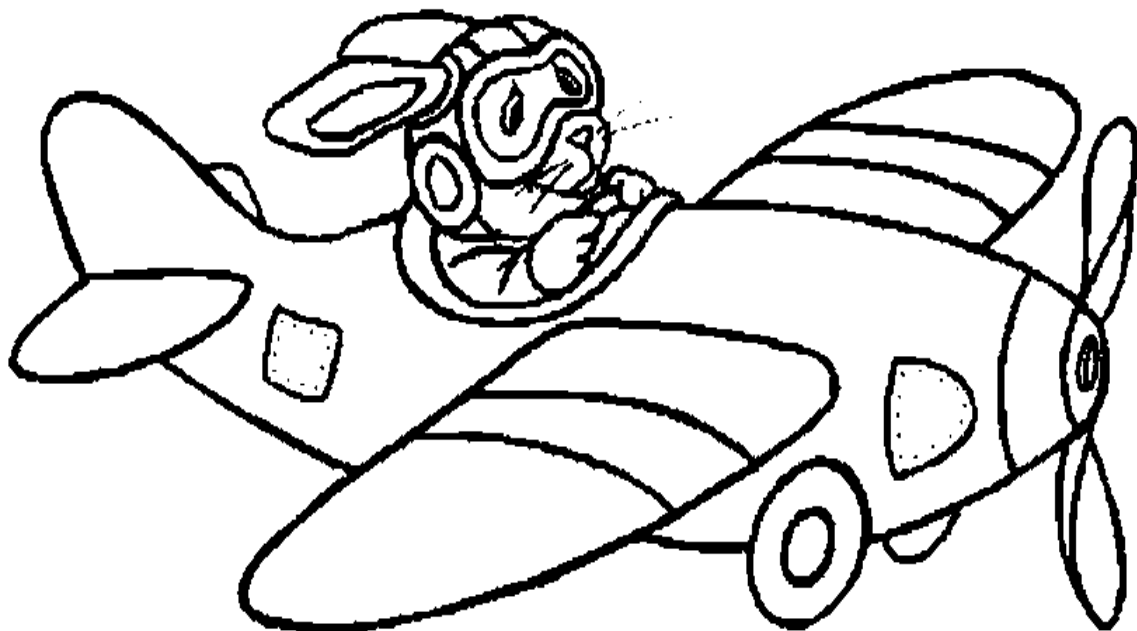


Mütter- und Väterberatung
Glarnerland

Fliegen

mit Säuglingen und Kleinkindern



Allgemeine Informationen

- Fliegen mit Säuglingen und Kleinkindern kann sehr anstrengend sein.
- Buchen und reservieren Sie frühzeitig die Flugreise und bei Langstreckenflügen ein Babybettchen (bis ca. 8 Mt.).
- Vermeiden sie Hektik vor dem Flug und planen Sie genügend Zeit ein für den Weg zum Flughafen und das Check-in.

Wann darf Ihr Kind fliegen, wann nicht, was ist zu beachten?

- Alter**
- Gesunde Neugeborene können nach 7 Tagen fliegen. Es empfiehlt sich jedoch erst *nach* dem ersten Lebensmonat zu fliegen.
 - Schwangere Frauen dürfen ab dem 8. Schwangerschaftsmonat nicht mehr fliegen.
- Druckausgleich**
- Bei Abflug und Landung **muss** ihr Kind trinken (Brust/Flasche) oder nuggeln, um den Druck in den Ohren auszugleichen. Grössere Kinder können auch zuckerfreien Kaugummi kauen.
 - Beim Start und bei der Landung sollte ihr Kind nicht schlafen.
- Krankheiten**
- Wird ihr Kind vor der Reise krank, nehmen sie Rücksprache mit ihrem Kinderarzt, um den Gesundheitszustand ihres Kindes zu bestimmen und ev. Medikamente zu erhalten.
 - Ein erkältetes oder krankes Kind sollte *nicht* fliegen.
 - Müssen sie trotzdem fliegen, behandeln sie ihr Kind 30 Minuten *vor Abflug und Landung* mit abschwellendem Nasenspray oder Kochsalzlösung NACL 0.9 %. Ihr Kind kann sehr starke Ohrenschmerzen bekommen. Dies gilt auch für Erwachsene.
- Wann darf ihr Kind NICHT FLIEGEN**
- Bei akuter Erkältung und schweren fieberhaften Erkrankungen.
 - Bei ansteckenden Kinderkrankheiten wie z.B. Windpocken, Masern, Mumps, Röteln, Keuchhusten usw.
 - Nach Operationen z.B. Herz, Bauch.
 - **Bei Unsicherheiten nehmen Sie immer mit Ihrem Arzt Rücksprache.**

