

Indian Academy of Pediatrics (IAP)
महाराष्ट्र राज्य बालरोग तज्ज्ञ संघटना (MAHAIAP)

पालकांसाठी मार्गदर्शक तत्त्वे :

प्रकरण १० :

मुलांसोबत प्रवास



अध्यक्ष २०२२ : डॉ. हेमंत गंगोलिया
सचिव २०२२-२३ : डॉ. अमोल पवार
मार्गदर्शक : डॉ. जयंत उपाध्ये
समन्वयक : डॉ. नरेंद्र नानीवडेकर
अनुवादक : डॉ. उज्ज्वला गवळी
पुनरावलोकन : डॉ. सुनिल गोडबोले
उज्ज्वल करमळकर

Convener: Santosh Agrawal

Members: Arun Kumar, Arvind K
Upadhyay, Renu Boralkar

Reviewer: Swapan Kumar Ray

कामानिमित्त, देवदर्शनासाठी अथवा केवळ सहलीसाठी प्रवास करण्याचा प्रसंग अनेक पालकांवर येतो. अशा वेळी मुलांना बरोबर न्यायचे असल्यास त्याबाबत आधी तयारी केल्यास प्रवास सुखकर तर होतोच, शिवाय त्याचा आनंदही आपल्याला घेता येतो. त्याबद्दल काही मार्गदर्शक तत्त्वे येथे प्रश्नोत्तराद्वारे चर्चित केली आहेत.



लहान मुलांसोबत प्रवास करण्याबाबत वारंवार विचारले जाणारे दहा प्रश्न

१. प्रवास करताना अन्न, पिण्याचे पाणी आणि स्वच्छता याबाबत आपण (पालक) आणि आपल्या मोठ्या मुलांनी कोणती खबरदारी घ्यावी ?
२. प्रवासा दरम्यान अतिसार, उलट्या आणि ताप अशा परिस्थितीवर मात करण्यासाठी कोणती आपत्कालीन औषधे आम्ही सोबत घ्यावीत ?
३. आपण मुलांसोबतचा प्रवास कसा सुरक्षित करू शकतो ? प्रवासात आनंदाचे वातावरण कसे ठेवू शकतो ?
४. मला नुकतेच बाळ झाले आहे आणि मी माझ्या बाळाला सोबत घेऊन पहिल्यांदाच प्रवास करत आहे, मी कोणती खबरदारी घ्यावी ?
५. माझ्या मुलासोबत भारतात आणि परदेशात प्रवास करताना कोणते धोके आहेत ?
६. आंतरराष्ट्रीय प्रवासा दरम्यान उलट्या, मळमळ, हवेच्या दाबात बदल आणि जेटलॅगचा त्रास होवू नये म्हणून माझ्या मुलांसाठी काय खबरदारी घ्यावी ?
७. मी माझ्या बाळाला सोबत प्रवास करण्यास प्राधान्य देते. मी त्याच्यासाठी आवश्यक असलेल्या कोणत्या महत्वाच्या वस्तू घ्याव्यात ? कृपया मला सल्ला द्या.
८. मी बाल संगोपन केंद्र चालवते, बालदमा, फिट्स या सारखे आजार, मानसिक आणि शारीरिक दृष्ट्या विकलांग मुलं आणि जन्मजात हृदयविकार अशा विशेष समस्या असलेल्या मुलांसोबत प्रवास करण्याबाबत तुम्ही काय सल्ला द्याल ?
९. कृपया गरोदर पणात सुरक्षित प्रवास कसा करायचा याचे मार्गदर्शन कराल का ?
१०. कोरोना व्हायरस २०१९ कोविड-१९ महामारी दरम्यान प्रवासासाठी तुम्ही कोणती अतिरिक्त खबरदारी घ्याल ?

