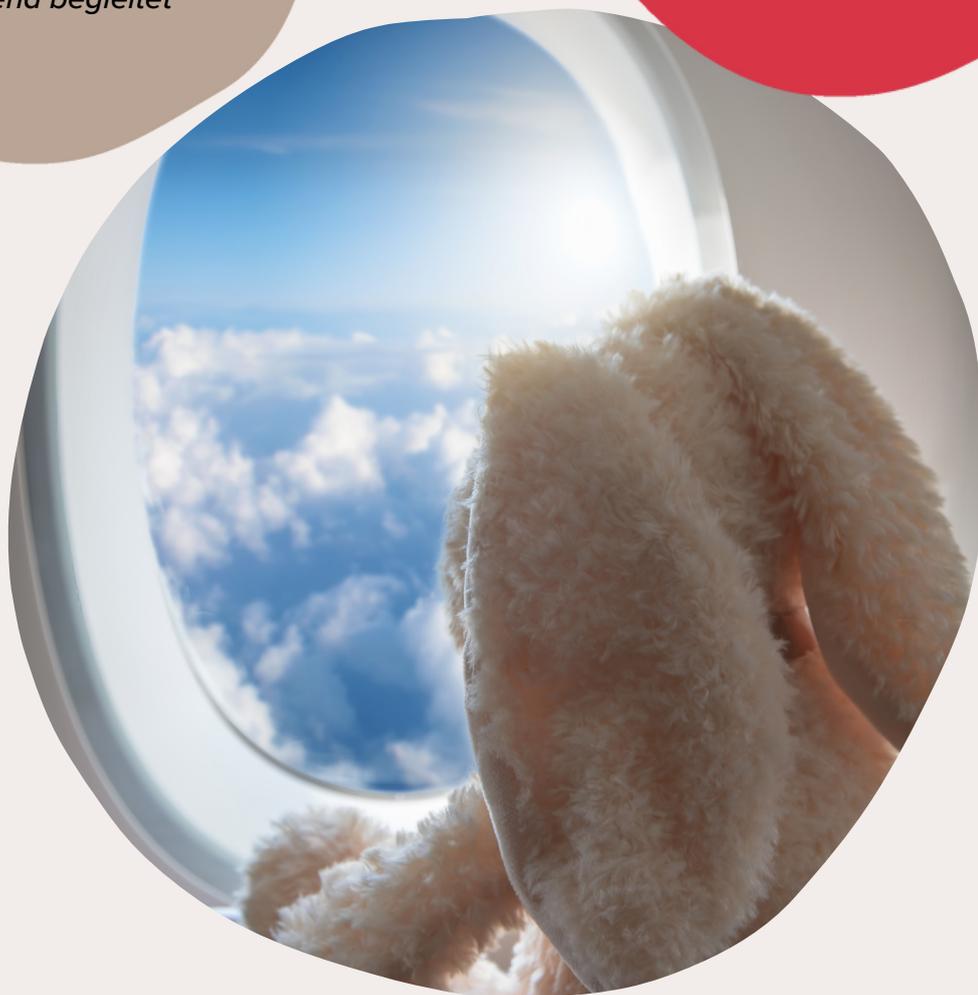


## Mütter- und Väterberatung

*Die ersten Lebensjahre  
umfassend begleitet*

## Reisen mit kleinen Kindern



# Allgemeine Informationen

- Kleine Kinder sind am liebsten zu Hause. Vor allem weite Reisen in unterschiedliche Klimazonen können für kleine Kinder ein Stressfaktor sein, sie sind dadurch auch anfälliger für Krankheiten
- Reisen bringt den gewohnten Rhythmus des Kindes durcheinander, rechnen Sie pro Weg mit 2 – 3 Tagen für die Umstellung.
- Geben Sie auf der Reise lieber häufigere, dafür kleinere Mahlzeiten

## Reiseapotheke

- Wundversorgungsmaterial (Desinfektionsmittel, Pflaster, Verbandstoff, Wundsalbe)
- Fieber- und Schmerzmedikamente, Zäpfchen oder Sirup (Verpackungsbeilage und Temperaturangaben für Transport und Lagerung beachten)
- Medikamente gegen Erbrechen & Durchfall (mit dem Arzt besprechen)
- Fiebermesser, Impfkarte, Krankenkassenkarte
- Sterile physiologische Kochsalzlösung 0,9% (NaCl) in Ampullen als Nasentropfen oder für die Reinigung der Augen
- Sonnencreme
- Keine chemischen Mückenschutzmittel für Säuglinge, sondern Moskitonetz
- Gel bei Insektenstichen oder Sonnenbrand
- Medikamente, die aufgrund einer bestehenden Erkrankung eingenommen werden müssen
- Je nach Reisedestination: 2 - 3 Monate im Voraus Impfschutz klären



## Essen und Trinken unterwegs

Um Ihrem Kind, aber auch sich selbst das Reisen so angenehm und stressfrei wie möglich zu gestalten, sollten Sie schon im Vorfeld sorgfältig planen, wie viel und welche Art von Reiseproviant ihr Kind benötigen wird.

