。

买几个不贵的新玩具在飞行过程中逗宝宝开心。

决定坐哪个航班

你也许已经十分熟悉宝宝的作息。如果可能的话，在宝宝睡觉的时候是最合适的飞行时间。

在低峰乘客少的时候飞行（通常是星期一到星期三）。坐直飞的航班。

选一个经济舱中第一排的座位，这样会有更大的伸腿空间。在一些国际航班中这样的座位可以放一个摇篮，所以要提前询问航班公司是否可以提供摇篮。

飞行中

试着要一个靠走道的座位。然后你可以更容易地站起来换尿布或者来回走着哄烦躁的宝宝。

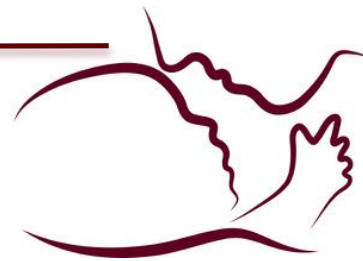
有一些家长发现提前登机很有帮助，这样可以安顿好宝宝，其他人则发现早登机会在登机过程中导致宝宝焦躁、烦恼。当父母一起和宝宝飞行的时候，也许最好的办法是让一个家长先登机，把所有东西都准备好，然后另一个家长抱着宝宝在后面登机。

在登机前给宝宝换尿布，在飞行中频繁地换。宝宝长时间戴着湿尿布会引起尿布疹，也会导致宝宝烦躁。



如果你带着吸出来的奶或者配方奶粉出行，确认航空公司最近的规定。吸出来的奶可以通过海关检查，但是要向海关工作人员申报。母乳不符合其它液体的100毫升的规定。

降落和起飞时会造成宝宝严重的耳朵疼痛。在这些时候，你需要喂宝宝母乳。



乳或者奶瓶。尽管给宝宝吮吸安抚奶嘴也可以有帮助，但是不像喂奶那么有效。

介绍你自己和宝宝给坐在旁边的人认识。如果你很友好，其他人会在宝宝哭的时候更表示理解。通常他们会在飞行过程中比较配合。

不要在飞行过程中觉得不好意思喂奶。动作适度的话很少有人会注意。大部分乘客更愿意旁边有个安静吃母乳的宝宝，也不愿意一个等待奶瓶的哭宝宝。

在飞行过程中断性地拿出新玩具逗宝宝开心。

机组服务人员很乐意帮你加热母乳、配方奶粉或者婴儿食物。

如果你的宝宝哭得太厉害，试试把他带到机舱后面，抱着他在那儿走动走动。引擎的震动和噪音会安抚宝宝。引擎的噪音也会淹没宝宝的哭声，这样你会感觉好得多！不要认为飞机上每个乘客都在瞪你，大部分父母完全知道你在经历什么！

飞行之后

等所有人都下去之后再下飞机。检查座位附近，确保你收拾好所有东西，尤其是不可替代的被子和玩具。

回想整个飞行过程，记下最顺利的部分，和你下次想要改变的部分。

恭喜自己漂亮地完成了飞行！



请注意，我们的信息只为一等的教育或科普的目的而提供，不能代替专业医疗建议。请针对你的情况寻求医生的专业建议。一定不要因为本资料的某些内容而忽略或推迟寻求专业医疗意见。

本宣传页由泌乳教育资源网 www.yunfuxuexiao.net 提供。信息资料来源: Lactation Education Resources