Under the Auspices of the IAP Action Plan 20202021

Piyush Gupta
IAP President 2021

Remesh Kumar R
IAP President-Elect 2021

Bakul Parekh
IAP President 2020

GV Basavaraja
IAP HSG 20202021

Deepak Ugra
National Co-ordinator



© Indian Academy of Pediatrics

IAP Parent Guideline Committee

Chairpersons: Piyush Gupta, Bakul Parekh

IAP Co-ordinators: GV Basavaraja, Harish Kumar Pemde, Purna Kurkure

Core Group

National Co-ordinator: **Deepak Ugra**

Member Secretaries: **Upendra Kinjawadekar, Samir Dalwai**

Members: **Apurba Ghosh, CP Bansal, Santosh Soans, Somashekhar Nimbalkar, S Sitaraman**

10

पालकांसाठी मार्गदर्शक तत्त्वे मुलांसाठी प्रवास

प्र.१

**प्रवास करताना अन्न, पिण्याचे पाणी आणि स्वच्छता याबाबत
आपण (पालक) आणि आपल्या मोठ्या मुलांनी
कोणती खबरदारी घ्यावी?**

तुम्ही पॅकबंद, भरपूर उकळून थंड केलेले पाणी सोबत ठेवा. बर्फाचे तुकडे टाळलेले बरे. आवडते घरगुती पदार्थ घ्या. स्वच्छ, गरम आणि आरोग्यदायी अन्न वापरा. मोठ्या मुलांसाठी नेहमीचा खाण्याचा क्रम ठेवा. वारंवार साबण आणि पाण्याने हात धुवा किंवा सॅनिटायझर वापरा. अन्न गरम, ताजे, शिजलेले असावे आणि पुन्हा पुन्हा गरम केलेले अन्न खाणे टाळा. कच्चे अन्न, कापून ठेवलेले सलाड किंवा फळे टाळावीत. रस्त्यावरील उघडे पदार्थ खाणे टाळा. आपल्याकडे मुलांसाठी नेहमी कोरडा खारू उपलब्ध असायला हवा. कारण, भुकेमुळे लहान मुले चिडचिडी होतात.

प्र.२

प्रवासा दरम्यान अतिसार, उलट्या आणि ताप अशा परिस्थितीवर मात करण्यासाठी कोणती आपत्कालीन औषधे सोबत घ्यावीत?

- पॅरासिटामॉलचे थेंब आणि सिरप १२५ मिलीग्रॅम / ५ मिली, २५० मिलीग्रॅम / ५ मिली तसेच मोठ्या मुलांसाठी ५०० मिलीग्रॅम पॅरासिटामोल गोळी.
- मोठ्या मुलांसाठी एबुप्रोफेन टेबलेट्स किंवा सिरप देखील बरोबर घेणे.
- मळमळ आणि उलट्यासाठी डोमपेरीडॉन, ऑनडेनसेट्रॉन सिरप आणि टेबलेट्स घेणे.
- डिजिटल थर्मामीटर बरोबर असावा.
- खाज कमी करणारे लोशन, सनस्क्रीन लोशन, अँन्टीसेप्टिक लोशन, डोस प्रतिबंधक लोशन, बँडएड पट्ट्या आपल्या जवळ ठेवाव्यात.
- जलसंजीवनी पावडर (ओआरएस) पाकीट बरोबर घ्या.
- तुमच्या मुलाला प्रतिजैविके आधीच चालू असतील तर ती सुरु ठेवा. इतर प्रतिजैविके न घेतलेली चांगली.
- अतिसारासाठी नेहमीच प्रतिजैविक औषधे टाळलेली बरी. चांगले, स्वच्छ अन्नाचे सेवन ओआरएस आणि झिंक सप्लिमेंट द्वारे अतिसार बरा होऊ शकतो.
- रक्तासह अतिसारासाठी प्रतिजैविकांची आवश्यकता वाटत असल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.
- तुमच्या बालरोगतज्ञांनी सांगितल्यानुसार तुमचे मुल घेत असलेली नेहमीची औषधे सोबत ठेवावीत.

प्र.३

आपण मुलांसोबतचा प्रवास कसा सुरक्षित करू शकतो? प्रवासात आनंदाचे वातावरण कसे ठेवू शकतो?