Die mitgenommene Menge an Essen und Trinken sollte sich immer nach der Dauer der (An-) Reise und natürlich nach dem Alter des Kindes orientieren. Nehmen Sie lieber etwas mehr mit, um für eventuelle Notsituationen, wie z.B. Verspätungen von Zug oder Flugzeug oder auch grosser Hitze, gerüstet zu sein. Babys brauchen besonders an heissen Tagen und bei trockener Luft (auch bei Fieber oder Durchfall) viel Flüssigkeit. Nehmen Sie daher immer ausreichend Getränke mit.

## Was soll mit?

Stillen ist auf Reisen wahrscheinlich der bequemste Weg für Mutter und Kind, Sie müssen dafür nichts vorbereiten oder tragen. Bedenken Sie aber, dass Babys zum Trinken Ruhe benötigen, was speziell im Flugzeug oder Zug problematisch sein kann.

Sollten Sie nicht stillen, nehmen Sie unbedingt bereits gewohnte und bekannte Nahrungsmittel mit, um Ihrem Kind gegebenenfalls ein Milchfläschchen oder einen Brei zubereiten zu können.

## Vergessen Sie dabei nicht:

- Milchnahrungspulver (eventuell vorportioniert)
- Baby-Brei zum Anrühren
- abgekochtes Wasser in der richtigen Temperatur in einer Thermoskanne für Milchnahrung oder Brei. Denken Sie auch an genügend Wasser für Reserve
- Babygläschen, ev. erhitzt, in Alu gewickelt und im ThermoBag (bei kurzer Reisezeit)
- Zwischenmahlzeiten wie z.B. Reiswaffeln ohne Salz oder Maisstangen, Gemüse- oder Fruchtstücke.
- Testen Sie ungewohnte Fertigprodukte schon daheim aus.

Denken Sie auch an eventuelles Zubehör, wie einen Adapter für Steckdosen, Flaschenwärmer, Sterilisator, Löffel, Flaschenbürste, Babyfläschchen, Sauger, Verschlüsse, usw.

## Unterwegs mit dem Auto oder mit dem Zug

- Füttern Sie Ihr Kind am besten schon vor der Abfahrt!
- Aufgrund der trockenen Luft im Auto sollten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten! Seien Sie immer für einen eventuellen Stau gerüstet, bzw. planen Sie auch etwaige Zugverspätungen mit ein!
- Geben Sie häufigere, dafür kleinere Mahlzeiten, bieten Sie genügend Flüssigkeit an.
- Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung auf die Zutaten und Gläschen!
- Kind immer in einem passenden Autositz mitführen
- Legen Sie während der Autofahrt ca. alle 2 Stunden eine ½ stündige Pause ein und pausieren Sie unbedingt bei starker Mittagshitze (ohne Klimaanlage)!
- Nehmen Sie das Kind aus dem Autositz bei der Pause
- Denken Sie an Sonnenschutz für die Seitenfenster
- Nehmen Sie genügend altersgerechtes Spielzeug mit
- Kinder nie im Auto allein lassen, auch nicht für kurze Zeit oder wenn sie schlafen, Gefahr der Überhitzung im Auto
- Kinder nicht direkt von der Klimaanlage anblasen lassen



