

帶小孩或嬰兒坐飛機真的是一門學問，一方面怕他們在飛行中不舒適，另一方面又怕他們哭鬧影響到別的乘客。作為父母，帶孩子去旅行要比獨自出遊準備更多的東西和預計所有可能會在飛機上發生的情況，從而準備相應的物品。本文整理出父母帶小孩坐飛機的十大注意事項，讓各位新手爸爸媽媽也可與子女來一趟愉快旅行。



# 帶小孩坐飛機 父母緊記十誠

## 1. 航班升級

預算許可的話盡可能升級你的航班至商務或豪華經濟艙。多一點的活動空間、更舒適的座椅、更優質的服務，對父母和小孩都更好。

## 2. 尋找飛行保姆協助

有一些航空公司例如 Gulf Air、Etihad Airways、Emirates 等等會提供飛行保姆服務。飛行保姆經驗豐富，可以令孩子和父母都有一個舒適愉快的飛行。

## 3. 與身邊乘客打招呼

與鄰座的乘客打招呼，報以一個微笑，讓他們有心理準備與你的小孩或嬰兒一同搭飛機。外國有些帶小孩搭飛機的父母會為身邊乘客準備一張字條和糖果，告訴他們小孩子可能會因飛行而不舒服引致哭鬧，希望他們諒解。設身處地的為別人着想，減少發生令人尷尬的時刻。

## 4. 別讓小孩肚餓

不論是大人或小孩，要是肚子餓一定會心情不好，飛機上的吃飯時間是固定的，可以帶一些健康零食在身上，例如餅乾、乾果、糖果、果汁等等，讓他們隨時都可以吃。如果孩子肚餓的話也會影響他們的睡眠。嬰兒的話務必要準備副食品，也可以避免腸胃敏感問題。另外，可以在起降時給小孩吃東西，吞嚥的動作可以緩解氣壓造成的耳鳴等不適。

## 5. 準備多幾件衣服

飛機上的溫度保持在 19℃ 左右，為免孩子着涼就一定要多預備保暖外套。另外，有些小朋友可能會感到不舒適而嘔吐，趕不及為他們拿嘔吐袋的話，衣服就會沾上嘔吐物，這時你為他多準備的衣服就有用了。還有，記得帶消毒濕紙巾。

父母方面，不管天氣多冷，最好用衣物洋葱式穿法。通常一個人帶小孩經過行李安檢，到登機，甚至在外頭推嬰兒車，上下地鐵的樓梯，都會滿身大汗，所以要盡量避免穿滿難脫下的厚重衣物。

## 6. 行李盡量簡便

如果爸媽一起帶小孩搭飛機，當然輕鬆很多，但如果是自己一個人帶小孩出門呢？必須要準備的至少會有大行李一件、嬰兒推車、背巾、後預包（或媽媽包）一個、隨身包包放護照手機錢包等，疲累之外還手忙腳亂，容易出錯。別忘出了國，有些地方還有很多小偷，所以行李真要盡量簡便，包也要盡量少，可以直接掛身上最好。

## 7. 保持孩子繁忙

小孩能夠專注在一件事上的時間有限，或許可以考慮多帶一些故事書、漫畫書、玩具、電子遊戲機等等給孩子們打發在飛機上的時間，以分散注意力，也會稍微忽略航行中可能引發的不適。

## 8. 哄小孩睡覺

去日本、台灣這些鄰近香港的地方就不太需要哄小孩睡覺，但若然到英美加等國要乘搭 10 多小時以上的機程就要想法子哄他們睡覺了。有些小朋友會不習慣在陌生地方睡覺，而且飛機上座位活動空間有限，他們都未必能入睡或者睡得安穩。有需要的話可以在飛行前向醫生諮詢購買溫和、安全，能幫助睡眠的藥物。最好的方法就是選擇夜間飛行，中午的時候與小孩多消耗體力，使他們疲倦更容易入睡。

## 9. 了解航空公司服務

一般廉航是不提供娛樂設施的，但某些廉航會在機上提供付費平板電腦電影娛樂。就算飛機上提供娛樂設施，但你的小孩未必喜歡所播放的節目，所以最好還是在電話或平板電腦先下載幾套孩子們喜愛的卡通在機上播放給他們看吧。

另外，可詳讀航空公司網站帶孩子旅行的權益，例如嬰兒車能否上飛機或者機邊托運？對於嬰兒坐飛機提供哪些服務？有沒有嬰兒餐或兒童餐？是否能夠幫忙儲存母乳？機場是否能夠出借嬰兒車？問得越清楚越能減少不確定的心理狀況。

## 10. 了解小孩性格

香港越來越多在職媽媽，與孩子相處的時間可能相應減少，但了解孩子的性格有助減少發生在飛機上失控的狀況。例如，你的小孩情緒化嗎？好動嗎？容易在陌生地方入睡嗎？有特殊飲食喜好嗎？能坐上幾個小時不走來走去嗎？如果你的答案全都是「YES」，那麼你一定要在飛行之前為他們準備相應的物品。

