



Hela familjen i Barcelona: Maria, Abbe, 1 år, och Nils.

Alla trappor ger oss starka ben. Tur att vagnen är lätt!

Abbe på barnkonsert – "minimúsica".



Klart vi kan åka på citysemester!

Visst går det att semestra i en storstad med småbarn! Med smart planering blir resan en njutning för alla. Maria Östborg och Nils Cronow tog med sig Abbe, 1 år, till Barcelona. Av Maria Östborg Foto Peter Östborg

Många väljer att resa på charter med sina barn, och självklart är det ett enkelt sätt att få en njutningsfull semester. Men ibland lockar storstäder. Vi tog med oss vår 1-åriga Abbe på en veckas citysemester i Barcelona. Förutom att det är en av våra favoritstäder, anordnas det en stor musikfestival där varje vår. Vi fick veta att festivalen har ett eget barnområde där allt är anpassat

för de minsta, så dit ville vi gå. För en stor skillnad mellan Spanien och Sverige är att spanjorerna självklart tycker att barnen ska följa med på festival. (Enligt svenska Socialstyrelsens riktlinjer bör det vara lägre ljudnivåer där barn under tretton år har tillträde, vilket gör att många svenska festivaler inte släpper in barn.)

Hur mycket planering som krävs beror på

hur van resenär du är och hur bekvämt du vill ha det. Visst är Barcelona en modern europeisk storstad, men saker som trottoarkanter, butiker och tunnelbanestationer är inte anpassade för varken rullstolar eller barnvagnar och offentliga skötbord finns inte på samma sätt som vi är vana vid. Den svenska perfektionen får läggas lite på hyllan, och ersättas av lite "mañana mañana-mentalitet". Blöjbyten på



Två av anledningarna till att besöka Barcelona: Gaudis arkitektur och havet.

7 tips som gör resan med barn lättare – vänd ►►



Golvet får duga i brist på skötbord.

forts

parkbänkar och skitiga golv blir en del av vardagen och dagliga rutiner som annars hålls strikt luckras plötsligt upp. Se till att inte planera för mycket på en dag, och låt allt ta sin tid! Stanna upp och upplev allt nytt tillsammans med den lille, de små har förmågan att upptäcka saker vi vuxna bara springer förbi.

En storstadssemester kan innebära mycket stillasittande i vagnen för små barn, och 1-åriga ben har mycket spring i sig. Det kan vara bra att planera in tid till att besöka parker och lekplatser och låta barnen leka av sig, så har de förhoppningsvis ro att sitta i vagnen sedan. Något av det bästa med Barcelona var att många restauranger har uteserveringar i anslutning till en inhägnad lekpark. Lyckas man inte hitta dem kan man höra efter hos någon turistinformation, eller fråga en stadsbo som känner till staden väl. De restaurangerna fick många återbesök av oss. ■

Tänk på att ...

- Alla, även spädbarn, behöver pass. Var ute i god tid, eftersom det ofta blir långa väntetider fram mot sommaren.
- I vissa delar av Europa kan det vara nödvändigt att vaccineras mot hepatit A (gulsot). Prata alltid med BVC eller en vaccinationsmottagning när du planerar din resa.

Nästa gång tar vi med bärsele!

7 tips som gör resan med barn lättare

1. Ta med en paraplyvagn, gärna med liggläge. De är enkla och lätta att bära upp och ner för trappor och tar liten plats. Eftersom middag äts runt kl 21 i Spanien är det skönt om barnet kan somna bekvämt i vagnen vid någon uteservering. Ett parasoll till vagnen är guld värt soliga dagar, och en bärsele ett skönt alternativ till vagnen.
2. Spanien kan vara varmt och barn behöver massor med vätska! Ta reda på om kranvattnet går att dricka, men säkrast är att köpa vatten på flaska. Är ditt barn dåligt på att dricka vatten kan du ta med barnanpassade juicer från Sverige. Det kan fungera att blanda ut juicen med flaskvattnet.
3. Om ni vill bo på vandrarhem eller hotell, kolla så

- att det går att värma vatten till välling eller gröt. Kolla också så att det finns spälsäng eller madrass att låna till barnet. I Barcelona är det lätt att hyra lägenhet per natt eller vecka. Då ingår kök med alla bekvämligheter, vilket kan underlätta när man har barn. På loquo.com annonserar privatpersoner ut sina lägenheter i Barcelona.
4. Blöjor och barnmatsburkar finns även i Spanien. På stormarknaderna finns bra utbud av barnmat på burk som liknar Sveriges. Men ta med några matburkar att ha på resan och tills ni tagit er till en mataffär. Gröt-/vällingpulver kan dock vara bra att packa med, liksom juicer och barnkex, som i Spanien ofta innehåller socker.

5. Om ni vill leva medelhavsliv och vara ute sent är det bra att ha en termos att ha varmvatten i. Då kan ni enkelt blanda till gröt och välling.
6. Glöm inte att ta med svala, täckande kläder eller särskilda solskyddskläder och en bra solskyddsfaktor som ett komplement där kläder inte täcker. En hatt eller keps som skyddar nacken behövs också. Tänk på att det kan bli väldigt varmt inne i barnvagnen. Obs! Barn under 1 år ska inte vara i solen.
7. Det kan vara svårt att få tag på bilbarnstol om ni vill åka taxi, så fundera på hur ni vill transportera er i staden. Många storstäder har bra buss- och tunnelbanetrafik. Att ta med egen bilstol brukar kosta en extra slant på flyget.