- तुमच्या मुलाचे लसीकरण वेळापत्रक अद्ययावत असले पाहिजे कोणतीही लस दिली नसल्यास प्रवासाच्या ७२ तास आधी ती दिली गेली पाहिजे. कौटुंबिक प्रवास विम्याची कागदपत्रे बरोबर असावीत.
- कुटुंबातील मुलांना नेहमी प्रौढांच्या सोबत ठेवण्याचा प्रयत्न करा. मुले कुठे हरवू नयेत म्हणून योग्य ती खबरदारी घ्यावी. मुलांना वन्य प्राण्यांपासून दूर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.
- मोठ्या मुलांचा प्रवासाचे नियोजन करणे आणि सहलीची रुपरेषा तयार करण्यात सहभाग असावा. प्रवासा दरम्यान डायरीमध्ये आठवणी, प्रवासवर्णन लिहून ठेवावे.
- विमानतळावर चेकइन करणे, सुरक्षित तपासणीकक्ष या यंत्रणेतून जाणे, खाण्याचे पदार्थ आणि पेय खरेदी करणे आणि विमानात चढणे यागोष्टींची मुलांना आधीपासून माहिती दिली असल्यास मुले त्यातला आनंद अनुभवतील.
- तुमच्या मुलांना नवीन खेळणे देऊन आश्चर्यचकित करा. काही शालेय साहित्य आणि संगीत आणि ऑडीओ पुस्तके डाऊनलोड करा.
- पालकांनी हे लक्षात ठेवले पाहिजे की, अनपेक्षित परिस्थितीत अडचणी येऊ शकतात आणि त्यासाठी त्यांना तयारीत असणे गरजेचे आहे. त्यासाठी मुलांनाही तयार करा.
- प्रवास तिकीटे, हॉटेल बुकींग, खाजगी आणि सार्वजनिक वाहतूक आरक्षण, प्रेक्षणीय स्थळे, खाजगी मार्गदर्शक, संग्रहालय, थीमपार्क तिकीटे आधीच बुक करण्याचा प्रयत्न करा.
- मुलांना ट्रिपसंबंधी माहिती समजावून सांगा. बैठे खेळ, पत्त्यांचेकॅट आणि कॅमेरा मुलांना व्यस्त आणि आनंदी ठेवू शकतात.
- मुलांना स्क्रीनटाईम कमी करून, निसर्ग अभ्यासात व्यस्त होण्यास मदत करा.
- खूप घाईघाईने वेळापत्रक बनवू नका. प्रवास नियोजनासाठी भरपूर वेळ द्या. प्रवासाचे वेळापत्रक सुटसुटीत करण्याचा प्रयत्न करा म्हणजे संगळ्यांना एकत्र आनंद घेता येईल आणि एकंदर प्रवास सुखकर होईल.
- आपण हे लक्षात ठेवले पाहिजे की जेव्हा मुले अस्वस्थ असतात तेव्हा ती आनंदी नसतात आणि जर एकाचवेळी बऱ्याच नवीन गोष्टी घडत असतील तर मुले चिडचिडी होतात किंवा विक्षिप्त वागू शकतात.



प्र.४

मला नुकतेच बाळ झाले आहे आणि मी माझ्या बाळाला सोबत घेऊन पहिल्यांदाच प्रवास करत आहे, मी कोणती खबरदारी घ्यावी?

तुम्ही तुमच्या बाळाला कमीतकमी ६ महिन्यांपर्यंत स्तनपान करावे. सार्वजनिक ठिकाणी स्तनपान देण्यासाठी अडचणी असू शकतात. पण बाटलीने दूध पाजणे टाळा. त्यामुळे जंतू संसर्ग होऊ शकतो.

तुमच्याकडे बाळाचे लंगोट आणि दुपट्यांचा पुरेसा साठा ठेवा. काही आवश्यक औषधे आहेत याची खात्री करा. तुमच्या स्वतःसाठी ज्यादा कपड्याचा जोड बरोबर ठेवा. स्वतःसाठी आणि बाळासाठी योग्य अशी बसण्याची जागा निवडणे महत्वाचे आहे. ट्रॅव्हलबॅग, प्रवासात वापरायची मानेची उशी आणि नर्सिंग पिलोचा वापर उपयुक्त ठरतो.

