

## Ferien mit Kleinkindern

Reisen und Ferien machen mit Kindern ist für alle Beteiligten eine Herausforderung. Es lohnt sich, gut zu planen.



### Notfall-Telefonnummern

Rega

Tel: 1414

Kinderarzt oder -ärztin

Spital



# Reisen mit kleineren und grösseren Kindern

Allgemein gilt: Überlegen Sie gut, mit welchem Verkehrsmittel Sie reisen möchten. Oft ist man mit dem Zug schneller am Ziel als mit dem Flugzeug. Passen Sie die Reisezeiten möglichst den Schlaf- und Essgewohnheiten des Kindes an. Und nehmen Sie Spielsachen zur Unterhaltung mit.

## ... im Auto

- Transport in einem der Grösse und dem Gewicht des Kindes angepassten, geprüften Kindersitz.
- Häufige Pausen einlegen, genügend Flüssigkeit anbieten, leichte Kost für unterwegs mitnehmen.
- Nach Bedarf Sonnenschutz an den Autoscheiben montieren, Kind vor Überwärmung schützen, Kinder nie im parkierten Auto lassen.

## ... im Flugzeug

- Kind während dem Start und der Landung etwas zum Trinken oder Saugen anbieten (Druckausgleich).

## Schützen Sie Ihr Kind vor der Sonne ...

- Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr meiden.
- Kleinkinder im 1. Lebensjahr nicht der direkten Sonne aussetzen.
- Wasserfeste Sonnencreme mit LSV 25-30 ohne chemische Filter verwenden.
- Leichte Kleidung anziehen, ev. UV-geprüfte Kinderkleidung.
- Sonnenhut mit breitem Rand oder Baseball-Mütze mitnehmen.
- Sonnenbrille zum Schutz der Augen aufsetzen (100% UVA- und UVB-Schutz).

## ... und vor Insekten!

- mit grossflächiger Bekleidung, Moskitonetz, Mückenschutzfenstern.
- Verwenden Sie eine Mückenschutzlotion oder ein -spray (ab 12 Monaten), prüfen Sie vorher die Hautverträglichkeit.

## Körperpflege ist auch in den Ferien wichtig

- Kind nach dem Meerbad und Strandspiel mit Süsswasser waschen, besonders in den Hautfalten und im Genitalbereich, gut trocknen, nach Bedarf eincremen.
- Kleidung dem Hauttyp des Kindes und der Temperatur anpassen.
- Windeln häufiger wechseln (warm, feucht, wund) oder auch mal weglassen.
- Strandsandaletten schützen die Füsse vor dem heissen Sand oder spitzen Steinen..

## **Ernähren Sie Ihr Kind auch in den Ferien gesund!**

- Verwenden Sie nur abgekochtes Wasser, sowohl als Durstlöscher als auch zur Flaschenzubereitung.
- Erhöhen Sie bei grosser Hitze die Flüssigkeitsmenge und bieten Sie in regelmässigen Abständen zu trinken an (Wasser, ungesüssten Tee). Kinder melden den Durst nicht unbedingt an.
- Nehmen Sie ev. Flaschennahrung mit (ev. Tauchsieder, Adapter).
- Früchte und Gemüse gut waschen und schälen oder kochen.
- Offene Glacé sowie Rohmilch meiden.
- Vorsicht mit ungewohnten Nahrungsmitteln!

## **Nehmen Sie die gewohnten Spielsachen mit!**

- Nehmen Sie Lieblingsspielzeug, Nuscheli, Nuggi und die gewohnte Decke mit.
- Denken Sie an Spielsachen für Drinnen und Draussen, dem Alter des Kindes und dem Ferienort angepasst (Strandspielsachen, Ball, Bilderbücher usw.).

## **Planen Sie die Ausflüge gut**

- Kinderwagen oder Traghilfen, wie Tragetuch, Baby Björn, Ergo Baby usw., dem Ferienort und der Grösse des Kindes angepasst, mitnehmen.
- Ausflüge der Ausdauer des Kindes anpassen (Hitze strengt den Körper an, genügend Ruhepausen machen und Flüssigkeit geben).

## **Was tun bei Fieber?**

- Leichte Kleidung anziehen, nicht zudecken
- Vermehrt Flüssigkeit anbieten
- Wadenwickel anwenden (nur bei warmen Beinen und Füssen)
- Fiebersenkende, schmerzlindernde Medikamente (Paracetamol-Zäpfli, Tropfen, Sirup) geben.

## **... und bei Durchfall?**

- Vermehrt Flüssigkeit anbieten (Tee mit Traubenzucker, spezielle Trinklösung z. B. Normolytoral PLV, GS45). Brustkinder weiter stillen.
- Pulvermilch oder Diätmilch (falls erhältlich) anbieten.
- Pulvermilch mit Reispulver (3g/100ml) verdünnen, ab 4 Monaten.
- Keine Milchprodukte, keine Fruchtsäfte, kein Fleisch, keine fetthaltigen Speisen!
- Perenterol oder Bioflorin nach Bedarf geben.
- Stopfende, leicht verdauliche Lebensmittel, wie Banane, geraffelten Apfel, gekochte Karotten, Reis geben.