Sitzplatzreservation/Sicherheit

- Reservation**
- Verlangen Sie Plätze in der ersten Reihe. Diese sind meist für Familien reserviert und bieten mehr Beinfreiheit und Platz zum Spielen.
 - Wer mit älteren Kindern reist, sollte einen Platz in der Mitte des Flugzeugs verlangen. Dort sind Turbulenzen weniger spürbar.
 - Säuglinge/Kleinkinder bis 2 Jahre haben keinen Anspruch auf einen eigenen Sitzplatz. Sie sitzen bei den Eltern auf dem Schoss.
 - Eigene Kinderautositze müssen früh genug angemeldet werden.
- Babybett**
- Klären Sie frühzeitig bei der Fluggesellschaft ab, ob Sie ein Babybettchen reservieren können.
 - Grösse ca. 40x80 cm inkl. Bettwäsche
- Babynahrung**
- Nehmen Sie die gewohnte Schoppen- und Breinahrung mit.
 - Möchten Sie Gläschenkost oder Kindermenüs der Fluggesellschaft, so geben Sie das bereits bei der Buchung an.

- Übergepäck**
- Mitnahme von Kinderwagen etc. klären Sie am besten mit der Fluggesellschaft ab.
- Ausweise**
- **Auch ihr Säugling oder Kleinkind braucht einen gültigen Ausweis!**
 - **Notwendig ist eine eigene Identitätskarte oder ein Reisepass. Erkundigen Sie sich frühzeitig bei Ihrer Gemeinde.**

Check-in

- Check-in**
- **In Zürich, Genf, Basel:**
alle Flüge 90 Minuten, Vorabend Check-in möglich.
 - Familien mit Kindern können zuerst ins Flugzeug einsteigen.
 - Beim Aussteigen sollten Sie bis zum Schluss warten.
 - Planen Sie lieber etwas mehr Zeit ein, als die Mindestangaben der Flughäfen.

Handgepäck

Was darf nicht fehlen?

- **Genügend** Windeln, Feuchttücher, Milchpulver, Fläschchen, Flaschensauger, Nuggis und Medikamente, Kuscheldecke, Lieblingsspielzeug, Schmusetier, ev. ein neues spannendes Spielzeug (Knete, Farbstifte, kleine Bilderbüchlein, Kassetten etc.).
- Genügend Kleider zum wechseln, Finken oder ABS-Socken, Sonnenhut, Sonnenbrille und Sonnencreme.

Kurz: Im Handgepäck sollte alles für die Reise und die erste Nacht im Hotel vorhanden sein, falls ihr Koffer nicht mit ihrem Flug ankommt. ACHTUNG: Beachten sie die neuen Handgepäck-Richtlinien! Säuglingsnahrung erlaubt. Infos in ihrem Reisebüro oder ihrem Flughafen.

Kinderwagen

Zusammenklappbare Buggys können bei fast jeder Airline beim Betreten des Flugzeugs als Freigeepäck an das Kabinenpersonal abgegeben werden. Sie werden beim Aussteigen wieder ausgehändigt.

Kinder-Lounge

Speziell eingerichtetes Spielparadies gibt es im Flughafen Zürich unter dem Namen Family Services

An Bord des Flugzeuges

- Sicherheit**
- Es gibt im Flugzeug spezielle Gurtvorrichtungen und Schwimmwesten für Säuglinge und Kleinkinder. Die Kabinenbesatzung wird Sie speziell instruieren.
- Essen**
- Einige Airlines verfügen über spezielle Kindermenüs oder Babykost. Meist ist jedoch bis zum Alter von 2 Jahren kein Essen vorgesehen.
 - Säuglinge/Kleinkinder aber auch Erwachsene sollten genügend trinken, da die Luftfeuchtigkeit gering ist. Geeignet sind klare Flüssigkeiten wie Wasser/Tee.
 - *Kein Orangensaft:* kann zu Übersäuerung und somit zu Brechreiz führen!
- Kleidung**
- Kleiden Sie ihr Kind mehrschichtig ein, Sie können so auf Temperaturschwankungen besser reagieren.

Jetlag
(Zeitverschiebung)

- Für längere Flüge sind Nachtflüge geeignet, da sich das Kind besser auf die neue Tageszeit einstellen und den gewohnten Schlafrhythmus beibehalten kann.
- Geben Sie Ihrem Kind nur leichte Kost und versuchen Sie, sich dem ortsüblichen Zeitrhythmus anzupassen.
- Stellen Sie vor dem Rückflug die Uhr auf Heimatzeit und versuchen Sie sich in Gedanken darauf einzustellen.
- Bei einer Landung am Morgen, versuchen Sie schon im Flugzeug zu schlafen. Kinder schlafen meist ein, wenn das Licht gedimmt ist. Landen Sie am Tage, bleiben Sie bis zum Abend munter und gehen so spät wie möglich schlafen.

Wichtige Adressen und Telefonnummern

Ihr Kinderarzt	•
REGA	• 1414 / aus dem Ausland 0041 333 333 333
Flughafen Zürich	• 0041 (0)43 816 22 11 www.flughafenzuerich.ch

29.03.2011