जर तुमचं बाळ प्रवासात रडत असेलतर सर्वात महत्वाची गोष्ट म्हणजे काळजी करू नका. तुम्ही बाळाला दूध पाजण्याचा प्रयत्न करू शकता किंवा गरजेनुसार पॅरासिटामॉल थेंब किंवा पोट कळीचे औषध देऊ शकता. प्रवासात बाळ रडल्यास अजिबात अपराधी वाटून घेऊ नका, कारण बाळासोबत एकट्याने प्रवास करणे म्हणजे काय ते इतर प्रवाशांना समजते. फ्लाइंटमध्ये असल्यास फ्लाइंट मदतनीसाच्या मदतीने बाळाचा खाऊ तयार केला जाऊ शकतो.

१८ महिन्यांपर्यंत लहान मुलांनी बेसिनेटची विनंती केली जाऊ शकते अन्यथा मोठ्या मुलांसाठी सीटबेल्टसह वेगळी सीट घ्या. डायपर चेंजटेबलचा वापर शौचालयात केला जाऊ शकतो आणि बंद पिशव्यांमध्ये डायपरची विल्हेवाट लावली जाऊ शकते जर तुमचे मुल रडत असेल तर त्याचा /तिचा कान दुखत असण्याची शक्यता असते. त्यामुळे तुम्हाला अपराधी वाटण्याची गरज नाही. त्याला/तिला शांत होण्यास मदत करा. गरज पडल्यास वेदनांवर औषधे द्या.

प्र.५

माझ्या मुलासोबत भारतात आणि परदेशात प्रवास करताना कोणते धोके आहेत?

प्रवासात आजारपण, अपघात, सामानाचे नुकसान, चोरी आणि आवश्यक कागदपत्रे गहाळ होणे, इतर माणसांकडून त्रास अशा प्रकारच्या समस्या प्रवासात उद्भवू शकतात. ट्रेन, बस आणि लोकल या प्रवासात जास्त गर्दी असू शकते. तुमच्या मुलांना नेहमी जवळ ठेवा. खिसेकापणाऱ्यांपासून सावध राहा. अन्न आणि पाण्याच्या स्वच्छतेचे काटेकोरपणे पालन करा.

मास्क लावून खोकला आणि सर्दीपासून बचाव करा. डासांचा प्रादुर्भाव रोखण्यासाठी योग्य ते प्रतिबंधक मलम वापरा. प्रवास विमा योजना कागदपत्र सोबत असणे आवश्यक आहे.

प्र.६

आंतरराष्ट्रीय प्रवासादरम्यान उलट्या, मळमळ, हवेच्या दाबात बदल आणि जेटलॅगचा त्रास होवू नये म्हणून माझ्या मुलांसाठी काय खबरदारी घ्यावी?

आंतरराष्ट्रीय प्रवासादरम्यान उलट्या, मळमळ (मोशन सिकनेस) होवू नये म्हणून तुमच्या मुलाने रिकाम्यापोटी राहणे टाळावे. त्यांना मदत करू शकतील अशा गोष्टींवर लक्ष केंद्रित करण्यास सांगा. खिडकीच्या जागा घेण्यास प्राधान्य द्या. डोमपेरिडॉन, प्रोमेथाझिन सारखी मळमळ विरोधी औषधे मदत करू शकतात.

