

Ferien mit Kleinkindern

Handgepäck

- ❖ Schmusetier, Nuggis, Nuscheli, Spielzeug
- ❖ Schoppenflasche, Plastiklöffel
- ❖ Säuglingsnahrung
- ❖ Wasserflasche
- ❖ Ersatzkleider, Windeln, Jacke, Decke
- ❖ Wickeltasche
- ❖ Tragehilfe bei Bedarf
- ❖ Dokumente (ID, Pass, Impfausweis)

Autoreisen

- ❖ Alle 2 Stunden 15min Pause einplanen
- ❖ Bei Pausen: Kind aus dem Autositz nehmen und Bewegung ermöglichen
- ❖ Für Schatten im Auto sorgen
- ❖ Klimaanlage vorsichtig einstellen
- ❖ Viel zu trinken anbieten
- ❖ Kind **NIE** alleine im Auto lassen!



Flugreisen

- ❖ Beim Starten und Landen dem Baby etwas zu trinken geben
- ❖ Oder Nuggi anbieten
- ❖ Genügend Reiseproviant mitnehmen (Schoppenpulver, Wasser)
- ❖ Gläsli (lange Wartezeiten am Flughafen sind möglich)
- ❖ Wärmere Kleidung für Flug, Wartehalle und Transfer mitnehmen



Wichtige Nummern

Sanität CH	144
Vergiftungsnotfälle	145
Auskunftsnummer REGA	1414
REGA von Ausland	+41 333 333 333

Tel. Nr. Kinderarzt _____

Tel. Nr. Krankenkasse _____

Kranken- Unfallversicherung prüfen

Je nach Reiseziel



Koffer

- ❖ Schoppennahrung (mit kohlesäurefreiem Mineral zubereiten)
- ❖ Breigläschen bei Bedarf
- ❖ Spielsachen, Malsachen
- ❖ Sandspielzeug
- ❖ Schwimmhilfen
- ❖ Hygiene- und Pflegeprodukte
- ❖ Sonnencreme hoher mineralischer Schutzfaktor (1/2 Stunde vor dem Hinausgehen auftragen)
- ❖ Schwimmwindeln, Sonnenhut mit Nackenschutz, Sonnenbrille
- ❖ UV geschützte Badebekleidung
- ❖ Kleider, Windeln

Reiseapotheke (Je nach Reiseziel)

- ❖ Verbandsmaterial, Desinfektionslösung
- ❖ Pinzette, Schere
- ❖ Fieberthermometer
- ❖ Fieberzäpfli (ab Geburt) oder Fiebersirup (ab 6 Monate)
- ❖ Ampullen mit Kochsalzlösung 0,9%
- ❖ Euphrasia Augentropfen (bei Reizungen)
- ❖ Combudoron Gel (Insektenstiche, leichte Verbrennung)
- ❖ Wundsalbe, Zinkcreme
- ❖ Elektrolyt Lösung gegen Erbrechen (z.B. Normolytoral)
- ❖ HN 25 (Heilnahrung bei Durchfall)
- ❖ Bioflorin zum Aufbau der Darmschleimhaut bei Durchfall
- ❖ Zahngel/Zahnöl oder homeopath. Globuli
- ❖ Mittel gegen Husten und Halsschmerzen
- ❖ Persönliche Medikamente falls vorhanden



Rezept für Karottensuppe

- ❖ 500 gr. Karotten und 1l Wasser lange weich kochen
- ❖ Pürieren, mit Wasser wieder auf 1l auffüllen
- ❖ 1 Messerspitze Salz beifügen
- ❖ Mit Schoppenflasche, Löffel oder Tasse geben



Was tun bei Durchfall?

Bis 6 Monate:

- ❖ Häufiger stillen, Kindern mit Säuglingsmilch zusätzlich Tee anbieten, evtl. Heilnahrung geben (z.B. HN 25)

Nach Einführung der Beikost:

- ❖ Ernährung weiter mit Muttermilch, Säuglingsmilch, Heilnahrung
- ❖ Karottensuppe (siehe Rezept)
- ❖ Löffelweise stopfende Nahrungsmittel (Banane, geriebener Apfel, Reis, Rüeblli)

Eine Arztkontrolle ist notwendig:

- ❖ Bei hohem Fieber
- ❖ Bei zusätzlichem Erbrechen
- ❖ Bei weniger als 4 nassen Windeln in 24 Stunden
- ❖ Bei Trinkverweigerung
- ❖ Bei schlechtem Allgemeinzustand
- ❖ Wenn nach 24 Stunden keine Besserung eintritt