

In de lucht

- Hoe houd je je kinderen urenlang rustig?
- Speelgoedtips
- Eten en drinken aan boord

- Toiletbezoek op 10 kilometer hoogte
- Hoe voorkom je zere oortjes?

- Geen jetlag

Hoe houd je je kinderen urenlang rustig?

Nadat iedereen aan boord z'n plekje heeft gevonden kun je je klaar maken voor de vlucht. Zorg ervoor dat je voor een baby vast een flesje klaar en binnen handbereik hebt, zodat je deze kunt geven tijdens het opstijgen. Voor iets oudere kinderen is het handig om een snoepje waar ze op kunnen zuigen of bijvoorbeeld rozijntjes bij je te houden om te helpen de oren open te houden. Terwijl je wacht tot je de lucht in gaat, hoor je mogelijk de mensen om je heen zuchten en klagen over het feit dat er kleine kinderen bij ze in de buurt zitten. Zeker als je een nachtvlucht hebt... Laet je hierdoor niet zenuwachtig maken; meestal gedragen kinderen zich tijdens een vlucht prima en krijg je achteraf van deze zelfde mensen te horen dat je kinderen het zo goed hebben gedaan!

Voor veel gezinnen is een nachtvlucht ideaal, omdat kinderen over het algemeen prima in een vliegtuig kunnen slapen en nauwelijks last lijken te hebben van de beperkte ruimte die een stoel ze biedt. Daar staat tegenover dat als ze een keer niet willen slapen de nacht erg lang kan duren.

Tijdens een dagvlucht zul je over het algemeen creatiever moeten zijn om je kinderen te vermaken, zeker tijdens een lange vlucht. Met een paar slimme speeltjes kom je vaak een heel eind. Kleine kinderen lijken er overigens vaak vrede mee te hebben dat ze minder bewegingsvrijheid hebben dan ze thuis gewend zijn. Bovendien staat er natuurlijk tegenover dat ze continu aandacht van hun papa en mama krijgen wat weer heel veel goed maakt. Net als de verveling toeslaat komt er vaak iemand langs met wat te eten of te drinken. Zo niet dan kun je een rondje gaan lopen of kan een klein cadeautje of nieuw boekje uitkomst bieden. Individuele televisieschermpjes met hierop spelletjes en kinderprogramma's in het vliegtuig zijn natuurlijk ideaal om je kinderen enige tijd zoet te houden (sommige luchtvaartmaatschappijen hebben bijvoorbeeld een groot aantal Disney films beschikbaar). Heb je een vlucht waarop deze schermpjes niet aanwezig zijn kun je overwegen om een portable DVD-speler (met koptelefoon) mee te nemen. Ook een MP3 speler met de favoriete muziek en luisterboeken of kinderverhaaltjes en een gameboy zijn ideale 'zoethouders'. Klik hier voor een overzicht van de faciliteiten aan boord van verschillende luchtvaartmaatschappijen.

>> terug naar boven >>

Speelgoedtips

Kleur-, spelletjes- en puzzelboekjes met pennen en viltstiften zijn praktisch voor kinderen van alle leeftijden. Ook onmisbaar zijn een paar (voor-)leesboekjes. Een reisspelletje dat je met z'n tweeën of alleen kunt spelen is handig en voor kleine kinderen een potje klei, wat autotootjes en bijvoorbeeld mini loco of een magnetisch tekenbordje.

>> terug naar boven >>

Eten en drinken aan boord

Er zijn mensen die het eten aan boord van een vliegtuig geweldig vinden, er zijn er die het helemaal niets vinden. Op korte vluchten is het tegenwoordig al bijzonder als je iets te eten krijgt, maar op lange vluchten ben je natuurlijk afhankelijk van hetgeen je aangeboden krijgt. Vraag vooral tijdig een kindermaaltijd aan voor je kinderen (of juist niet als je ze geen extra suiker wilt toestoppen) en vergeet ook niet om overige speciale maaltijden op tijd door te geven.

Over het algemeen worden de kindermaaltijden uitgedeeld voordat de karretjes met de 'gewone'...

maaltijden komen. Het grote voordeel hiervan is dat je de mogelijkheid hebt om je kinderen te helpen met eten voordat je je eigen bord krijgt en je door je uitgeklapte tafeltje behoorlijk wordt beperkt in je bewegingsvrijheid. Ga er overigens niet van uit dat je kinderen alles lusten wat ze voorgeschoteld krijgen bij hun maaltijd. Ook is de periode tussen maaltijden soms lang, waardoor het prettig is een verantwoord/voedzaam tussendoortje bij je te hebben voor die momenten dat je kind daar behoefte aan heeft.

