

## Ferien mit Kleinkindern

### Handgepäck

- Schmusetier, Nuggis, Nuscheli, Spielzeug
- Schoppenflasche, Plastiklöffel
- Säuglingsnahrung
- Wasserflasche
- Ersatzkleider, Windeln, Jacke, Decke
- Wickeltasche
- Tragetuch
- Dokumente (ID, Pass, Impfausweise, Krankenkassenausweis)

### Autoreisen

- Pausen einplanen, für Schatten im Auto sorgen, Klimaanlage vorsichtig einstellen, viel zu trinken anbieten

### Flugreisen

- Beim Starten und Landen dem Baby etwas zu trinken geben (Druckausgleich) eventuell Nuggi. Genügend Reiseproviant (Schoppenpulver, Wasser, Gläsli) mitnehmen, lange Wartezeiten auf Flughäfen sind möglich. Wärmere Kleidung für den Flug und für die Wartehalle
- Bücher und Spielsachen zum ablenken

### Reiseapotheke

- Verbandsmaterial, Desinfektionslösung
- Pinzette, Schere
- Fieberthermometer
- Fieberzäpfli
- Ampullen mit Kochsalzlösung
- Abschwellende Nasentropfen
- Antibrumm Sensitive gegen Insektenstiche (ab 1 Jahr)
- Salbe gegen Juckreiz (z.Bsp. Fenistilgel, Euceta)
- Wundsalbe, Zinkpaste
- Babytee Beutel
- Bioflorin oder Lactoferment zum Aufbau der Darmschleimhaut bei Durchfall
- Zahngel oder Homöopath Zahnkugeli
- Mittel gegen Husten und Halsschmerzen

### Wichtige Nummern

<b>Sanität CH</b>	<b>144</b>
<b>Vergiftungsnotfälle CH</b>	<b>145</b>
<b>Auskunftsnummer REGA</b>	<b>1414</b>
<b>REGA vom Ausland</b>	<b>++41 333 333 333</b>
<b>Tel Nr. Kinderarzt</b>	
<b>Tel. Nr. der Krankenkasse</b>	
<b>Kranken- und Unfallversicherung prüfen</b>	

### Koffer

- Schoppennahrung
- Breigläschen
- Spielsachen, Malsachen
- Sandspielzeug
- Schwimmhilfen
- Hygiene- und Pflegeprodukte
- Sonnencreme hoher Schutzfaktor Zuhause auf Verträglichkeit geprüft
- Schwimmwindeln, Sonnenhut, Sonnenbrille
- UV geschütztes Badekleid
- Kleider, Windeln

### Was tun bei Durchfall

Bis circa 6 Monate:

- Häufiger Stillen, zusätzlich Tee, eventuell Heilnahrung geben (z. B. HN 25)
- Nach Einführung der Breikost: weiter mit Muttermilch, Säuglingsmilch, oder Heilnahrung
- Löffelweise stopfende Nahrungsmittel z. B. Bananen und Karotten
- **Eine Arztkontrolle ist notwendig bei:**
- hohem Fieber
- zusätzlichem Erbrechen
- weniger als 4 nassen Windeln in 24 Stunden
- Trinkverweigerung
- schlechtem Allgemeinzustand
- 24 Stunden ohne Besserung

**Weitere Auskünfte:** Apotheken, Drogerien, Mütter- Väterberatung, [www.safetravel.ch](http://www.safetravel.ch)