



# Reisen

Ihre Mütter- und Väterberatung

# Allgemeine Informationen

- Mehrere kleinere Mahlzeiten und regelmässiges Trinken während der Reise
- Erforderliche Dokumente vorgängig prüfen und Impfausweis/Gesundheitsheft nach Bedarf mitnehmen

## Reisen im Auto, Zug oder Flugzeug

- Transport im altersgerechten Kindersitz, etwa alle zwei Stunden oder nach Bedarf eine Pause einplanen und Bewegung ermöglichen
- Beim Starten und Landen für Druckausgleich sorgen: Stillen, etwas zu trinken geben, Nuggi anbieten oder kauen lassen

## Reisen in den Bergen

Ausflüge bis 2500 m ü. M. mit Bergbahn, Auto oder zu Fuss stellen für gesunde Neugeborene und Kleinkinder kein Problem dar

## Bei Reiseübelkeit

Spezifische Medikamente in Reserve (in Absprache mit der Kinderärztin / dem Kinderarzt)

## Sonnenschutz

Siehe Flyer «Sonnenschutz für Säuglinge und Kleinkinder»

## Kälteschutz

Haut: Exponierte Stellen mit Fettsalbe (nicht wasserhaltig) einstreichen

## Insektenschutz

- Moskitonetz oder feinmaschiger Gazestoff; keine Duftöle, Raumsprays oder Mückenstecker verwenden
- Schützende Kleidung
- Bei Insektenstichen: Spezifische Antimückenmittel (Repellents) gemäss Empfehlung der Apotheke oder in Absprache mit der Kinderärztin / dem Kinderarzt

## Generell gilt

Vor allem mit sehr kleinen Kindern, bei hohem Fieber unklarer Ursache oder wenn nach drei Tagen keine Besserung eintritt: Arzt/Ärztin konsultieren!

## Allgemeine Hinweise bei Erbrechen und Durchfall

- Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten (häufig kleine Portionen anbieten)
- Gestillte Kinder weiter stillen
- Geeignete stopfende Lebensmittel: geraffelter roter Apfel, Banane, Reis, gekochte Karotte

## Apotheke

- Fiebermesser
- Fiebersenkende und schmerzlindernde Medikamente (Dosierung gemäss Verordnung oder Packungsbeilage)
- NaCl-0,9%-Nasentropfen oder abschwellende Nasentropfen/-sprays nach Bedarf
- Desinfektionsmittel
- Verbandsmaterial (Heftpflaster, Gaze, Binde, Pinzette und Schere)
- Wundsalbe

**Nützliche Broschüre der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie:**  
[paediatricschweiz.ch/unterlagen/lisa-und-daniel](http://paediatricschweiz.ch/unterlagen/lisa-und-daniel)

