



Ferien mit Kleinkindern

Allgemeines

Abklärungen bei der Wahl des Ferienortes

- Kinderfreundlichkeit
- Infrastruktur
- Einkaufsmöglichkeiten
- Temperaturen

Reise

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
- Häufige Pausen einschalten, genügend Flüssigkeit anbieten, leichte Kost für unterwegs
- Nach Bedarf Sonnenschutz an den Autoscheiben montieren, Kind vor Überwärmung schützen
- Spielsachen zur Unterhaltung

Reise im Flugzeug

- Kind während dem Start und der Landung etwas zum Trinken oder Saugen anbieten (Druckausgleich)

Sonne

- Kleinkinder im ersten Lebensjahr nicht der direkten Sonne aussetzen
- Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr meiden
- Sonnencreme wasserfest Schutzfaktor 25-30, im ersten Lebensjahr ohne chemische Filter
- Leichte Kleidung
- Sonnenhut mit breitem Rand oder Baseball Mütze
- Sonnenbrille (100% UVA und UVB Schutz)

Ernährung

- Durstlöscher abgekochtes Wasser oder Mineralwasser, gilt auch für die Flaschenzubereitung
- Flaschennahrung evtl. mitnehmen
- Früchte und Gemüse gut waschen und schälen oder kochen
- Vorsicht mit ungewohnten Nahrungsmitteln
- Offene Glace meiden
- Ungekochte Rohmilch meiden
- Flüssigkeitsmenge nach Bedarf erhöhen (Wasser, ungesüsster Tee)
- Bei grosser Wärme Flüssigkeit in regelmässigen Abständen anbieten (Kleinkinder melden Durst oft nicht an)

Körperpflege

- Kind nach dem Meerbad und Strandspiel mit Süsswasser waschen, besonders in den Hautfalten und im Genitalbereich, gut trocknen, nach Bedarf eincremen
- Windeln häufiger wechseln (warm, feucht, wund), Lufttherapie beugt Wundsein vor

Bekleidung

- Kleidung dem Hauttyp des Kindes und der Temperatur angepasst
- Strandsandaletten nach Bedarf (heisser Sand, steinige Ufer)

Insektenschutz

- Mückenschutz Fenster (Fenster beim Eindunkeln schliessen)
- Moskitonetz
- Mückenschutzlotion, -spray (ab 12 Monate), Hautverträglichkeit prüfen
- Grossflächige Bekleidung

Unterhaltung

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

Ausflüge

- Kinderwagen (Ferienort angepasst)
- Traghilfen, wie Tragetuch, Baby Björn, Ergo Baby

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

Reise und Ferienapotheke

Fieber

- Fieberthermometer
- Leichte Kleidung, nicht zudecken
- Vermehrt Flüssigkeit anbieten
- Wadenwickel (nur bei warmen Beinen und Füßen)
- Fiebersenkende, schmerzlindernde Medikamente (Paracetamol Zäpfli, Tropfen, Sirup) kühl lagern

Durchfall

- Brustkinder weiter stillen
- Vermehrt Flüssigkeit anbieten (Tee mit Traubenzucker, spezielle Trinklösung z. B. Normolytoral PLV))
- Pulvermilch Diätmilch (falls erhältlich)
- Pulvermilch verdünnt angereichert mit Reispulver (3 Gramm auf 100ml) ab 4 Monate
- Keine Milch- und Milchprodukte, keine Fruchtsäfte, kein Fleisch, keine fetthaltigen Speisen
- Stopfende, leicht verdauliche Lebensmittel, wie Banane, geraffelter Apfel, gekochte Karotten, Reis
- Perenterol oder Bioflorin nach Bedarf

Erbrechen

- Brustkinder weiter stillen
- Vermehrt Flüssigkeit anbieten, kleine Mengen, löffelweise Tee mit Traubenzucker kühl, (Coca Cola o.Kohlensäure, spezielle Trinklösung)
- Milch erst wieder anbieten, wenn Kind mehrere Stunden nicht mehr erbricht (ev. zu Beginn mit Tee verdünnen)
- Feste Nahrung erst, wenn Kind wieder Lust und Hunger zeigt
- Itinerol B6 Zäpfchen nach Bedarf (kühl lagern) rezeptpflichtig für Kleinkinder

Windeleczem

- Lufttherapie
- Wundcreme
- Waschen mit Schwarz- oder Salbeitee

Insektenstiche

- Stachel entfernen
- Einstichstelle desinfizieren, nach Bedarf mit Zwiebel, Eis, Essig oder Speichel betupfen
- Kühle Umschläge, nach Bedarf Gel, Spray oder Creme (Euceta, Fenistil, Combudoron Weleda)

Zeckenbisse

- Zeckenkontrolle nach Waldspaziergang
- Zecke mit Pinzette gerade herausziehen, Einstichstelle desinfizieren
- Bissstelle anzeichnen, beobachten, bei Rötung Arzt

Sonnenbrand

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

Allgemeines

- Medikamente: Fieber, Schmerzen, Durchfall, Erbrechen nach Bedarf und ärztlicher Verordnung
- Pinzette
- Schere
- Sterile Gazekompressen und Gelkompressen (kleben nicht auf der Wunde)
- Gazebinden
- Elastische Binden
- Heftpflaster
- Schnellverband (Pflaster) in div. Grössen
- Desinfektion zur Wundbehandlung (Bepanthen plus Spray, Merfenspray, Alkohol 70%)
- Cold Hot Pack
- Kochsalzlösung NaCl 0,9% als Nasentropfen
- Impfkarte

Notfallnummern

- Rega
- Kinderarzt / Hausarzt
- Spital