# Unterwegs mit dem Flugzeug

- In der Bordküche ist jederzeit heisses Wasser erhältlich. Instant-Baby-Nahrung kann auf Verlangen zubereitet werden. Babynahrung, -milch dürfen nach den neuen Sicherheitsbestimmungen mitgeführt werden.
- Bei Vorbestellung ist auch ein „Babymeal“ erhältlich. Bitte informieren Sie sich, was es für Nahrungsmittel beinhaltet und entscheiden Sie dann, ob es für Ihr Kind geeignet ist.
- In der Kabine ist die Luft sehr trocken. Kleinkinder wie auch Erwachsene sollen während des Fluges viel trinken. Stillende sollen ca. 1 Liter Wasser selbst mitnehmen. Mineralwasserflaschen können nach der Sicherheitskontrolle gekauft und auf den Flug mitgenommen werden.
- Erkundigen Sie sich jeweils nach den aktuellen Bestimmungen zu Flüssigkeiten, Babynahrung und Babypflegeprodukten im Handgepäck.
- Gesunde, termingeborene Kinder können eine Woche nach der Geburt im kommerziellen Flugzeug reisen.
- Gesunde, ehemalige Frühgeborene sollten in den ersten Lebensmonaten, wenn möglich, auf das Fliegen verzichten. Für einen Langstreckenflug im ersten Lebensjahr ist eine Abklärung beim Facharzt notwendig.
- Bei akuten Atemwegsinfektionen innerhalb der ersten sechs Lebensmonate wird vom Fliegen abgeraten.
- Erkältete Kinder sollten besser nicht fliegen, ist dies nicht zu umgehen, geben sie dem Kind ca. 20 min vor Start und Landung abschwellende Nasentropfen (Kochsalztropfen sind hier ungenügend).
- Nach einer unmittelbaren Mittelohrentzündung soll der Arzt das Trommelfeld beurteilen (keine Rötung, keine Einbuchtung).
- Um den Druck im Ohr auszugleichen (beim Starten und Landen) sollen Säuglinge und Kleinkinder saugen und/oder schlucken (Trinken, Stillen, Schoppen, Nuggi). Übrigens auch weinen hilft, den Druck auszugleichen.
- Personen mit Säuglingen und Kleinkindern bekommen Erleichterung beim Boarding, d.h. sie steigen zuerst ein und fahren mit dem Kinderwagen bis zum Flugzeug. Beim Check-in immer erwähnen, dass mit kleinen Kindern gereist wird, damit das Kabinenpersonal informiert ist.
- Personen mit Kleinkindern bekommen spezielle Gurte. Für Start und Landung müssen Sie sich zusammen mit dem Kind anschnallen. Diese Massnahme erfüllt jedoch im Notfall nicht seinen Zweck. Fluggesellschaften raten die Auto-Babyschale mitzubringen & entgegen der Flugrichtung auf einem Sitzplatz zu fixieren. Das kostet in der Regel 50 – 65 % des Ticketpreises. Erkundigen Sie sich auch, ob Ihre Auto-Babyschale zum Transport geeignet ist.
- Auf Verlangen sind spezielle Wiegen erhältlich, die an der Flugzeugwand befestigt werden können. Säuglinge bis ca. 8 Monate haben darin genug Platz zum Schlafen.
- Je nach Flugzeugtyp stehen 6 – 8 solcher Wiegen zu Verfügung. In der Hochsaison (Juli/August) sind diese Schlafplätze oft ausgebucht (informieren Sie sich bei der Fluggesellschaft).



- Während dem Flug ist es oft kühl (Klimaanlage), nehmen Sie deshalb genügend warme Kleidung mit.
- Kinder sollen nicht mit Medikamenten ruhiggestellt werden
- Kinder müssen viel trinken.
- Kleine Passagiere (ab 3 Jahren) bekommen, nach Absprache mit den Eltern, Spielsachen.
- Altersgerechter Spielzeug mitnehmen.
- Kinder ab 5 Jahren können auch unbegleitet reisen. Sie werden vom Flugpersonal während des ganzen Fluges betreut und am Ziel der zuständigen Person übergeben.

## Was ist bei Auslandsreisen zu beachten?

In fremden Ländern herrschen nicht nur andere Ernährungsgewohnheiten, auch die hygienischen Verhältnisse sind nicht immer optimal. Daher sollten Sie sich schon vorab über notwendige Hygienemaßnahmen für Ihr Reiseland informieren.

Um vorzubeugen, dass Ihr Kind nicht an Durchfall erkrankt, ist es gerade bei sehr kleinen Kindern ratsam, die gewohnte Säuglingsnahrung mitzunehmen.

