

<b>Zahnungsmittel</b>	Osa-Gel grün + rot, Camilia Lösung od. Zahnungs-Globuli (homöopath. Kügel) 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 mineralischem Filter, ohne Nanopartikel, d.h. LSF um 30</b>	z.B. Weleda Edelweiss Baby&Kids LSF 30, Alga Maris Kinder LSF 50+, Eco Cosmetics Kids LSF 50+ Spezielle UV-Badebekleidung, 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), Omidia 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 <u>Hausmittel</u> : 3/3-Lösung 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

## 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), bei bestehender Erkältung abschwellende Nasentropfen (Otrivin, Nasivin) vor dem Start verabreichen. Ebenso können spezielle Ohrstöpsel (Sanohra Fly ab 1J.) montiert werden, die den Druckausgleich unterstützen.
- 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 Sonnenschutzcreme mit mind. Lichtschutzfaktor (LSF) 30-50 benutzen. In den ersten beiden Lebensjahren mit überwiegend mineralischem Filter und ohne Nano- Partikel. Sprays sind bei Kleinkindern ungeeignet (Inhalationsgefahr beim Sprayen)!
- 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 Süßwasser 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