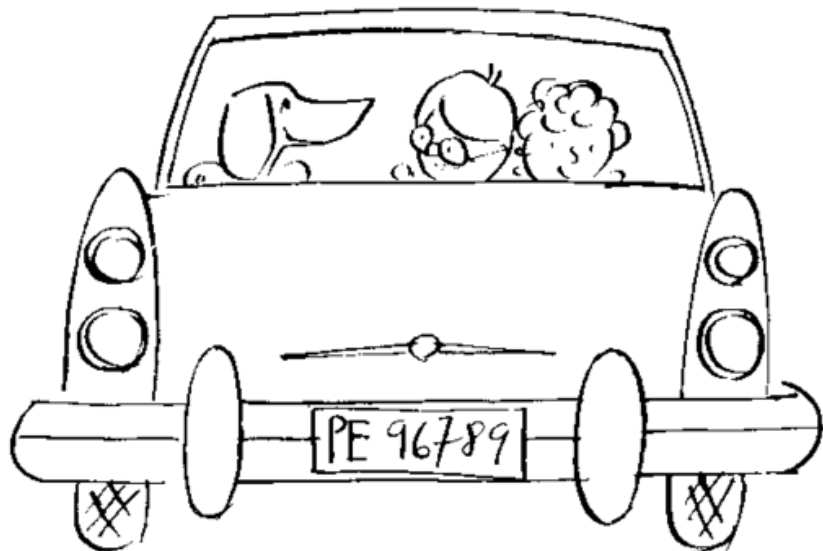


# Reisen

mit Säuglingen und Kleinkindern



Tipps und Rezepte

## Allgemeine Informationen

- Ferien in den Bergen**
  - Bis zu 2000 m.ü.M. wird die Höhe auch von kleinen Kindern gut vertragen. Bei steilen Bergbahnen kann das Kind Probleme mit den Ohren bekommen, geben Sie ihm deshalb etwas zu trinken oder den Nuggi während der Fahrt.
- Reise im Auto**
  - Transport nur im altersentsprechenden Kindersitz. Während der Fahrt darf das Kind nicht aus dem Kindersitz genommen werden! Alle zwei Std. Pausen einplanen.
- Reise im Flugzeug**
  - Auf genügend Druckausgleich beim Starten und Landen achten. Frühzeitige Mitteilung an die Fluggesellschaft (bis ca. 8 Mt. wird ein Reisebett zur Verfügung gestellt).

**Weitere Infos auf unserem Merkblatt: *Fliegen mit Säuglingen und Kleinkindern.***

## „Was ist zu tun bei Krankheiten“ / Reiseapotheke

- Impfausweis**
  - Mitnehmen
- Eigene Medikamente**
  - Mitnehmen
- Insektenschutz**
  - Bei **Säuglingen bis 12 Monate:**  
Nur durch Textilien, Kleidung oder Moskitonetz. Keine chemischen Insektenschutzmittel (Spray oder Emulsion) verwenden!
  - Bei **Kleinkindern ab 12 Monate bis ca. 3 Jahre:**  
Durch Textilien, Kleidung oder Moskitonetz. Nur Insektenschutzmittel für Kleinkinder empfohlen.
- Insektenstiche**
  - Euceta/Dr. Bach Notfallgel (für Säuglinge geeignet – auch bei Sonnenbrand gut verträglich).
- Sonnenbrand**
  - **Bei starken Schmerzen, grossflächigen Sonnenbränden, Blasenbildung, Kopfschmerzen, Nackensteife, Übelkeit und Erbrechen ist ein sofortiger Arztbesuch angezeigt!**
  - Keine Sonne mehr auf die betroffene Haut lassen.
  - Kühlen mit Euceta oder Dr. Bach Notfallgel.
  - Viel zu trinken anbieten.
- Fieber**
  - Digitaler Fiebermesser.
  - Fieberzäpfli (kühl lagern) (Paracetamol).
  - Fiebersirup oder Fiebertropfen (Paracetamol).
- Schnupfen**
  - NaCl 0.9% Nasentropfen.
  - Zwiebel aufschneiden und einen Meter neben dem Bett in einem kleinen Tuch aufhängen.
- Verletzungen**
  - Desinfektionsmittel z.B. Bepanthen plus Spray, Merfen Spray
  - Verbandsmaterial: Pflaster, Gazetupfer, elastische Binde, Pinzette, Schere
- Reisekrankheiten**
  - Säuglinge bis 1-jährig bekommen keine Reisekrankheit.
  - Kinder ab ca. 5 Jahren können Reisekaugummi kauen.
  - Regelmässige Pausen einplanen, leichte Kost, genügend trinken.
  - Similasan Reisekügelchen für jedes Alter.

