

Ferien mit Kleinkindern

Bei der Wahl des Ferienortes zu beachten

- Kinderfreundlichkeit
- Infrastruktur
- Einkaufsmöglichkeiten
- Temperaturen
- Medizinische Versorgung

Reise im Auto

- Transport in einem der Grösse und dem Gewicht des Kindes angepassten, geprüften Kindersitz
- Reisezeit nach Möglichkeit den Schlaf- und Essgewohnheiten des Kindes anpassen
- Regelmässige Pausen einplanen, genügend Flüssigkeit anbieten, leichte Kost für unterwegs
- Genügend Extra-Nahrung griffbereit haben (Stau)
- Nach Bedarf Sonnenschutz an den Autoscheiben montieren, Kind vor Überwärmung schützen
- Spielsachen zur Unterhaltung
- Kind nie allein im Auto lassen (Gefahr von Hitzetod)

Reise im Flugzeug

- Fluggesellschaft informieren, dass man mit einem Säugling/Kleinkind reist und einen Kinderwagen dabei hat.
- Bei den Flugbegleiter:innen informieren, was man beachten soll
- Kind während des Starts und der Landung stillen oder etwas zum Trinken oder Saugen anbieten (Druckausgleich)

Sonne

- Kleinkinder nicht der direkten Sonne aussetzen
- Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr meiden
- Wasserfeste Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 50 speziell für Babys oder Kinder verwenden (je nach Alter des Kindes) --> qualitativ hochwertiges Produkt wählen, sich ggf. in der Apotheke beraten lassen
- Leichte Kleidung
- Badewindeln / Badehöschen
- Evtl. UV-Schutzkleidung
- Sonnenhut mit breitem Rand oder Baseball Mütze mit Nackenschutz
- Sonnenbrille (100% UVA- und UVB-Schutz)

Ernährung

- Als Durstlöscher: abgekochtes Wasser oder Mineralwasser mit möglichst wenig Mineralien, gilt auch für die Flaschenzubereitung
- Wasserqualität des Landes beachten, für Babys gibt es oft „babyfriendly“ Wasser, dies ist auf der Wasserflasche so vermerkt. Betrifft Länder mit schlechter Trinkwasserqualität
- Flaschennahrung (Pulver) evtl. mitnehmen. Je nach Angebot im Land
- Früchte und Gemüse gut waschen und schälen oder kochen
- Vorsicht mit ungewohnten Nahrungsmitteln
- Offenes Eis meiden
- Ungekochte Rohmilch meiden
- Flüssigkeitsmenge nach Bedarf erhöhen (Wasser, ungesüsster Tee bei älteren Kindern)
- Bei grosser Wärme Flüssigkeit in regelmässigen Abständen anbieten (Kleinkinder melden Durst oft nicht an)

Körperpflege

- Kind nach dem Bad im Meer mit Süsswasser waschen, besonders in den Hautfalten und im Genitalbereich, gut trocknen und nach Bedarf eincremen, da die Sonnencreme die Haut eher austrocknet
- Die Sonnencreme muss am Abend abgewaschen werden, um verstopfte Poren und Reizungen durch Rückstände zu vermeiden
- Windeln häufiger wechseln (warm, feucht, wund), Lufttherapie beugt Wundsein vor

Bekleidung

- Dem Hauttyp des Kindes und der Temperatur angepasste Kleidung
- Strandsandaletten nach Bedarf (heisser Sand, steinige Ufer)
- Leichte, langärmelige und luftige Kleider anziehen (Baumwolle, Leinen, eher dunkle Farben, wie marineblau)

Insektenschutz

- Mückenschutz-Fenster (Fenster beim Eindunkeln schliessen)
- Moskitonetz
- Mückenschutzlotion oder -spray (ab 12 Monate), Hautverträglichkeit prüfen oder ein Mückenschutz Armband benutzen --> Beratung in der Apotheke
- Bekleidung: Lange Ärmel und lange Hosen (atmungsaktiv) sind ideal, um die Haut abzudecken und den Mücken den Eingang zu erschweren (Pumphosen mit elastischem Bündchen)
- Weniger dunkle und bunte Bekleidung, da dies die Mücken anzieht

Unterhaltung

- Lieblingsspielzeug, Lieblingsdecke, Nuscheli, Nuggi (inkl. Ersatz) usw. mitnehmen
- Spielsachen für drinnen und draussen, dem Alter des Kindes und dem Ferienort angepasste Strandspielsachen
- Ball, Bilderbücher etc.

