



## Reiseapotheke für Säuglinge und Kleinkinder

<b>Zahnungsmittel</b>	Osa-Gel grün + rot, Camilia Lösung od. Zahnungs-Globuli (homöopath. Kügeli) von Osa oder Similasan
<b>Fieber- und Schmerzmedikament</b>	z.B. Tylenol, Ben-u-ron, Panadol, Dafalgan: Dosierung richtet sich nach Körpergewicht, Zäpfli (Kühl lagern!) oder Saft bzw. Sachets (keine Kühlung)
<b>Physiologische Kochsalzlösung</b>	z.B. Naaprep, Nasenfrei (Nivea)
<b>Nasentropfen</b>	z.B. Nasivin 0.01%, Triofan infant od. bébé: max. 5 Tage anwenden. Darf vor dem Flug gegeben werden.
<b>Sonnenschutzcrème mit überwiegend mineralischem Filter, d.h. LSF um 30</b>	z.B. Daylong Baby, Pelsano Micro-cream, Hipp babysanft LSF 30 Sonnenbrille + Kopfbedeckung nicht vergessen! Hausmittel gegen Sonnenbrand: Magerquark
<b>Insektenschutz</b>	z.B. Exopic Kids, Anti Brumm Naturel, Insectfree, alle ab 1J., Bugs Lock-Band, Moskitonetz
<b>Insektenstiche</b>	z.B. Combudoron Gel (Weleda), Omida pic, Euceta, Stich mit Essigwasser od. Zwiebelhälfte abtupfen
<b>Zeckenschutz</b>	Siehe Insektenschutz!
<b>Wunddesinfektion</b>	z.B. Bepanthen plus, Merfen (Salbe oder Tinktur) Octenisept (auch für Schleimhaut geeignet)
<b>Verbandsmaterial</b>	Pinzette, Fieberthermometer, Schere, Sicherheitsnadeln, Schnellverband, Heftpflaster, elastische Binde, Steri Strip
<b>Glucose-Elektrolyt-Lösung*</b>	z.B. Normolytoral, Elotrans, BioGaia ORS, Oralpädon oder <b>Hausmittel: 3/3-Lösung</b> bestehend aus: 1/3 leichter Schwarztee 1/3 physiol. Kochsalzlösung (auf ½ lt. Wasser 1 gestr. Kfl.Salz 1/3 Orangensaft frisch oder aus Flasche bei Erbrechen und Durchfall kalt davon zu trinken geben evt. Aufbaunahrung nach Durchfall Aptamil HN25
<b>Zur Darmheilung*</b>	z.B. Perenterol, Bioflorina Kps., Tasectan
<b>Bei Erbrechen*</b>	z.B. Itinerol B6 Zäpfchen (ab 3 Monaten), Sea Bands (Armbänder basierend auf Akupressur)
<b>Entzündete Augen</b>	Euphrasia-Tropfen (Weleda), Schwarztee zum auswaschen
<b>Denken Sie zudem an ...</b>	Vom Arzt verordnete Medikamente Notfallset bei Allergien Reserve-Nuggi und Reserve-Babymilch

- Abhängig davon, wo Sie Ihre Ferien verbringen, können die mit einem \* gekennzeichneten Medikamente bei Bedarf auch an Ihrem Ferienort gekauft werden.
- Wenn Ihr Kind starkes Erbrechen, starken Durchfall oder hohes Fieber hat oder sich sein Allgemeinzustand deutlich verschlechtert, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen.