## **Erbrechen**

- **Säuglinge:**  
Häufiger stillen, bei Bedarf zusätzlich Kamillentee oder Säuglingsmilch mit Tee verdünnen (mindestens ½). Ev. 6 Stunden nur Tee geben.
- **Kleinkinder ab 8. Monat:**  
Drittelslösung (Rezept hinten).
- **Ab 1 Jahr:**  
Löffel- oder schluckweise kalte Cola *ohne* Kohlensäure, Isostar oder kühle Bouillon.

## **Durchfall**

- **Säuglinge:**  
Häufiger stillen, bei Bedarf zusätzlich Kamillentee oder Säuglingsmilch mit Tee verdünnen.
- **Säuglinge und Kleinkinder ab 5 Monate:**  
Karottensuppe (Rezept hinten).
- Geraffelter roher Apfel, geschlagene Banane, Reisflocken
- Bei grösseren Kindern stopfende Lebensmittel, wie Reis, Karotten, Banane oder Zwieback

**Säuglinge und Kleinkinder können sehr schnell zuviel Flüssigkeit verlieren. Keine strengen Diäten aber unbedingt für genügend Flüssigkeitszufuhr sorgen (Wasser, Tee *mit* Zucker).**

## **Arztkontrolle bei:**

- **Trinkverweigerung**
- **Fieber über 38.5**
- **schlechtem Allgemeinzustand**

**Je jünger das Kind desto schneller zum Arzt!**

# Rezepte

## Drittelslösung (bei Erbrechen)

Pro Liter:

- 1/3 Mineralwasser ohne Kohlensäure oder Kohlensäure mit einem Löffel herausrühren.
- 1/3 Orangensaft.
- 1/3 Schwarztee (nur leicht ziehen lassen).
- 1 Suppenlöffel Traubenzucker oder Zucker.
- 1 Messerspitze Salz.

Alles mischen und kühl stellen, die Lösung löffel- oder schluckweise eingeben.

## Karottensuppe- oder Schoppen (bei Durchfall)

- Tagestrinkmenge z.B. 800 ml.
- 400 gr. Karotten gerüstet mit 400 ml Wasser kochen, mixen und mit abgekochtem Wasser auf 800 ml ergänzen.
- 1. Tag: 800 ml Karottensuppe auf 4-6 Mahlzeiten verteilen.
- 2. Tag: 600 ml Karottensuppe + 200 ml Schoppenmilch mischen, auf 4-6 Mahlzeiten verteilen.
- 3. Tag: 400 ml Karottensuppe + 400 ml Schoppenmilch mischen, auf 4-6 Mahlzeiten verteilen.
- 4. Tag: 200 ml Karottensuppe + 600 ml Schoppenmilch mischen, auf 2-6 Mahlzeiten verteilen.
- 5. Tag: 800 ml Schoppenmilch.

## Mineralwasser ohne Kohlensäure die sich für Kinder unter einem Jahr eignen:

- Adelbodner, Aproz Cristal, Arkina, Aven, Contrex, Cristalp, Evian, Fontessa, Elm, Henniez blau, M-Budget, Valsler, Volvic, Vittel, Bonne Source, (alle in der Schweiz erhältlich).
- Achten Sie im Ausland auf folgende Höchstmengen der Mineralstoffe:

Natrium: max. 30 mg/l  
Magnesium: max. 40 mg/l  
Sulfat: max. 240 mg/l  
Fluorid: max. 1.5 mg/l  
Nitrat: max. 25 mg/l  
Calcium: max. 200 mg/l

## Wichtige Adressen und Telefonnummern

<b>Ihr Kinder-Hausarzt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul>
<b>REGA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1414 / aus dem Ausland 0041 333 333 333</li><li>• Notfallnummer: 144</li></ul>
<b>Toxikologisches Institut Zürich:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Infonummer Inland 044 251 66 66 aus dem Ausland 0041 44 251 51 51</li><li>• Notfallnummer: 145</li></ul>

29.03.2011