



Ferien mit Kleinkindern

Handgepäck

- Schmusetier, Nuggis, Nuscheli, Spielzeug
- Schoppenflasche, Plastiklöffel
- Säuglingsnahrung
- Wasserflasche
- Ersatzkleider, Windeln, Jacke, Decke
- Wickeltasche
- Tragetuch
- Dokumente (ID, Pass, Impfausweise)

Autoreisen

- Pausen einplanen, für Schatten im Auto sorgen, Klimaanlage vorsichtig einstellen, viel zu trinken anbieten

Flugreisen

- Beim Starten und Landen dem Baby etwas zu trinken geben (Druckausgleich) eventuell Nuggi. Genügend Reiseproviant (Schoppenpulver, Wasser, Gläsli) mitnehmen, lange Wartezeiten auf Flughäfen sind möglich. Wärmere Kleidung für den Flug und für die Wartehalle

Reiseapotheke

- Verbandsmaterial, Desinfektionslösung
- Pinzette, Schere
- Fieberthermometer
- Fieberzäpfli
- Ampullen mit Kochsalzlösung
- Abschwellende Nasentropfen
- Antibrumm Sensitive gegen Insektenstiche
- Salbe gegen Juckreiz
- Wundsalbe, Zinkpaste
- Babytee Beutel
- Elektrolyt Lösung gegen Erbrechen
- HN 25 (Heilnahrung bei Durchfall)
- Bioflorin oder Lactoferment zum Aufbau der Darmschleimhaut bei Durchfall
- Zahngel oder Homöopath Zahnkügeli
- Mittel gegen Husten und Halsschmerzen
- Persönliche Medikamente falls vorhanden

Weitere Auskünfte: Apotheken, Drogerien, Mütter- Väterberatung, www.safetravel.ch

Wichtige Nummern

Sanität CH	144
Vergiftungsnotfälle CH	145
Auskunftsnummer REGA	1414
REGA vom Ausland	++41 333 333 333
Tel Nr. Kinderarzt	
Tel. Nr. der Krankenkasse	
Kranken- und Unfallversicherung prüfen	

Koffer

- Schoppennahrung
- Breigläschen
- Spielsachen, Malsachen
- Sandspielzeug
- Schwimmhilfen
- Hygiene- und Pflegeprodukte
- Sonnencreme hoher Schutzfaktor Zuhause auf Verträglichkeit geprüft
- Schwimmwindeln, Sonnenhut, Sonnenbrille
- UV geschütztes Badekleid
- Kleider, Windeln

Rezept für Karottensuppe

- 500 Gramm Karotten und 1 Liter Wasser sehr lange weichkochen
- Pürieren, mit abgekochtem Wasser auf 1 Liter Auffüllen, eine Messerspitze Salz beifügen
- Mit Schoppenflasche, Löffel oder Tasse geben

Was tun bei Durchfall

Bis circa 6 Monate:

- Häufiger Stillen, zusätzlich Tee, eventuell Heilnahrung geben (z. B. HN 25)

Nach einföhrung der Breikost:

- weiter mit Muttermilch, Säuglingsmilch und Heilnahrung ernähren
- Karottensuppe (siehe Rezept)
- Löffelweise stopfende Nahrungsmittel z.B Banane
- Eine Arztkontrolle ist notwendig bei
- hohem Fieber
- zusätzlichem Erbrechen
- weniger als 4 nassen Windeln in 24 Stunden
- Trinkverweigerung
- schlechtem Allgemeinzustand
- 24 Stunden ohne Besserung