

## Ferien mit Kleinkindern

### Handgepäck

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

### 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

### Reiseapotheke

- Verbandsmaterial, Desinfektionslösung
- Pinzette, Schere
- Fieberthermometer
- Fieberzäpfli
- Ampullen mit Kochsalzlösung
- Abschwellende Nasentropfen
- Antibrumm Sensitive gegen Insektenstiche
- Salbe gegen Juckreiz
- Wundsalbe, Zinkpaste
- Babytee Beutel
- Elektrolyt Lösung gegen Erbrechen
- HN 25 (Heilnahrung bei Durchfall)
- Bioflorin oder Lactoferment zum Aufbau der Darmschleimhaut bei Durchfall
- Zahngel oder Homöopath Zahnkügeli
- Mittel gegen Husten und Halsschmerzen
- Persönliche Medikamente falls vorhanden

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

### 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

### Rezept für Karottensuppe

- 500 Gramm Karotten und 1 Liter Wasser, sehr lange weichkochen
- Pürieren, mit abgekochtem Wasser auf 1 Liter Auffüllen, eine Messerspitze Salz beifügen
- Mit Schoppenflasche, Löffel oder Tasse geben

### 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 und Heilnahrung ernähren
- Karottensuppe (siehe Rezept)
- Löffelweise stopfende Nahrungsmittel z.B Banane
- Eine Arztkontrolle ist notwendig bei:
- hohem Fieber
- zusätzlichem Erbrechen
- weniger als 4 nassen Windeln in 24 Stunden
- Trinkverweigerung
- schlechtem Allgemeinzustand