

Merkblatt Reisen mit kleinen Kindern

Reisen im Auto

- leichte Kost
- viel Flüssigkeit
- grosszügig Pausen einlegen, optimal wäre alle 2 Std für 20 Min. eine Pause machen, nehmen Sie dabei auch das Baby aus dem Autositz
- Kind nie allein im Auto lassen
- auf Sonneneinstrahlung achten, Sonnenschutz

Reisen im Flugzeug

- für den Druckausgleich während dem Starten und dem Landen dem Kind zu Trinken oder den Nuggi geben, regelmässig Flüssigkeit anbieten
- teilen Sie Ihrer Fluggesellschaft frühzeitig mit, dass sie mit einem Säugling/Kleinkind reisen (bis ca. 8 Mt. wird je nach Fluggesellschaft und Flugdauer ein Reisebett zur Verfügung gestellt)
- bei Erkältungen oder Unsicherheit kontaktieren Sie bitte den Kinderarzt

Ferien in den Bergen

- bis zu einer Höhe von 2500 M. ü. Meer wird die Höhe von den kleinen Kindern meistens gut vertragen
- bei Kindern < 1 Jahr sind nur Tageswanderungen in max. 2500 M. ü. Meer empfohlen, da die Atmung noch unreif und unregelmässig ist. Keine Übernachtung sowie Kind gut beobachten und bei Verhaltensauffälligkeiten sofort absteigen
- grosse Höhenunterschiede meiden, bei Höhenunterschieden genug Zeit einplanen

Mineralwasser, die sich für Kinder unter einem Jahr eignen

Allegra, Arkina, Evian, Fontessa, Henniez bleu, Volvic, Vittel "Bonne source"

Reiseapotheke

- Sonnenschutz dem Alter des Kindes entsprechend
- bei Sonnenbrand: z.B. Combudorongel oder andere altersentsprechende Gels, Aloa Vera, Quark, Joghurt
- bei Insektenstichen: Insektenstift, Combudorongel, verdünnter Essig, Fenistil
- Mückenschutz: Moskitonetz
- Durchfall: Perenterol
- Erbrechen: evt. Elektrolytlösung aus Apotheke (Rehydratations-Trinklösung)
- Nasentropfen: Kochsalzlösung (NACL 0.9%) in Ampullen
- Tee: Fenchel, Kamillentee
- Thermometer, Fieberzäpfli
- Desinfektionsmittel, Verbandsstoff, Pinzette
- Impfausweis und Krankenkassenkarte, Gesundheitsheft
- Telefonnummer von Rega, Versicherungen

Bei akuter Krankheit den Arzt kontaktieren