

# De TinyTummies Vlieg-Gids

Vliegtips per leeftijd — van een mama & stewardess

0-1

## Baby

0 tot 1 jaar

### ● Voed tijdens de daling

Zodra het toestel begint te dalen (top of descent), geef een flesje of borst. Blijven slikken/zuigen houdt de druk in de oortjes gelijk — wacht je te lang, dan werkt het niet meer goed.

### ● Meld het bij de crew

Meld bij het instappen dat je met een baby vliegt. De crew legt je graag alles uit en laat zien waar wat is. Tip: vraag vooraf of de crew een flesje voor je kan opwarmen, en hoeveel tijd dat ongeveer kost.

### ● Verschonen doe je in de wc

Verschonen op de stoel is niet hygiënisch — in de toiletten vind je een verschoontafel. Let op: er hangen maar twee zuurstofmaskers per wc, dus ga met één volwassene naar binnen. Handig: neem een klein etuitje mee met luiers, doekjes en een schone romper, dan hoef je niet met je hele luiertas de kleine wc in te wurmen.

### ● Kleeft je baby in laagjes

De temperatuur aan boord kan flink wisselen. In laagjes kleden betekent dat je makkelijk iets uit of aan kan trekken.

### ● Boek rond het slaapritme

Waar mogelijk: kies een vlucht die valt rond een slaapmoment. Een baby die onderweg toch al moe is, valt eerder vanzelf in slaap aan boord.



## Snacktips

zacht & veilig om te grijpen

- Banaan — rijpe stukjes, zelf te grijpen
- Avocado — in plakjes
- Zachtgekookte wortel- of courgettereepjes
- Zelfgemaakt bananenbrood — klein stukje, zonder toegevoegde suiker
- Volkoren rijstwafel — klein stukje
- Babybel — klein stukje, als zuivel al is geïntroduceerd

*Let op: bij deze leeftijd geen harde rauwe stukjes (rauwe wortel, druiven heel) i.v.m. verslikken. Introduceer aan boord ook nooit voor het eerst een nieuw voedingsmiddel dat je baby nog niet eerder heeft gehad — je wilt geen risico op een allergische reactie tijdens de vlucht. Pas alles aan op wat jouw kindje al gewend is.*

### Altijd geldig — voor elke leeftijd

Ga je (nog) niet naar de wc? Blijf dan met de gordel vast in je stoel. Turbulentie kan onverwacht komen, en dan kunnen jij of je kindje echt gewond raken. Bij ons thuis regel #1: altijd met de gordel vast.

# De TinyTummies Vlieg-Gids

Vliegtips per leeftijd — van een mama & stewardess

1-3

## Peuter

1 tot 3 jaar

### ● Eigen rugzakje, eigen wereld

Geef je peuter een eigen tasje met spulletjes. Dat gevoel van “dit is van mij” houdt langer de aandacht vast dan gedeeld speelgoed.

### ● Slik mee tegen oorpijn

Begin bij de daling al met eten/drinken geven, zo blijft de druk in de oren gelijk. Wacht je te lang, dan zit het al te dicht en werkt slikken niet meer (+/- 40 min voor landing). Slaapt je kindje net op dat moment? Maak ze toch even wakker om te drinken — anders is de kans groot dat ze wakker worden met oorpijn die niet meer weg te slikken is.

### ● Laat ze rennen vóór het instappen

Geef ze op de luchthaven nog even flink de ruimte om te rennen. Energie kwijt vóór het instappen betekent een kind dat makkelijker stilzit, slaapt of rustig speelt aan boord.

### ● Suiker & scherm? Bewaar dat voor het laatst

Niet als eerste redmiddel inzetten. Zo zit je niet halverwege de vlucht al met een overprikkeld kind zonder troeven over. Bij ons mag het laatste stukje voor de landing een (rustig) filmpje en een snoepje.

### ● Rustige filmtips voor onderweg

Denk aan Dikkie Dik, Musti (2D), Winnie the Pooh, Buurman & Buurman of Kikker en Vriendjes. Wij zetten het tempo vaak op 0,8x — dat voorkomt overprikkeling en een gefrustreerd kindje.

### ● Schoenen niet op de stoel

Laat je kind niet met schoenen aan op de stoel staan — daar moet na jullie weer iemand anders op zitten.



