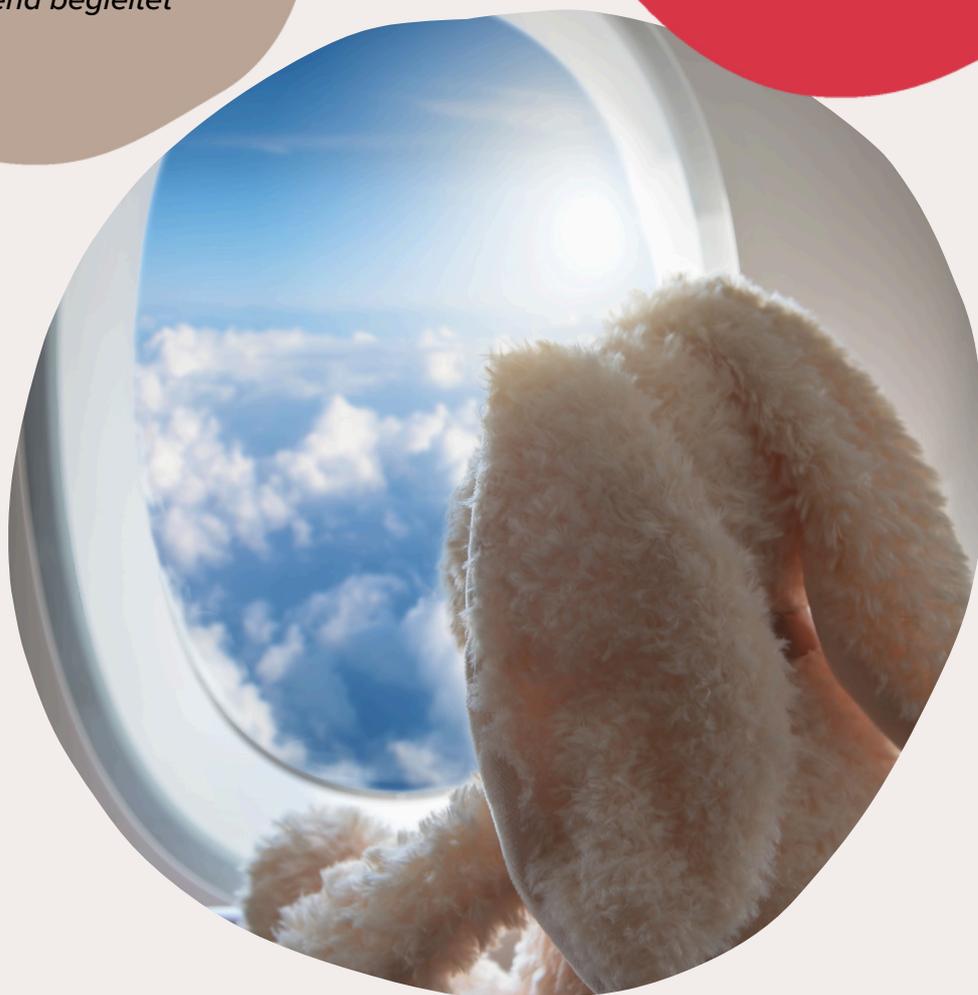


Mütter- und Väterberatung

*Die ersten Lebensjahre
umfassend begleitet*

Reisen mit kleinen Kindern



Allgemeine Informationen

- Weite Reisen in unterschiedliche Klimazonen können für kleine Kinder ein Stressfaktor sein, Sie können dadurch auch anfälliger für Krankheiten sein.
- Reisen bringt den gewohnten Rhythmus des Kindes durcheinander, rechnen Sie pro Weg mit 2 – 3 Tagen für die Umstellung und planen Sie allgemein genügend Zeit ein.
- Geben Sie auf der Reise lieber häufigere, dafür kleinere Mahlzeiten.
- Bei Reisen in der Schwangerschaft sprechen Sie mit ihrer gynäkologischen Praxis.

Reiseapotheke

- Wundversorgungsmaterial (Desinfektionsmittel, Pflaster, Verbandstoff, Wundsalbe)
- In Absprache mit ihrer Arztpraxis: Fieber- und Schmerzmedikamente, Zäpfchen oder Sirup (Verpackungsbeilage und Temperaturangaben für Transport und Lagerung beachten)
- Medikamente gegen Erbrechen & Durchfall (im ärztlichen Gespräch klären)
- 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 und/oder stillen Sie ihr Kind häufiger.

