



Аптечка в дорогу

Базовый гайд для детей от 1 до 10 лет · для мам и пап



Аптечка отправляется в чемодан, так что правило «100 мл в ручной клади» нас не касается. Но везти с собой литровые флаконы тоже нет смысла — в поездке важны три вещи: чтобы аптечка была компактной, ничего не протекло по пути, и нужное лекарство нашлось за пару секунд.

Три простых правила, которые спасут вашу аптечку

- **Считаем по весу, а не по возрасту.** Это, пожалуй, самое важное. На упаковках всех детских лекарств дозировки указаны именно по весу ребёнка — и это единственный способ дать препарат правильно. Возраст в инструкции часто указан ориентировочно, а вот граммы не врут.
- **Прячем жидкости в зип-пакеты.** Перепады давления в багажном отсеке — коварная штука. Даже плотно закрытый флакон сиропа или каплей может слегка «пшикнуть» в полёте, и вся аптечка окажется липкой. Положите каждую жидкость в отдельный пакетик с застёжкой — и одежда, и нервы останутся целы.
- **Имейте запасной вариант в свечах.** Бывает, что температура поднимается ночью, ребёнка тошнит, и сироп он просто не удержит. В такие моменты свечи с парацетамолом или ибупрофеном становятся настоящим спасением — они действуют так же, но не требуют, чтобы малыш что-то глотал.

База: то, что закрывает 90% случаев

Для ребёнка от 1 до 10 лет этот набор покрывает почти всё, что может случиться в поездке. Конечно, мы не застрахованы от всего, но с этими препаратами вы будете чувствовать себя уверенно в большинстве ситуаций.



Температура и боль — зубы, уши, горло

- **Ибупрофен** (сироп, 100 мг/5 мл). Маленький лайфхак: берите флакон, где в комплекте идёт шприц-дозатор. Обычная мерная ложка часто даёт неточный объём, а со шприцем вы точно не ошибётесь.
- **Парацетамол** (сироп или свечи). Свечи — это ваша палочка-выручалочка, когда ребёнка тошнит, он капризничает и не хочет пить сироп, или когда температура поднялась ночью, а будить и уговаривать малыша совсем не хочется.
- **Электронный термометр**. Ртутный в чемодане — это всегда риск. Упал, разбился, и вместо отдыха у вас стресс и ртуть по всему номеру. Электронный надёжнее и безопаснее.

Живот: отравление или акклиматизация

- **Регидратанты** (Адиарин Регидро, Хумана Электролит). Это, пожалуй, важнее любого средства от поноса. При расстройстве желудка ребёнок теряет не просто воду, а воду с солями, и именно их нужно восполнять. Возьмите 5–10 пакетиков — они лёгкие и почти не занимают места.
- **Сорбенты** (Смекта в пакетиках или Энтеросгель в порционных саше). Саше в поездке гораздо удобнее большой банки: не надо таскать с собой ложку, отмерять, мыть потом. Открыл, высыпал в воду, дал — и всё.
- **Пробиотики** (Бак-Сет Беби, Энтерол в капсулах). Энтерол особенно хорош при так называемой «диарее путешественников» — когда живот реагирует на новую еду, воду или просто смену обстановки.

Нос и уши — особенно важно для самолёта

- **Сосудосуживающие капли** (по возрасту, например Називин 0,025% или Тизин). Маленький, но важный лайфхак: закапайте нос ребёнку за 20 минут до взлёта и посадки. Это поможет избежать заложенности ушей, которая бывает очень болезненной для малышей.
- **Физраствор** (в пластиковых буфусах по 5 мл или спрей Аквалор Беби). Удобно, стерильно, не разобьётся в чемодане. Им можно и нос промывать, и глаза протереть, если что-то попало.

Мелкие травмы и кожа

- **Хлоргексидин или Мирамистин** (во флаконе с носиком или спрее). Универсальные антисептики — обработать царапину, ссадину, укушенное место.