## Snacktips

klein & puur voor onderweg

- Homemade bananenbrood
- Rozijntjes
- TinyTummies koekjes of snackballetjes
- Cheesedippers
- Blokjes kaas
- Babybel
- Snackkomkommer, tomaatjes, paprika, wortel
- Maiswafels
- Soepstengels
- Mandarijntje
- Banaan
- Gekookt eitje
- Rijstwafel met notenpasta

### Altijd geldig — voor elke leeftijd

Ga je (nog) niet naar de wc? Blijf dan met de gordel vast in je stoel. Turbulentie kan onverwacht komen, en dan kunnen jij of je kindje echt gewond raken. Bij ons thuis regel #1: altijd met de gordel vast.

# De TinyTummies Vlieg-Gids

Vliegtips per leeftijd — van een mama & stewardess

3-6

## Kleuter

3 tot 6 jaar

### ● Suiker & scherm? Bewaar dat voor het laatst

Niet als eerste redmiddel inzetten. Zo zit je niet halverwege de vlucht al met een overprikkeld kind zonder troeven over. Bij ons mag het laatste stukje voor de landing een (rustig) filmpje en een snoepje.

### ● Laat ze rennen vóór het instappen

Nog even flink rennen op de luchthaven. Energie kwijt vóór het instappen betekent makkelijker stilzitten aan boord.

### ● Kauw of slik tegen oorpijn

Vanaf deze leeftijd werkt ook kauwgom of een lolly goed bij de daling. Belangrijk: op tijd starten, +/- 40 minuten voor landing.

### ● Geef de crew een klein presentje

Kies van tevoren samen iets lekkers uit (bijvoorbeeld koekjes of een snackje) of maak een tekening, en geef dat bij het instappen aan de crew. Zo hebben ze een taakje en voelen ze zich meteen een positief onderdeel van de reis — en bouwen ze al een band op met de crew.

### ● Knutsel iets voor de crew

Laat ze tijdens de vlucht iets knutselen voor de cabine- of cockpitcrew. Een leuk taakje met een duidelijk doel — en weer een mooi moment om het te overhandigen.



## Snacktips

puur & verzadigend voor onderweg

- Homemade bananenbrood
- Rozijntjes
- TinyTummies koekjes of snackballetjes
- Cheesedippers
- Blokjes kaas
- Babybel
- Snackkomkommer, tomaatjes, paprika, wortel
- Maiswafels
- Soepstengels
- Mandarijntje
- Banaan
- Popcorn — ongezouten
- Gedroogde abrikoos of dadel
- Volkoren ontbijtkoek zonder toegevoegde suiker

### Altijd geldig — voor elke leeftijd

Ga je (nog) niet naar de wc? Blijf dan met de gordel vast in je stoel. Turbulentie kan onverwacht komen, en dan kunnen jij of je kindje echt gewond raken. Bij ons thuis regel #1: altijd met de gordel vast.

# De TinyTummies Vlieg-Gids

Vliegtips per leeftijd — van een mama & stewardess

6+

## 6 jaar en ouder

Basisschoolkind

### Meld het bij de crew

Laat je kind zelf aan de crew vertellen dat ze op vakantie gaan (of om een andere reden vliegen) en wat ze leuk vinden. Nog leuker: laat ze van tevoren vragen bedenken die ze aan de stewardess willen stellen.

### Knutsel iets voor de crew

Laat ze tijdens de vlucht iets knutselen voor de cabine- of cockpitcrew — een leuk taakje met een duidelijk doel. Tip van Julisa: zij maakte een eigen “bingokaart” om tijdens de landing aan te kruisen wat ze buiten zag, zoals een spiderman-ballon, bomen of wolken.

### Onderbreek schermtijd af en toe

Voorkom overprikkeling door schermtijd te doorbreken — bijvoorbeeld na een half uurtje serie kijken samen even knutselen of een spelletje doen.



## Snacktips

puur & verzadigend voor onderweg

- Homemade bananenbrood
- Rozijntjes
- TinyTummies koekjes of snackballetjes
- Cheesedippers
- Blokjes kaas
- Babybel
- Snackkomkommer, tomaatjes, paprika, wortel
- Maiswafels
- Soepstengels
- Mandarijntje
- Banaan
- Popcorn — ongezouten
- Hummus met groentestengels
- Volkoren ontbijtkoek zonder toegevoegde suiker

### Altijd geldig — voor elke leeftijd

Ga je (nog) niet naar de wc? Blijf dan met de gordel vast in je stoel. Turbulentie kan onverwacht komen, en dan kunnen jij of je kindje echt gewond raken. Bij ons thuis regel #1: altijd met de gordel vast.

### Meer weten?

Volg @yummie.tinytummies voor meer eerlijke, praktische tips — van een mama die het zelf meemaakt, aan boord en thuis.

*With love, xx Ginny*

@yummie.tinytummies