- जेटलॅगसाठी जर तुमचे मुल विमानात चांगले झोपत असेल तर तुम्ही मुलाच्या झोपण्याच्यावेळी प्रवासाचे नियोजन करण्याचा प्रयत्न करू शकता. काही कुटुंबे रात्री पोचण्यासाठी, दिवसा उड्डाण करणे पसंत करतात आणि नंतर ठिकाणावर पोहचल्यावर पूर्ण रात्री झोप घेणे पसंत करतात किंवा तीन दिवस आधी झोपेच्या सवयी बदलण्यास प्राधान्य देतात. विशेषतः जास्त लांबच्या हवाई प्रवासात हे केले जाते. जेटलॅगचा त्रास कमी होण्यासाठी आगमनानंतर कौटुंबिक सोहळा आयोजित करू शकता.
- नवीन वातावरणात मुबलक ताजी हवा आणि प्रकाश असावा जेणे करून मुलांना लवकर नवीन ठिकाणी रुळण्यास मदत होईल.
- हवेतील दाबासाठी (एअरप्रेसर) विमान टेकऑफ आणि लँडिंग दरम्यान चॉकलेट किंवा चूडंगम सारखे पदार्थ तुम्ही मुलांना देऊ शकता.
- मुलांना स्थानिक प्रथा आणि कायद्यांचा आदर करण्यास सांगितले पाहिजे. ड्रेसकोड योग्य असेल तसेच सार्वजनिक ठिकाणी त्यांचे वर्तन योग्य असेल याबद्दल जागरूक राहिले पाहिजे. संपूर्ण प्रवासात त्यांची वागणूक योग्य असावी. त्यांनी विमानात, हॉटेल आणि दूरवर कसे वागावे याचे पूर्ण मार्गदर्शन द्या. सुरक्षा तपासणी कक्षाजवळ विनोद करणे हा एक त्रासदायक अनुभव ठरू शकतो याची कल्पना द्या.



प्र.७

मी माझ्या बाळासोबत प्रवास करण्यास प्राधान्य देते. मी त्याच्यासाठी आवश्यक असलेल्या कोणत्या महत्वाच्या वस्तू घ्याव्यात? कृपया मला सल्ला द्या.

होय.

प्रवासात तुम्ही दूध, पॅक केलेले अन्न, पाणी यांचा पुरेसा साठा ठेवावा. लहान मुलांनी आणि मोठ्या मुलांनी हवामानाच्या परिस्थितीनुसार योग्य कपडे घातले पाहिजे. दुपटी, लंगोटी, खेळणी, ताप, पोट दुखल्यास त्याची प्रतिबंधक औषधे सोबत घ्यावी. गरजेच्या वेळी त्रास होण्यापेक्षा थोडं जास्त सामान घेतलेलं कधीही चांगलं. एखादी वस्तू त्या ठिकाणी पोहोचल्यावर भाड्याने घेणे हा कमी सामान घेवून प्रवास करण्याचा एक चांगला मार्ग आहे.

प्र.८

**मी बाल संगोपन केंद्र चालवते,
बालदमा, फिट्स यासारखे आजार
मानसिक आणि शारीरिक दृष्ट्या
विकलांग मुलं आणि जन्मजात
हृदयविकार अशा विशेष समस्या
असलेल्या मुलांसोबत प्रवास
करण्याबाबत तुम्ही काय सल्ला द्याल?**

- विशेष समस्या असलेल्या या मुलांसाठी माझा पहिला सल्ला आहे की, त्यांना अत्यंत काळजीपूर्वक हाताळा. गर्दीची ठिकाणे त्यांच्यासाठी भीतीदायक असू शकते.
- अस्थमा असलेल्या मुलांसाठी योग्य इन्हेलर आणि स्पेसर घ्या. लहान मुलांना चालू असलेली झटक्यावरची तसेच आवश्यक असणारी आपत्कालीन औषधे रेक्टल मिडाझोलाम, नेझल स्प्रे आणि बालरोग तज्ञांच्या सल्ल्यानुसार हृदयविकाराची औषध बरोबर घ्या.
- मतिमंद मुलांना एका जागी बसून हाताळणे कठीण होऊ शकते. त्यांच्यासाठी मागील बाजूच्या जागा घेण्याचा प्रयत्न करा.
- सिकलसेल रोग असलेल्या मुलांसाठी अतिरिक्त काळजी घ्या. त्यांना उंचावर अधिक ऑक्सिजनची आवश्यकता असू शकते.
- मुलांच्या विशेष आजारांची विमान कंपन्यांना आधीच माहिती दिली पाहिजे.
- टाईप १ मधुमेही असलेल्या मुलांना लांब प्रवास दरम्यान अतिरिक्त काळजीची आवश्यकता असते.