Unterwegs mit dem Flugzeug

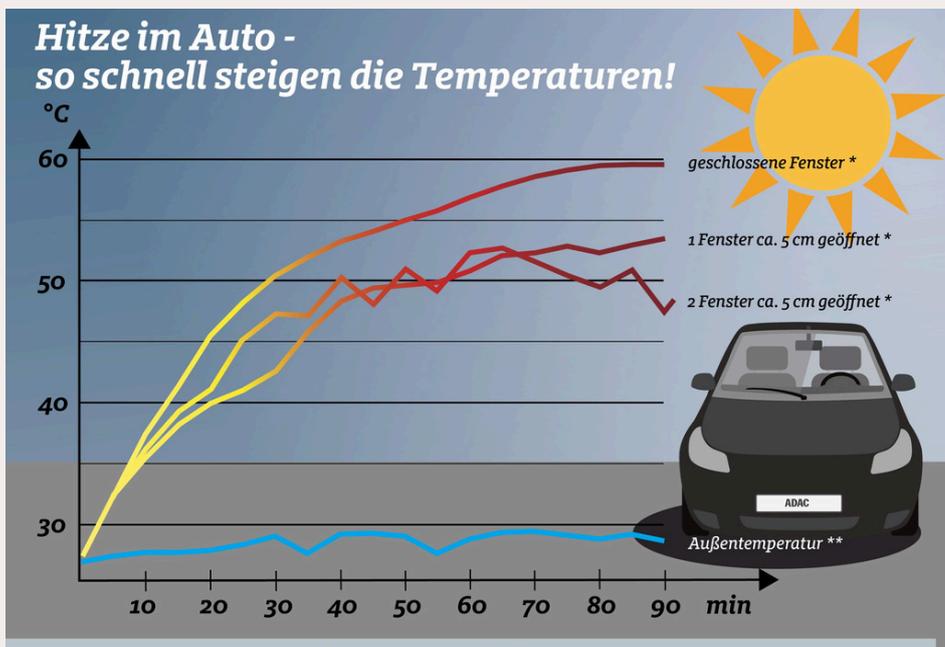
- In der Bordküche ist jederzeit heisses Wasser erhältlich. Instant-Baby-Nahrung kann auf Verlangen zubereitet werden. Babynahrung, -milch dürfen nach den neuen Sicherheitsbestimmungen mitgeführt werden.
- Bei Vorbestellung ist auch ein „Babymeal“ erhältlich. Bitte informieren Sie sich, was es für Nahrungsmittel 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.
- 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 bei einer fachärztlichen Person 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 / die Ärztin das Trommelfeld beurteilen (keine Rötung, keine Einbuchtung).
- Um den Druck im Ohr auszugleichen (beim Starten und Landen) können 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. Klären Sie mit ihrer Fluggesellschaft, welche Kinderwagentypen erlaubt / geeignet sind. 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.
- 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 müssen viel trinken.
- Kleine Passagiere (ab 3 Jahren) bekommen, nach Absprache mit den Eltern, Spielsachen.
- Altersgerechtes Spielzeug mitnehmen.



Hitzeentwicklung im Auto



Kinder dürfen, auch für kurze Zeit, nicht alleine im Auto gelassen werden, es kann für sie schneller lebensgefährlich werden, als viele Eltern ahnen. Je nach Aussentemperatur kann schon nach wenigen Minuten der Hitzetod drohen.



Quelle Abbildung: <https://www.presseportal.de/pm/7849/3666377>

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!
- Verzichten Sie auf Eiswürfel, Salat und Speiseeis!



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



Telefonnummern und Links

Kinder- / Hausarztpraxis

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

Mit Kindern in die Ferien: <https://www.tcs.ch/de/camping-reisen/reiseinformationen/wissenswertes/reisetipps/reisen-kinder-auto-zug-flugzeug.php>

Was hilft bei Übelkeit: <https://www.tcs.ch/de/camping-reisen/reiseinformationen/gesundheitsfragen/reiseuebelkeit.php>

Impfungen: www.sg-impft.ch / www.bag.admin.ch/home/reiseimpfungen

Sonnenschutz: www.krebsliga.ch

Tropenmedizin: www.swisstph.ch





Familienbegleitung PAT

Eltern stärken – Kinder Fördern

Eine zertifizierte PAT-Elterntainerin begleitet Sie während drei Jahren in regelmässigen Hausbesuchen und Gruppentreffen. Das Programm startet während der Schwangerschaft, spätestens neun Monate nach der Geburt.

Mütter- und Väterberatung (inkl. Stillberatung)

Die ersten Lebensjahre umfassend begleitet

Wir unterstützen Sie von der Schwangerschaft bis zum Kindergartenentritt Ihres Kindes und beantworten all Ihre Fragen. Speziell für Väter steht ein Väterberater zur Verfügung.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website. Dort können Sie sich auch direkt online für einen Beratungstermin anmelden.

Ostschweizer Verein
für das Kind
Telefon 071 227 11 70
info@ovk.ch
www.ovk.ch

PAT-Lizenzpartner



Erziehungscoaching

Sicherheit in Erziehungsfragen

Eine persönliche Beraterin unterstützt Sie in allen Erziehungsfragen und hilft Ihnen dabei, das Verhalten Ihres Kindes vom 1. bis zum 6. Lebensjahr einzuordnen.

Jetzt mehr
erfahren und Termin
vereinbaren:

