



tunnelbana är att du och barnet obehindrat kan umgås. Ni kan småprata och tillsammans uppmärksamma allt spännande som händer runt omkring er. Lika bra går det att njuta av färden var och en i sina egna tankar.

Frihet på hjul

Bilen ger frihet – det tycker de allra flesta. Vi kan resa hur långt som helst och – nästan – vart som helst med bilen. Och vi kan bestämma själva hur vi vill lägga upp vår resa.

Bilen ger oss till exempel friheten att själva avgöra när vi ska starta. Många väljer att åka iväg strax efter en måltid för då brukar barnet somna. Den bästa resan planeras in med marginal för många stopp. Och raster är nödvändiga när man åker långt. För om barnet blir oroligt under färden kan man ju inte lyfta upp det ur bilbarnstolen. I flera år till är det bakåtvänd bilbarnstol som är det säkraste för barnet i bilen. ■

RESAN GER NYA UPPLEVELSER

Att resa är inte bara att förflytta sig mellan punkterna A och B. Det innebär också upplevelser med nya ljud- och synintryck.

TEXT: ANDERS FAHLMAN FOTO: MIKAEL ANDERSSON | MIRA

För inte så länge sedan var det besvärligt att ta bussen med barnvagnen. Tunga lyft och smala dörrar gjorde på- och avstigning jobbiga. I dag har de flesta bussar dubbel-dörrar, stadsbussar kan niga och barnvagnens handtag går smidigt att fälla ner. Fast bor man utanför stadskärnorna dras många busslinjer fortfarande med gamla bussar och deras höga trappsteg. Då får man helt enkelt be närmaste medpassagerare om hjälp – många är glada över att kunna hjälpa till. Självklart kan det vara trångt och bökiigt att åka i rusningstrafik, men det är det å andra sidan för de andra passagerarna också.

Nya bussar har ordentligt med plats för barnvagnen vid de bakre dörrarna, de bästa har plats på två ställen i bussen. Där finns också plats för tvillingvagnar. Även moderna spårvagnar har platser där det går att ställa sin barnvagn utan problem.

Hos de allra flesta bussbolag med lokaltrafik åker man gratis med barnvagn. Det

blir både enklare och tryggare, för man behöver inte lämna barnvagnen för att betala eller visa färdbevis. Ett bra råd när man åker buss är att undvika rusningstrafiken.

Säkrare med hiss än rulltrappa

Den som bor i Stockholm använder ofta tunnelbanan. Här finns det för det mesta också gott om plats för barnvagnen. Enda nackdelen är att man oftast behöver ta sig ner och upp till tågplattformen. Vid utomhusstationerna finns ofta barnvagnsramper, men i innerstaden är man hänvisad till rulltrappa och hiss. När rulltrappan är lång kan vagnen kännas tung, samtidigt som det är svårt att hjälpa barnet om det behövs. Därför är hissen, som alltid finns på tunnelbanestationerna, ett alternativ som många föredrar. Väljer du ändå rulltrappan så tänk på att stå stadigt och stödja vagnen med båda händerna.

Det bästa som förenar buss, spårvagn och



Trivsel i bilen

- Ta med leksaker till barnet.
- Spela musik och sjung.
- Se till att ha gott om dricka.
- Undvik bländande sol genom att sätta upp solskydd på fönstret.
- Ha en extra filt i bilen ifall någon skulle frysa eller vill vila.
- Frukt är alltid bra som reservmat.
- Alltid första hjälpen-väska.

Undvik åksjuka

- Försök vara utvilad och utsövd före resan.
- Starta inte resan med tom mage utan ät en kolhydratrik måltid kvällen före eller några timmar före avfärd.
- Under resan är det bra att varje timme äta och dricka något för att hålla magtömningsfunktionen igång.
- Om någon trots allt börjar må illa, se till att få frisk luft. Det brukar minska besvären. Försök så att vila på en plats som gungar så lite som möjligt och ligg helst ner och blunda.

Vill du veta mer, kontakta din bvc eller apoteket.