- **Пластыри.** Маленький секрет: берите с героями мультфильмов. Для малыша это настоящая магия — «Сейчас наклеим Человека-паука, и коленка пройдёт». Работает безотказно.
- **Пантенол** (спрей). От солнечных ожогов, случайных ожогов в отеле горячей водой или чайником. Спрей удобнее крема — не надо втирать, просто пшикнул.
- **Фенистил гель или Псило-бальзам** — от укусов комаров, мошек и крапивницы. Снимает зуд и отёк, ребёнок перестаёт расчёсывать место укуса.

Специфика 1-10 лет и перелёта

В самолёте и в движении

- **Средство от укачивания** (Драмина или Коккулин). Если ребёнка раньше укачивало в машине, дайте препарат за 30 минут до взлёта. Так ему будет комфортнее, и вам не придётся всю дорогу его успокаивать.
- **Жаропонижающее в свечах — обязательно.** Повторюсь, потому что это правда важно. Температура может подскочить ночью, может начаться рвота, и тогда свечи — единственный способ помочь ребёнку быстро.
- **Антигистаминное** (Зиртек/Зодак в каплях или сиропе). Снимает отёк при сильной аллергии, укусах насекомых или ложном крупе — это когда у ребёнка появляется лающий кашель и ему трудно дышать. В таких случаях антигистаминное может стать первым шагом до обращения к врачу.
- **Гигиена:** влажные антисептические салфетки (большая пачка) и санитайзер. В самолёте и отеле ребёнок трогает всё подряд — подлокотники, столики, ручки дверей. Протереть руки перед едой или после туалета становится гораздо проще, когда под рукой есть салфетки.

Правило чередования жаропонижающих

Бывает, что температура 39,5 °C держится и не падает даже через час после того, как вы дали ибупрофен. В таких случаях можно дать парацетамол — он действует по-другому, и часто это помогает. Но важно помнить: в сумме за сутки можно дать жаропонижающее не больше четырёх раз, чередуя препараты. Больше — уже нагрузка на организм.

Дозировки: пример для веса 15 кг

Чтобы вам было проще сориентироваться, вот таблица с дозировками для ребёнка весом около 15 кг (это примерно возраст 3–4 лет). Если ваш малыш весит больше или меньше — просто пересчитайте по инструкции, ориентируясь на вес.

Препарат	Разовая доза	Кратность
Ибупрофен (100 мг/5 мл)	5–10 мл	каждые 6–8 ч

Парацетамол сироп	5–7,5 мл	не чаще чем через 4–6 ч
Парацетамол свечи	1 свеча по возрасту	каждые 4–6 ч
Зиртек капли	5 капель	1–2 раза в сутки
Регидратант	1 пакетик на 200 мл воды	после каждого эпизода рвоты/ жидкого стула

Важно: эта таблица — ориентир, а не инструкция к действию. Всегда сверяйтесь с вкладышем к препарату и весом вашего ребёнка. И перед поездкой покажите состав аптечки вашему педиатру — он подскажет, если что-то нужно добавить или убрать именно для вашего малыша.

Красные флаги: когда нужен врач

Есть ситуации, когда лучше не рисковать и не ждать, что «само пройдёт». Если вы видите хотя бы один из этих признаков — пора обращаться за медицинской помощью.

Температура выше 39 °C не сбивается через 1–1,5 часа после того, как вы дали лекарство в правильной дозировке. Это значит, что организм не справляется сам, и нужна помощь специалиста.

Признаки обезвоживания: ребёнок не писал больше 6 часов, плачет без слёз, губы сухие, он вялый и его трудно разбудить. Обезвоживание у маленьких детей развивается быстро, и его нельзя игнорировать.

Сыпь, которая не бледнеет при нажатии. Есть простой тест: приложите прозрачный стакан к месту сыпи и надавите. Если точки видны сквозь стекло и не исчезают от давления — это серьёзный сигнал. Возможна менингококковая инфекция, и в таких случаях нужно вызывать скорую немедленно.

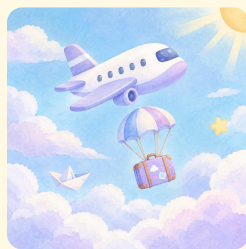
Лающий кашель и затруднённый вдох (ложный круп). Если ребёнок кашляет как будто «лаем», и ему трудно вдохнуть — это требует срочной медицинской помощи.