Wichtige Telefonnummern	
<b>Tox-Zentrum</b>	145
<b>Sanitätsnotrut</b>	144
<b>Rega</b>	1414 (aus dem Ausland ++41 333 333 333)
<b>Polizei</b>	117
<b>Feuerwehr</b>	118

## Ferien mit Kleinkindern

### Planung

- Planen Sie frühzeitig und wählen Sie einen kindergerechten Ort



- Meiden Sie nach Möglichkeit die Hauptreisezeit, so müssen Sie nicht mit Staus, Streiks und anderen Überraschungen rechnen
- Passen Sie wenn möglich die Reisezeit den Ess- und Schlafgewohnheiten des Kindes an.
- Wählen Sie einen Ort und Termin, an dem keine extremen Temperaturen herrschen (heiss oder kalt)
- Klären Sie vorher die Nahrungsmittelbeschaffung und die Infrastruktur Ihres Ferienortes ab

### **Reise**

- Stündlich eine kleine Pause einschalten, genügend Flüssigkeit anbieten, leichte Kost für unterwegs.
- Im Auto die Rückscheiben mit Tüchern bedecken oder spezielle Sonnenstoren montieren
- Bei Flugreisen dem Kind während dem Start und der Landung etwas zu Trinken geben (Druckausgleich), allenfalls abschwellende Nasentropfen (Otrivin, Nasivin) vor dem Start verabreichen.
- Im allgemeinen sind lange Reisen im Sommer kein Vergnügen, weder für die Kinder noch für die Eltern

### **Sonne**

Die zarte Kinderhaut reagiert sehr empfindlich auf die Sonne, d.h. möglichst direkte Sonneneinstrahlung meiden!

#### Wichtig:

- Wasserfeste Sonnenschutzcrème mit mind. Lichtschutzfaktor (LSF) 20-30 benutzen, in den ersten beiden Lebensjahren mit überwiegend mineralischem Filter
- Sonnenhut und Sonnenschirm
- Farbiges Kurzarm-T-Shirt immer anbehalten, evt. dünnes Langarm-Baumwollhemdchen
- Im Wasser spezielle Sonnenschutzbekleidung anziehen (nasse gewöhnliche Kleidung bietet KEINEN Sonnenschutz!)
- Während der Mittagszeit (zw. 11 bis 15 Uhr) die Sonne meiden, in den Räumen bleiben
- Sonnenbrille aufsetzen (Sonnenbrillen für Kleinkinder beim Optiker erhältlich, z.B. Baby Banz, Julbo)
- Weisse T-Shirts und Bäume sind kein genügender Sonnenschutz! Vorsicht Reflexionen am Wasser und im Sand, sowie im Schnee!

### **Ernährung**

- Nur abgekochtes Wasser oder kohlenstofffreies Mineralwasser trinken; gilt auch für Schoppenzubereitung
- Früchte und Gemüse sehr gut waschen, schälen oder kochen
- Tauchsieder und Pulvernahrung können Engpässe überbrücken (Steckeradapter!)
- Keine offenen Glacé, keine ungekochte Rohmilch!
- Flüssigkeitsmenge erhöhen bei warmen Temperaturen (Schwitzen), sowie in höheren Lagen (trockene Luft)

### **Körperpflege**

- Nach dem Vergnügen am Sandstrand das Kind mit Süswasser abwaschen und gut abtrocknen (besonders in den Hautfalten und im Genitalbereich)
- Genügend Windeln mitnehmen
- Evt. Windeln häufiger wechseln oder keine Windeln (feucht + warm = wund)

### **Bekleidung**

- Der Temperatur angepasst

### **Insektenschutz**

- Moskitonetz
- Insektenschutzmittel
- Grossflächige Bekleidung

### **Unterhaltung**

- Lieblingsspielzeug und Lieblingsdecke mitnehmen, Bilderbuch
- Strandspielsachen z.B. zum Sändele, wassertauglich
- Dank der ständigen Anwesenheit der Eltern oder anderer Bezugspersonen genügen schon wenige Spielsachen
- Evt. Tragtuch oder Rückentrage für Spaziergänge am Strand oder Wanderungen
- Ausflüge der Ausdauer des Kindes anpassen
- Hitze strengt den Körper an, daher dem Kind mehr Ruhe gönnen