## **Was tun bei Erbrechen?**

- Vermehrt Flüssigkeit in kleinen Mengen anbieten, z.B. löffelweise kühlen Tee mit Traubenzucker, Coca Cola ohne Kohlensäure, bei grösseren Kindern Iso-star. Brustkinder weiter stillen.
- Milch erst wieder anbieten, wenn das Kind mehrere Stunden nicht mehr erbricht (ev. zu Beginn mit Tee verdünnen).
- Feste Nahrung erst geben, wenn das Kind wieder Lust und Hunger zeigt.
- Itinerol B6-Zäpfchen (kühl lagern), rezeptpflichtig für Kleinkinder.

## **... und bei Windelkzem?**

- Lufttherapie: Windeln weglassen.
- Mit Schwarz- oder Salbeitee waschen, Wundcreme verwenden.

## **... und bei Insektenstichen?**

- Stachel entfernen.
- Einstichstelle desinfizieren, mit Zwiebel, Eis, Essig od. Speichel betupfen.
- Kühle Umschläge, Gel, Spray, Crème (Euceta, Fenistil, Combudoron Weleda).

## **... und bei Zeckenbissen?**

- Vorbeugend: Körper mit Kleidung bedecken, Zeckenspray (Auftragen auf der Haut bei den Kleiderbunden, im Nacken, an den Beinen).
- Zeckenkontrolle nach Waldspaziergang.
- Zecke mit Pinzette gerade herausziehen, Einstichstelle desinfizieren.
- Bissstelle anzeichnen, beobachten, bei Rötung zum Arzt gehen.

## **... und bei Sonnenbrand?**

- Kühle Umschläge machen, kühlendes Gel, Spray, oder Crème auftragen (Leucen (ehemals Euceta), Fenistil, Combudoron Weleda).

# Packen: Was muss alles mit?

## Wichtig:

- Identitätskarte oder Reisepass
- Reiseunterlagen
- Impfausweis oder Gesundheitsbuch
- Sonnenschutz, Sonnendach, Sonnenhut, Sonnenbrille
- Insektenschutz
- Lammfellsack im Winter
- saisongerechte Kleidung
- Tauchsieder / Thermoskanne für Schoppenzubereitung
- Adapter für Steckdosen, für Babyphone, Wasserkocher etc.
- Notfallapotheke
- Wasserflasche, Windeln, Ersatzwäsche in Griffnähe einpacken
- Schoppenpulver, ev. Babynahrung
  - Ist Ihr Baby sehr empfindlich, ist es möglicherweise sinnvoll, die Nahrung für die ganzen Ferien einzupacken. Die Babynahrung in anderen Ländern schmeckt immer ein wenig anders und kann auch in der Zusammensetzung etwas abweichen.
- Lieblingsspielsachen, Lieblingsdecke, Schmusedecke
  - Nuggi , Nuschi (inkl. Ersatz)
- Spielsachen für Draussen und Drinnen dem Alter entsprechend

## Ausflüge:

- Kinderwagen dem Ferienort angepasst
- Traghilfen (Tragetuch, Baby Björn, Ergo Baby)

Erkundigen Sie sich, was vor Ort gemietet werden kann:

- Kinderwagen, Rückentrage, Babyphone, Flaschenwärmer

Babynahrung, Pflegemittel und Windeln entsprechen in fast allen europäischen Ländern und Nordamerika den hiesigen Standards.

# Reise- und Ferien-Apotheke

## Allgemeines

- Impfausweis
- Medikamente (altersentsprechend dosiert):

Fieber, Schmerzen	Dafalgan, Benuron
Durchfall	Corbolevure, Perenterol
Erbrechen, Reisekrankheit	Itinerol B6, Travelkaugummi
Schnupfen und Flugreisen	Triofan, Nasivin-Nasentropfen

- Pinzette, ev. Zeckenzange, Schere
- Sterile Gazekompressen und Gelkompressen
- Gazebinden, Elastische Binden
- Heftpflaster, Schere, Pinzette
- Desinfektion zur Wundbehandlung (z.B. Bepanthen plus Spray)
- Salben/Gels gegen Insektenstiche, allerg. Reaktionen (z.B. Fenialerg)
- Insektensprays
- Kochsalzlösung NaCl 0,9% als Nasen- oder Augentropfen
- Sonnencreme
- Versagel
- Après-Soleil Lotion, rückfettende Hautcreme

Falls nötig:

- Regelmässig zu nehmende Medikamente
- Allergiepass, falls vorhanden
- Notfallmedikamente, falls vorhanden z.B. Epipen ect.

## **Gemeinde Reinach**

Hauptstrasse 10  
4153 Reinach  
Tel. +41 61 511 60 00  
Mail [info@reinach-bl.ch](mailto:info@reinach-bl.ch)  
[www.reinach-bl.ch](http://www.reinach-bl.ch)  
Kostenlose App „Reinach“

## **Ansprechperson**

Beatrix Wichtermann  
Mütter-/Väterberaterin  
Tel. direkt +41 61 511 64 11  
Mail [beatrix.wichtermann@reinach-bl.ch](mailto:beatrix.wichtermann@reinach-bl.ch)

## **Öffnungszeiten Stadtbüro**

Mo, Di, Do 08.30-11.30 13.30-16.00  
Mi 08.30-11.30 13.30-18.00\*  
Fr 08.30-14.00 durchgehend  
\*in den Schulferien bis 16.00

## **Öffnungszeiten Abteilungen**

Mo-Fr 08.30-11.30 sowie nach Vereinbarung

Januar 2019

