

Reisen mit Babys und Kleinkindern



- Für Ihre individuellen Fragen wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Mütterberaterin

Allgemeine Informationen

- wählen Sie eine kindgerechte Destination (kurze Anreise)
- meiden Sie die Hauptreisezeit um Staus und andere Überraschungen auszuschliessen
- wählen Sie einen Ort, an dem keine extremen Temperaturen (heiss oder kalt) zu erwarten sind
- klären Sie ab, ob Sie am Ferienort die gewohnten Nahrungsmittel für Ihr Kleinkind beschaffen können
- nehmen Sie das Gesundheitsheft und den Impfausweis des Kindes mit
- verreist nur ein Elternteil oder die Grosseltern oder Paten mit dem Kind: schriftliche Einwilligung entweder des anderen Elternteils oder bei Drittpersonen von beiden Eltern mitnehmen (gilt vor allem bei Reisen über die Grenze). Einzelne Länder verlangen dies um eine Kindesentführung auszuschliessen.
- packen Sie das Babyphone ein – so können Sie in Ruhe essen gehen

Ferien in den Bergen

- Bis zu 2000m über Meer wird die Höhe auch von Kleinkindern gut vertragen. Nach einer Angewöhnungszeit von 2 Tagen können Sie mit dem Kind auch eine Bergbahn bis max. 2500m benutzen. Denken Sie an den Druckausgleich; ein schneller Anstieg kann dem Kind Ohrenschmerzen bereiten. Bieten Sie dem Kind einen Nuggi oder etwas zu trinken an in Bergbahnen.

Reisen im Auto

- Kinder dürfen nur in altersentsprechenden Kindersitzen transportiert werden.
- Planen Sie alle 2 Stunden eine Pause ein
- Achten Sie darauf, eine Wickeltasche im Auto zu haben um nicht den ganzen Kofferraum umpacken zu müssen bei Bedarf
- Achten Sie auf Sonnenschutz an den Autoscheiben (Blenden oder Tücher)
- Denken Sie daran, Spielzeug im Auto zu haben
- Etwas zu trinken und zu essen (bei grösseren Kindern) in Griffnähe kann helfen, kleine Krisen zu überwinden.

Reisen im Flugzeug

- Achten Sie bei Start und Landung auf den Druckausgleich.
- Für lange Strecken: frühzeitige Mitteilung an die Fluggesellschaft; bis zu einem Alter von 8 Monaten wird auf Vorbestellung ein Reisebett zur Verfügung gestellt.
- Ab dem 2. Lebensjahr muss für das Kind ein Sitz gebucht werden.
- Erklären Sie Ihrem Kleinkind (ab etwa 2 Jahren) wie es im Flugzeug abläuft, dass es eng wird, vibriert und laut tönt. Das mindert Ängste beim Flug.
- Nehmen Sie Schoppenpulver mit ins Flugzeug (wegen erhöhten Sicherheitsbestimmungen darf nicht der fertige Schoppen mitgenommen werden). Heisses Wasser kriegen Sie an Bord.
- Vermeiden Sie Flugreisen, wenn das Kind Ohrenschmerzen hat – der Druckausgleich ist mit Entzündungen erschwert oder unmöglich.
- Nehmen Sie 2 – 3 Lieblingsspielsachen mit an Bord.
- Gut zu wissen: im Flughafen Kloten; Gates A +E hat es Aufenthaltsräume für Familien mit kleinen Kindern. Es sind helle und freundliche Räume mit Wickeltisch, Windeln, Spielsachen und Kochecke mit Mikrowelle. Ideal bei verspäteten Abflügen!

Ernährung

- Nur abgekochtes Wasser oder kohlenstofffreies Mineralwasser (z.B. Evian, Vittel) trinken; auch für die Schoppenzubereitung verwenden.
- Früchte und Gemüse sehr gut waschen und schälen oder kochen.
- Der Babycooker oder auch ein Tauchsieder kann Engpässe überbrücken!
- Erhöhen Sie die Flüssigkeitsmenge an warmen Destinationen (schwitzen!).
- Keine offene Glace verabreichen

Sonnenschutz

- Kinderhaut ist noch sehr zart und reagiert empfindlich auf direkte Sonneneinstrahlung; meiden Sie diese möglichst.
- Beachten Sie unser separates Blatt "Sonnenschutz"
- Die Sonnenbrille und ein Hütchen sind ein absolutes "muss".
- Für Ferien am Strand: UV-Schutzanzug mitnehmen.

