

Reisen mit Säuglingen und Kleinkindern

Informationsblatt für Eltern

Sonnenschutz

- Sonne zwischen 11 und 15 Uhr meiden
- Sich vorwiegend im Schatten aufhalten
- Den Körper mit Bekleidung schützen und alle unbedeckten Körperteile mit einer speziellen Sonnencreme für Säuglinge bzw. Kinder einreiben
- Sonnenhut, evtl. mit Nackenschutz
- Geprüfte Sonnenbrille

Insektenschutz

- Wenn möglich auf Insektenschutzmittel verzichten, das Kind am besten unter ein Moskitonetz legen
- Ab 12 Monaten kann ein Insektenschutzmittel aufgetragen werden, lassen Sie sich beraten

Reisekrankheit

- Säuglinge unter 1 Jahr bekommen in der Regel keine Reisekrankheit
- Älteren Kindern kann vor der Reise ein Medikament verabreicht werden, lassen Sie sich beraten
- Für den Notfall Brechtüten, Ersatzwäsche und Feuchttücher mitnehmen

Ernährung

- Schoppenpulver von zuhause mitnehmen, den Schoppen mit Mineralwasser aus der Flasche zubereiten
- Nur abgekochtes Wasser oder Mineralwasser trinken
- Früchte und Gemüse gut waschen und schälen, oder kochen
- Vorsicht mit ungewohnten Nahrungsmitteln
- Offene Glacé meiden
- Je nach Destination Flüssigkeitszunahme erhöhen

Körperpflege

- Kind nach dem Baden im Meer oder Pool gut abduschen und abtrocknen, evtl. eincremen
- Nach dem Spielen im Sand besonders gut in den Hautfalten und im Intimbereich abspülen und abtrocknen
- Windeln häufiger wechseln (warm, feucht)

Krankheiten

- Nehmen Sie die wichtigsten Medikamente von zuhause mit
- Kühlen Sie wenn nötig Medikamente wie z.B. Zäpfchen
- Lassen Sie sich vom Arzt allfällige Medikamente wie fiebersenkende Mittel etc. verschreiben

Fieber

- Fiebersenkende Mittel (Achtung Zäpfchen können schmelzen, besser Tropfen)
- Viel trinken, Kind nur leicht kleiden
- Fieber senken auch mit Bad (1-2 Grad kühler als Körpertemperatur) oder
- Wadenwickel (nur bei warmen Beinen und Füßen) möglich

Durchfall

- Viel trinken, Brustkinder weiter stillen, Schoppenkinder evtl. Spezialnahrung
- verabreichen
- Isotonische Getränke für grössere Kinder (z.B. Isostar, Gatorade)
- Stopfende Lebensmittel wie Banane, Reis, geraffelter Apfel, gekochte Karotten
- Evtl. Bioflorin® oder Perenterol®

Erbrechen

- Viel trinken, Brustkinder weiter stillen, Schoppenkinder evtl. Spezialnahrung
- verabreichen
- Isotonische Getränke für grössere Kinder (z.B. Isostar, Gatorade), Salzstängeli, Zwieback
- Alles in kleinen Portionen oder löffelweise verabreichen
- Evtl. Itinerol B6® Zäpfchen
- Leichte Kost, sobald das Kind wieder Lust und Hunger zeigt

Insektenstiche

- Stachel entfernen, falls noch vorhanden
- Einstichstelle mit Essig, Zwiebel, Eis oder Speichel betupfen.
- Antiallergische Salbe oder Spray auftragen (Euceta®, Fenistil®, Combudoron®). Diese Salben eignen sich auch gut bei Sonnenbrand

Verletzungen

- Desinfektionsmittel (Octenisept®, Betadine®, Merfen®)
- Pflaster, Verbandmaterial
- Evtl. Bachblüten – Notfallprodukte (Spray, Salbe, Kaugummi), Arnica C30 bei Blutergüssen

Vereinbaren Sie vor der Reise einen Termin in der Beratung. Wir sind gerne für Sie da und beantworten Ihre Fragen.

Gerne dürfen Sie uns auch zu den Telefonzeiten oder per E-Mail aus den Ferien kontaktieren.

Telefon **061/ 721 88 11** (Mo – Fr 08.00 – 09.30 Uhr oder Telefonbeantworter)

Homepage **www.mvl.ch**

Gute und sichere Reise!