Het is belangrijk om aan boord veel te drinken (m.u.v. koffie en alcoholhoudende dranken). Bij veel vluchten komt het cabinepersoneel regelmatig langs met drankjes, maar er zijn ook luchtvaartmaatschappijen waar je zelf iedere keer naar achteren moet lopen om iets te drinken te halen. Het is handig om dan een flesje water te vragen wat je bij je kunt houden en voor kleine kinderen kun je een afsluitbare drinkbeker met bijvoorbeeld appelsap laten vullen. Aan boord kun je over het algemeen verschillende soorten vruchtensap, frisdrank en water krijgen en bij de maaltijden ook wijn, bier, koffie en thee. Babymelkpoeder is vaak niet beschikbaar en kun je het beste zelf meenemen.

>> terug naar boven >>

Toiletbezoek op 10 kilometer hoogte

Kinderen lijken altijd naar het toilet te moeten en dan vooral op plaatsen waar geen toiletten zijn of waar ze niet zo fris zijn. Gelukkig heb je aan boord van het vliegtuig toiletten, al worden deze soms intensief gebruikt en zijn ze ook niet altijd even schoon. Dit verschilt uiteraard per luchtvaartmaatschappij. We hebben zelf wel eens gevlogen in vliegtuigen waar de toiletten direct al een lucht verspreidden alsof ze weken niet waren schoongemaakt, maar er zijn ook luchtvaartmaatschappijen waar de toiletten zeer frequent worden schoongemaakt.

Op bepaalde momenten, zoals na de maaltijd en als iedereen 's morgens weer wakker wordt, kan de rij voor het toilet heel lang zijn. Het is niet gebruikelijk dat je medereizigers je kind voor laten gaan, dus probeer in ieder geval op tijd naar het toilet te gaan, het liefst op een moment natuurlijk dat er geen rij staat.

Een punt van aandacht is het spoelen van het toilet. Wie wel eens heeft gevlogen weet dat dit veel herrie maakt. Kinderen vinden dit over het algemeen een vreselijk geluid en schrikken met name de eerste keer enorm. Grote kans dat ze voortaan niet meer in het toilet willen zijn als er doorgetrokken moet worden. We raden ook aan om kleine kinderen nooit alleen naar het toilet te laten gaan.

Enkele van de toiletten in het vliegtuig hebben een plank waar je baby's kunt verschonen. De ruimte is beperkt, dus het is even behelpen. Bereid je er op voor dat je met een kind op je armen de plank naar beneden moet doen, een verschoningsmatje moet klaarleggen, de luiers etc. er af te halen en vervolgens je kind hier op moet neerleggen. Oefening baart kunst en na een langere vlucht kom je als ervaringsdeskundige weer thuis. Wel is het handig om hier goed op voorbereid te zijn voordat je vertrekt, zodat je alle benodigdheden praktisch kunt 'verpakken' en alle handelingen met één hand kunt verrichten.

>> terug naar boven >>

Hoe voorkom je zere oortjes?

Geef kleine kinderen tijdens het stijgen en landen iets te eten of drinken of laat ze sabbelen op een speentje. Dit vermindert de druk op de oortjes en helpt oorproblemen te voorkomen.

>> terug naar boven >>

Geen jetlag

Als je verschillende tijdzones passeert, heb je kans dat je hele gezin last heeft van een jetlag. Reken er op dat de eerste paar dagen misschien wat rommelig verlopen en dat niet iedereen even vrolijk en gezellig is. Met de volgende tips kun je de 'schade' zoveel mogelijk beperken en ben je zo snel mogelijk gewend aan je nieuwe ritme.

In het vliegtuig:

- Ga mee in het ritme dat wordt aangegeven door het cabinepersoneel. Probeer dus te slapen als de lichten uitgaan, ook al ben je eigenlijk niet moe. Laat ook je kinderen dan (proberen) te slapen of laat ze in ieder geval rusten (bijv. met ogen dicht muziek luisteren). Neem als ouder liever geen slaaptabletten (je moet immers je kinderen in de gaten houden). Gebruik eventueel oordopjes. Kinderen kun je eventueel Kindival (homeopatisch) geven, om rustig te worden en gemakkelijker te laten slapen. Drink zoveel mogelijk water en vruchtensap. Wees spaarzaam met alcohol-, cafeïne-, en koolzuurhoudende dranken.

- Het kan handig zijn als je de 'oude' en de 'nieuwe' tijd bij je hebt. Stel bijvoorbeeld jouw

horloge vast in op de nieuwe tijd, maar laat die van je partner nog even op de oude tijd staan. Je weet dan wanneer het tijd is voor een hapje of slaapje. Probeer ondertussen het ritme van je kinderen vast zo veel mogelijk naar de nieuwe tijd toe te brengen. Geef bijvoorbeeld vast iets later (of eerder) een tussendoortje of voeding.

>> terug naar boven >>

{moscomment}