Рвота фонтаном больше 3 раз подряд, и ребёнок не может пить воду. В таких случаях организм теряет жидкость быстрее, чем вы успеваете её восполнять.

Базовый чек-лист аптечки

Распечатайте этот список и отмечайте галочками то, что уже положили в аптечку.

- ☐ ☐ Ибупрофен (сироп + шприц-дозатор)
- ☐ ☐ Парацетамол (сироп или свечи)
- ☐ ☐ Электронный термометр (+ батарейки — проверьте перед поездкой!)
- ☐ ☐ Регидратанты (5–10 саше)
- ☐ ☐ Сорбент (Смекта / Энтеросгель в саше)
- ☐ ☐ Сосудосуживающие капли в нос
- ☐ ☐ Физраствор (буфусы или спрей)
- ☐ ☐ Антигистаминное (Зиртек / Зодак)
- ☐ ☐ Мирамистин / Хлоргексидин
- ☐ ☐ Пластыри (разные размеры, лучше с рисунком)
- ☐ ☐ Пантенол (спрей)
- ☐ ☐ Фенистил гель
- ☐ ☐ Средство от укачивания (Драмина / Коккулин)
- ☐ ☐ Солнцезащитный крем (SPF 30+)
- ☐ ☐ Влажные салфетки и санитайзер
- ☐ ☐ Все жидкости упакованы в зип-пакеты
- ☐ ☐ Свечи жаропонижающие (если нет в основном наборе)



Это база. Но в поездке бывают вопросы посерьёзнее

Этот гайд закрывает стандартные ситуации — температуру, расстройство животика, царапину или укус комара. С этим набором вы будете чувствовать себя уверенно в большинстве случаев. Но иногда на месте случается ситуация, в которой нужно за считанные минуты принять решение и сделать сразу несколько действий: разобраться в названии местного лекарства, пересчитать дозировку на вес ребёнка, проверить, что можно ввозить в страну, вызвать врача в отель. Терять время на поиск по форумам и переписку с подругами не хочется — хочется сразу получить ответ.

В Премиум-версии «Аптечка 2.0» **мы собрали** всё, что обычно узнают уже на месте, когда каждая минута на счету:

- Скриншоты упаковок с названиями аналогов Нурофена, Смекты и Регидрона на английском, турецком и тайском языках. Показываете картинку фармацевту — и вас понимают с первого раза.
- Таблица пересчёта дозировок зарубежных сиропов: бренд → мг/мл → мл для вашего веса. Никакой математики в панике.
- «Чёрный список» лекарств, которые нельзя ввозить в популярные страны (ОАЭ, Таиланд, Турция, Египет). Чтобы на таможне не было неприятных сюрпризов.
- Пошаговый скрипт разговора с ресепшн при вызове врача ночью — на английском. Скопировали, показали — и вас поняли.

И главное — возможность собрать расширенный чек-лист аптечки **под возраст вашего ребёнка**: 0–1, 1–3, 3–7, 7–12 или 12+. Не общий список «что взять в поездку», а именно ваш: с дозировками по весу, пометками «обязательно / по показаниям / не нужно в этом возрасте» и отдельной мини-аптечкой в ручную кладь для самолёта.

Что ещё есть в Премиум-боте

- **Все PDF-гайды** по странам (Турция, Таиланд, ОАЭ, Египет, Сочи, Пхукет, Стамбул).
- **Умные корзины**: чек-лист сборов под страну, месяц и состав семьи.
- **Визы и документы** для 35+ стран с ценами и сроками оформления.
- **SOS-алгоритмы**: что делать в чрезвычайной ситуации за рубежом.
- **Детские разделы**: документы на ребёнка, тарифы, аптечка по возрасту, магазины и форматы.
- **И многое-многое другое** — мы постоянно добавляем новые гайды и фичи.

Найдите бот в Телеграме: вбейте в поиске «**Летим**» — это Премиум-бот для путешественников. Или отсканируйте QR-код ниже.



Гайд подготовлен на основе рекомендаций педиатров и практического опыта родителей в путешествиях. Не заменяет консультацию врача. Перед поездкой покажите состав аптечки вашему педиатру.