

Ferien mit Kleinkindern



Handgepäck

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

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,

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) evtl Nuggi. Genügend Reiseproviant (Schoppenpulver, Wasser, Gläsli) mitnehmen, lange Wartezeiten auf Flughäfen sind möglich. Wärmere Kleidung für den Flug und für die Wartehalle.

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	

Je nach Reiseziel und Reiseart



Reiseapotheke

- Verbandsmaterial, Desinfektionslösung
- Pinzette, Schere
- Fieberthermometer
- Fieberzäpfli
- Ampullen mit Kochsalzlösung
- Abschwellende Nasentropfen (Flugreisen)
- Antibrumm Sensitive gegen Insektenstiche
- Salbe gegen Juckreiz(Insektenstiche)
- Wundsalbe, Zinkpaste
- Babytee Beutel
- Elektrolyt Lösung gegen Erbrechen(z.B. GES 45, Normolytoral)
- HN 25 (Heilnahrung bei Durchfall)
- Bioflorin oder Lactoferment zum Aufbau der Darmschleimhaut bei Durchfall
- Zahngel oder Homöopath Zahnkügeli
- Mittel gegen Husten u. Halsschmerzen
- Persönliche Medikamente falls vorhanden.



Was tun bei Durchfall

Bis ca 6 Monate:

- Häufiger Stillen, zusätzlich Tee. Kinder 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, Rüebli)

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

Rezept für

Karottensuppe

- 500 gr. Karotten und 1 Liter Wasser sehr lange weich kochen
- Pürieren, mit abgekochtem Wasser auf 1 Liter auffüllen, eine Messerspitze Salz beifügen
- Mit Schoppenflasche, Löffel oder Tasse geben.

Bei weiteren Fragen geben wir Ihnen gerne Auskunft. Auch Apotheken oder Drogerien helfen Ihnen beim Zusammenstellen einer individuellen Reiseapotheke. Infos auch auf www.safetravel.ch