### Weitere Vorsichtsmaßnahmen:

- Kaufen Sie für die Zubereitung der Säuglingsnahrung geeignetes Trinkwasser in Flaschen! Mineralwasser ohne Kohlensäure muss nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- In manchen Ländern werden diese Trinkwasserflaschen wieder befüllt. Kochen Sie solches Trinkwasser daher immer ab!
- Bieten Sie Ihrem Kind genügend Flüssigkeit, aber auch Obst mit hohem Flüssigkeitsgehalt an.
- Verwenden Sie rohes Obst und Gemüse nur geschält!
- Vermeiden Sie rohe Milchprodukte und rohen Fisch oder Meeresfrüchte!
- Fisch und Fleisch sollte immer durchgegart sein!
- Verzicht auf Eiswürfel, Salat und Speiseeis!



## Reise in den Süden

- Säuglinge sollten sich nur im Schatten aufhalten
- Sonnenschutzmassnahmen: Hut, Hemd, Hose, Sonnenbrille („100% UV-Filter bis 400 Nanometer“), ev. Kleidung mit Sonnenschutzfilter
- für Kinder > 1 Jahr: Sonnencreme mit einem möglichst hohen Lichtschutzfaktor anwenden (mind. 30 oder mehr). Empfohlen ist ein Lichtschutzmittel mit physikalischen, mineralischen Filtern ohne Konservierungsmittel und ohne Duftstoffe. ACHTUNG: mehrfaches Auftragen verlängert nicht die Schutzzeit!
- Vermeiden Sie den Aufenthalt an der Sonne zwischen 11 und 16 Uhr

## Ausflüge ins Gebirge

- Kinder können im ersten Lebensjahr auf eine max. Höhe von 2500 m mitgenommen werden
- Grosse Höhenunterschiede können für Säuglinge und Kleinkinder einen grossen Stress bedeuten
- Bei steilen Bergbahnen kann das Kind Probleme mit dem Ohrendruck bekommen, geben Sie ihm deshalb etwas zu trinken oder den Nuggi während der Fahrt
- Dem Wetter angepasste Kleidung, denken Sie auch an Kleidung für einen unerwarteten Wetterumschwung
- Kinder im Tragesitz können schneller auskühlen
- Auf guten Sonnenschutz (Sonnenbrille, Sonnencreme & Kleidung, Sonnenhut) achten

“ Nicht der Gipfel ist das Ziel, sondern die vielen kleinen Überraschungen am Wegrand.  
Autor unbekannt



# Reisen während der Schwangerschaft

Es gibt während einer Schwangerschaft keinen günstigen, resp. ungünstigen Zeitpunkt für eine Flugreise.

Reiseziel, Reisemotiv, sowie das Transportmittel müssen aber in jedem Fall gut geprüft werden. Der bisherige Schwangerschaftsverlauf sollte komplikationslos sein.

Jede schwangere Frau muss sich bewusst sein, dass sie bei einer Hospitalisation im Ausland mit den dort üblichen medizinischen und hygienischen Standards vorliebnehmen muss. Die Patientin kann nicht selbst entscheiden, ob sie repatriert wird oder nicht. Diese Entscheidung trifft das Ärzteteam vor Ort zusammen mit den Ärzten der REGA (zum Teil müssen grosse Beträge selbst bezahlt werden, auch mit dem Gönnerausweis)

Allgemeine Informationen:

- Schwangere ab der 36. Schwangerschaftswoche dürfen nicht mehr befördert werden bei manchen Airlines schon ab der 32. Schwangerschaftswoche (informieren Sie sich bei Ihrer Fluggesellschaft)
- nicht fliegen bei Mehrlingsschwangerschaften
- das Reisen in Malariagebiete ist eher nicht empfohlen
- ungewohntes Klima, v.a. heisse Temperaturen, belasten den Kreislauf noch mehr als sonst in der Schwangerschaft
- Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt über die für Schwangere erlaubten Reiseimpfungen

Thromboseprophylaxe:

- Bleiben sie nicht zu lange sitzen, sondern stehen sie ab und zu auf, um ihre Beine auszustrecken und ein paar Schritte zu gehen
- Das Tragen von Stützstrümpfen ist von Vorteil
- Nehmen sie genügend Getränke mit, denn während der Schwangerschaft ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sehr wichtig. Beachten Sie dabei die Bestimmungen bezüglich Mitnahme von Flüssigkeiten
- Der Arzt kann in gewissen Fällen auch andere Medikamente zur Thromboseprophylaxe verschreiben.



# Wichtige Telefonnummern

Kinder-/Hausarzt .....

Kinderspital .....

Tox-Zentrum 145  
(bei Vergiftungen aus dem Ausland) 0041 44 251 51 51

REGA aus der Schweiz 1414  
aus dem Ausland 0041 333 333 333

