

Reisen mit Säuglingen und Kleinkindern

Allgemeine Informationen

- Leichte Kost und regelmässiges Trinken während der Reise
- Impfausweis mitnehmen, erforderliche Impfungen frühzeitig abklären
- Gesundheitsheft mitnehmen
- Bei Reiseübelkeit → Itinerol B6 Zäpfli, für 3 Monate – 6 Jahre rezeptpflichtig

Reisen im Auto: Transport im altersentsprechenden Kindersitz
Alle zwei Stunden eine Pause (Lagewechsel des Kindes) einplanen.

Reisen im Flugzeug: Beim Starten und Landen für Druckausgleich sorgen,
zu trinken geben, Nuggi geben oder kauen lassen.

Reisen in den Bergen: Ausflüge bis 2000 -2500 m.ü.M. mit Bergbahn, Auto oder
zu Fuss stellen für gesunde Neugeborene und Kleinkinder kein Problem dar.

Sonnenschutz

- Kinder unter 1 Jahr nicht der direkten Sonne aussetzen.
- Zwischen 11:00 – 15.00 Uhr die Sonne meiden.
- Rückstrahlende Flächen, wie Wasser, Schnee, Sand, Asphalt verstärken die Sonneneinstrahlung.

Haut: Luftige, lichtdichte Kleidung oder UV-Schutzkleidung
Sonnenschutz UVA + B, hoher Lichtschutzfaktor,
mind. 30 mit mineralischen Filtern (Micropigmenten)

Kopf und Augen: Kopfbedeckung
Sonnenbrille
Sonnenschirm

Kälteschutz

Haut: Exponierte Stellen mit Fettsalbe (nicht wasserhaltig)
einstreichen.

Insektenschutz

Moskitonetz oder feiner Gazestoff
Schützende Kleidung
Bei Insektenstichen → Combudorongel (Weleda),
Euceta (beide auch bei Sonnenbrand anwendbar),
Fenistilgel ab 24 Monaten

Apotheke

Fiebermesser
Fieberzäpfli oder –tropfen (Zäpfli schmelzen an der Sonne und sind ungünstig bei Durchfall)
NaCl 0.9% Nasentropfen oder –spray (physiologische Kochsalzlösung)
Desinfektionsmittel
Verbandsmaterial (Pflasterli, Gaze, Binde, Pinzette und Schere)
Wundsalbe

Allgemeine Hinweise

Erbrechen und Durchfall: Genügend Flüssigkeitszufuhr (häufig, kleine Portionen)
Gestillte Kinder weiter stillen
Evt. Normolytsachets (Elektrolytlösung, max. während 6 Stunden)
Milupa Aptamil HN25
Kinder über 1 Jahr, löffelweise kalte Coca Cola ohne Kohlensäure eingeben
Geeignete stopfende Lebensmittel sind:
Roher Apfel geraffelt, Banane, Reis, Karotten gekocht

Tritt keine Besserung ein → Arzt konsultieren