

## Tips Cegah Mabuk Perjalanan

Anda tengah merencanakan perjalanan jauh bersama anak-anak pada liburan sekolah kali ini? Jika ya, selamat untuk Anda! Namun tetaplah berhati-hati karena perjalanan tidak selamanya menyenangkan, terutama kalau anak mengalami mabuk perjalanan.

Kalau mabuk menimpa, si anak tersisa dan orang tua pun repot. Bagaimana mencegahnya? Ikuti tips berikut.

Hindari aktivitas membaca terlalu lama di perjalanan.

Dengarkan alunan musik yang disukai. Musik yang tidak disukai atau dirasa membosankan juga dapat menimbulkan rasa mual. Volume tak perlu terlampau keras.

Lakukan permainan atau kegiatan yang aman dan menyenangkan, seperti main tebak-tebakan, bernyanyi, dan bercanda.

Dudukkan anak dengan posisi searah perjalanan. Ajari anak untuk melihat pemandangan di kejauhan seperti gunung atau hamparan sawah yang luas. Obyek di kejauhan tidak 'bergerak' secepat obyek di tepi jalan, sehingga tidak memusingkan.

Jika mobil memiliki tiga baris kursi, pilihlah baris kedua yang minim guncangan.

Persiapkan kondisi tubuh anak dengan prima. Jika anak sakit, sebisa mungkin perjalanan jauh dan lama tidak dilakukan saat itu.

Beristirahatlah sejenak di sela perjalanan panjang

Cukupi konsumsi air. Bawalah bekal buah atau jus yang rasanya segar. Air jahe dan gula juga membantu meredakan mual dan muntah. Selain dalam minuman, jahe dalam biskuit dan permen juga cukup bermanfaat.

Pastikan sirkulasi udara di kendaraan baik

Jauhkan asap rokok karena selain mengiritasi saluran pernafasan, juga membuat anak mual

Hindari makanan pedas dan berminyak sebelum dan selama perjalanan

Usahakan perut tidak terlampau kenyang.