Pflege nach dem Baden

- nach dem Bädle am Strand oder im Pool duschen Sie das Kind mit Süswasser gut ab
- gut abtrocknen, besonders in den Hautfalten
- erneut Sonnencreme auftragen wenn Sie noch weiter im Freien sind mit dem Kind

Insektenschutz

- am besten eignet sich ein Moskitonetz
- Mücken- und Zeckensprays erst nach 12 Monaten anwenden; vorher höchstens an die Kleider sprühen
- langärmelige T Shirts und lange Hösli in leichter Baumwolle helfen, dass die Kleinen nicht gestochen werden
- "Mückenstecker" sollten vermieden werden (verbreiten Reizstoffe)

Wenn Ihr Kind krank wird in den Ferien

Fieber

- vermehrt Flüssigkeit anbieten
- kühle Wadenwickel (Wasser reicht, es muss nicht zwingend Essigwasser sein)
- Fiebertropfen oder Zäpfli verabreichen ab 38.5°, rektal gemessen (Vorteil Tropfen: hitzebeständig)

Durchfall

- weiter stillen
- vermehrt Flüssigkeit anbieten
- löffelweise Fenchel-oder Kamillentee anbieten
- Karottensuppe verabreichen (Rezept weiter unten)
- Ihr Arzt oder Apotheker kann Ihnen geeignete Medikamente empfehlen
- gut auf Austrocknungszeichen achten: eingesunkene Fontanelle, Hautfalten auf Händen und Füßen bleiben stehen
- bei den oben erwähnten Zeichen oder wenn der Durchfall mehr als 2 Tage dauert: den Arzt aufsuchen

Erbrechen

- 12 – 24 Stunden Milchpause machen (ausser gestillte Kinder – diese wie gewohnt stillen)
- Spezialnahrung HN25 von Milupa verabreichen (in Apotheken und Drogerien)
- Drittelslösung verabreichen (Rezept weiter unten)
- Kinder über 1 Jahr: löffelweise Coca Cola (vorher Kohlensäure mittels rühren mit einem Löffel vermindern) verabreichen oder kalten Schwarztee mit Traubenzucker

Insektenstiche

- Salzwasser-oder Essigwasser- Wickel
- Euceta oder Fenistil-Gel
- Schüssler Creme-Gel 3&8
- bei Stichen in den Mund oder die Lippen > Arzt aufsuchen (Gefahr des anschwellens > erschwerte Atmung!)

Schnupfen

- Nasentropfen aus physiologischer Kochsalzlösung (NaCl 0.9%) in Apotheken und Drogerien erhältlich. Zur Not selber machen: 1 dl Wasser und 1 Messerspitze Salz mischen
- gehackte Zwiebel neben das Bett stellen (öffnet die Atemwege, wirkt abschwellend)

Allgemeine Ferienapotheke

- Desinfektionsmittel
- Pflasterli, ev. Steri Strip
- Gazebinde
- Schere
- Pinzette
- Fiebermesser
- Wundsalbe

Rezept Drittellösung

- 1dl leichter Schwarztee mit 1 Kaffeelöffel Traubenzucker
- 1 dl Wasser mit 2 Messerspitzen Salz
- 1 dl Orangensaft
- alles gut mischen und löffelweise kalt verabreichen.

Rezept Karottensuppe

- 500gr Karotten und 1l Wasser 30 Minuten kochen
- pürieren
- 1 gestrichener Tee-oder Espressolöffel Salz begeben
- löffelweise verabreichen

Notfallnummern

- Toxikologisches Infozentrum Zürich: 044 251 51 51, Kurznummer in der Schweiz: 145
- Notfallnummer CH: 144
- Rega: ++41 333 333 333, in der Schweiz 1414

und nun: gute Reise