प्र.९

**कृपया गरोदर पणात सुरक्षित प्रवास
कसा करायचा याचे मार्गदर्शन करा?**

गर्भधारणे दरम्यान प्रवास टाळणे हाच उत्तम पर्याय आहे. आवश्यक असल्यास गर्भधारणे नंतर ३६ आठवड्यांपूर्वी विमानाने प्रवास करणे सुरक्षित आहे. प्रवासा अगोदर निघताना पुरेसा वेळ द्यावा जेणे करून चेक-इन दरम्यान आणि फ्लायट मध्येच गर्दी होणार नाही. तुम्ही तुमच्या सोबत सर्व लिहून दिलेली औषधे घ्यावीत. विमानात बसल्यावर पायात योग्य जागा ठेवण्याचा प्रयत्न करा. पायांच्या शिरेमध्ये गुठळ्या होण्याची शक्यता टाळण्यासाठी तुम्ही लांब पल्ल्याच्या विमान प्रवासामध्ये दर दोन-तीन तासांनी विमानातल्या मोकळ्या जागेत चालले पाहिजे.

जर तुम्हाला रस्त्यावरून प्रवास करायचा असेल तर तुम्ही खडबडीत रस्ते टाळावेत. कमी वेगाने प्रवास करावा. वारंवार थांबे घ्यावेत. द्रव्यपदार्थ आणि योग्य हलके जेवण घेऊन स्वतः शरीरातील पाण्याची पातळी चांगली ठेवावी. रेल्वे आणि रस्त्यांवरील प्रवास असा पर्याय असल्यास रेल्वे मार्ग अधिक चांगला पर्याय आहे.



प्र.१०

कोरोना व्हायरस २०१९ कोविड-१९ महामारी दरम्यान प्रवासासाठी तुम्ही कोणती अतिरिक्त खबरदारी घ्याल?

- साथीच्या आजारांच्या वेळी मुलांसोबत प्रवास करणे आवश्यक असेल तरच करा. बाहेरील लोकांशी संपर्क कमी करण्यासाठी स्वतःच्या वाहनाने प्रवास करणे हा सर्वात सुरक्षित पर्याय आहे. मोठ्या मुलांना प्रवासाचे तपशील समजावून सांगा.
- लहान मुलांसाठी बाबागाडी आवश्यक आहे हे सुरक्षा तपासणीद्वारे घेतले जाऊ शकतात का ते तपासा. मुलांच्या आरामासाठी स्वतंत्र सीट बुक करा.
- सीटबेल्ट योग्यरित्या बांधलेले असणे आवश्यक आहे. मुले कंटाळू नये म्हणून खेळणी, कोडी, गोष्टींची पुस्तके, गाणी ऐकण्यासाठी इअरफोन सोबत घ्या.
- रस्त्याने प्रवास करताना दर दोन तासांनी ब्रेक घ्या. कारच्या मागील बाजूस सीट वापरा. जागे असताना मुलांना व्यस्त ठेवा. खेळणी, गोष्टी सांगणे आणि गाणे म्हणणे असे आनंदी वातावरण ठेवा.
- आपल्या मुलांना कधीही एकटे सोडू नये. विशेषतः बंद कारमध्ये काळजी घ्यावी.
- मोठ्यामुलांना आपत्कालीन संपर्क फोननंबर दिले पाहिजे.
- मुलांना हाताची स्वच्छता, सॅनिटायझर, योग्य शारीरिक अंतर आणि मास्क घालण्याबाबत जागृत करा. मुलांना खोकतांना तोंडावर आणि शिंकतांना नाकावर हात किंवा रुमाल झाकण्याविषयी जाणीव करून द्या.
- वेगवेगळ्या शहरांतल्या आणि देशांतल्या विलगीकरण नियमांचे योग्य पालन करा.
- ताजे, पौष्टिक खाणे, स्वच्छ पाणी आणि सॅनिटायझर सोबत ठेवा.
- गुंड व्यक्तींपासून सावध राहा.
- अनोळखी व्यक्तींशी बोलण्या विषयी मुलांना कठोरपणे नाही म्हणायला सांगा. चुकून मुल हरवले, वाट चुकले असल्यास त्यांना गणवेशधारी पोलिसांची मदत घेण्यास सांगा.