Ausflüge

- Kinderwagen (angepasst an den Ferienort)
- Tragehilfen
- Ausflüge der Ausdauer des Kindes anpassen (Hitze strengt den Körper an, genügend Ruhepausen und Flüssigkeit)

Reiseapotheke

- Medikamente mit Kinderärztin / Kinderarzt besprechen: Fieber, Schmerzen, Durchfall, Erbrechen nach Bedarf und ärztlicher Verordnung
- Pinzette
- Verbandsmaterial / Heftpflaster
- Kindergeeignete Desinfektion zur Wundbehandlung (z.B. Bepanthen Plus Spray, Merfen Spray)
- Kochsalzlösung NaCl 0,9% als Nasentropfen
- Impfausweis
- Gesundheitsheft

Notfallnummern

- Kinderärztin / Kinderarzt + Hausärztin / Hausarzt
- Flyer „Mein Kind ist krank“ <https://www.bs.ch/publikationen/mein-kind-ist-krank-was-tun>

Was tun bei:

Fieber

- Wichtig: Babys unter 3 Monaten müssen von der Kinderärztin / vom Kinderarzt untersucht werden!
- Ältere Kinder nach ihrem Befinden beobachten
- Regelmässige Temperaturkontrolle. Je nach Alter des Kindes rektal messen
- Leichte Kleidung, nicht zudecken
- Vermehrt Flüssigkeit anbieten
- Lauwarme Wadenwickel (nur bei warmen Beinen und Füssen), ACHTUNG: bei Kindern unter einem Jahr sollten keine Wadenwickel angewendet werden
- Fiebersenkende, schmerzlindernde Medikamente kühl lagern (Paracetamol Zäpfchen, Tropfen, Sirup)

Durchfall

- Brustkinder weiter stillen
- Vermehrt Flüssigkeit anbieten (bei älteren Kindern spezielle Trinklösung aus der Apotheke)
- Schonkost
- Stopfende, leicht verdauliche Lebensmittel, wie Banane, geriebenen Apfel, gekochte Karotten, Reis in kleinen Mengen anbieten
- **Wichtig:** Das Kind nach seinem Befinden beobachten

Erbrechen

- Brustkinder weiter stillen
- Kleinkindern vermehrt Flüssigkeit anbieten, kleine Mengen, löffelweise Tee (Coca-Cola ohne Kohlensäure, spezielle Trinklösung aus der Apotheke)
- Milch erst wieder anbieten, wenn Kind mehrere Stunden nicht mehr erbricht (evtl. zu Beginn mit Tee verdünnen)
- Feste Nahrung erst, wenn Kind wieder Lust und Hunger zeigt
- Nach Bedarf Itinerol B6 Zäpfchen (kühl lagern) – rezeptpflichtig für Kleinkinder

Windeleczem

- Lufttherapie
- Wundcreme (zinkhaltig)
- Waschen mit Salbei-Tee

Insektenstiche

- Stachel entfernen
- Bei Insektenstichen um Mund - oder Halsbereich sofort wegen der Erstickungsgefahr reagieren!
- Einstichstelle desinfizieren, nach Bedarf mit Zwiebel, Essig oder Speichel betupfen, mit Eis kühlen (Vorsicht Kälteverbrennung!)
- Kühle Umschläge, nach Bedarf Gel, Spray oder Creme (Euceta, Fenistilgel, Feniallerg-Tropfen, Combudoron Weleda)

Zeckenbiss

- Zeckenkontrolle nach Waldspaziergang
- Zecke mit Pinzette gerade herausziehen, Einstichstelle desinfizieren
- Datum des Zeckenbisses notieren
- Biss-Stelle kennzeichnen und beobachten, bei ringförmiger Rötung (kann auch an einer anderen Stelle am Körper auftreten) und Fieber sofort zum Arzt

Sonnenbrand

- Kühle Umschläge
- Kühlendes Gel, Spray, Creme auftragen (Euceta, Fenistil, Combudoron Weleda)

Wichtig: Im Notfall oder bei Unsicherheit, immer den Arzt kontaktieren!