

Durchfall:

- Säuglinge häufiger stillen.
- Säuglinge mit Schoppenernährung ev. Spezialmilch für Verdauungsstörungen.
- Schoppenmilch mit Wasser im Verhältnis 1 zu 1 verdünnen.
- Nach dem 6. Lebensmonat Karottensuppe, geraffelter roher Apfel, geschlagene Banane, Reisflocken, Haferbrei, Hafersuppe.
- Grössere Kinder (ca. ab 1 Jahr) stopfende Lebensmittel wie Reis, Karotten, Zwieback anbieten.
- Für genügend Flüssigkeitszufuhr sorgen (Wasser, Tee). Kleine Kinder können schnell viel Flüssigkeit verlieren.
- **Arztkontrolle bei Trinkverweigerung, Fieber und zusätzlichem Erbrechen und/oder wenn der Durchfall länger als 24 Std. dauert.**

Reisekrankheit:

- Säuglinge bis 1 Jahr werden in der Regel nicht reisekrank.
- Itinerol B6 Zäpfchen für Kleinkinder ab 6 Monate bis 2 Jahre, Zäpfchen für Kinder ab 2 Jahren.
- Regelmässige Pausen einplanen, leichte Kost, genügend trinken.

Mineralwasser ohne Kohlensäure, die sich für Kinder unter einem Jahr eignen:

- Adelsodener, Aproz, Cristal, Arkina, Aven, Contrex, Cristalp, Evian, Fontessa, Elm, Henniez blau, M-Budget, Valser, Volvic, Vittel, Bonne Source (alle in der Schweiz erhältlich).
- Im Ausland: Mineralwasser ohne Kohlensäure oder abgekochtes Wasser verwenden. Bewahren Sie geöffnetes Mineralwasser im Kühlschrank auf. Steht Mineralwasser länger geöffnet herum, sollte es vor dem Trinken, wie das Wasser, abgekocht werden.

Mütter- und Väterberatung
Sozialmedizinisches Zentrum Oberwallis SMZ
Nordstrasse 30
3900 Brig
www.smzo.ch

Sozial
medizinisches
Zentrum
Oberwallis



Reisen mit Säuglingen und Kleinkindern

Sozial
medizinisches
Zentrum
Oberwallis

Reisen mit Säuglingen und Kleinkindern

Wichtige Dokumente

- Auch Säuglinge brauchen im Ausland Ausweise, erkundigen Sie sich bei ihrer Gemeinde
- Krankenkassenkarte
- Impfausweis

Allgemeine Informationen

Alter

- Reisen bringt den gewohnten Rhythmus des Kindes durcheinander, rechnen Sie 2 –3 Tage für die Umstellung.
- Ferien in den Bergen: Bis zu 2000 m.ü.M (maximal 2500m) wird die Höhe auch von kleinen Kinder gut vertragen.
- Reise im Auto: Transport nur im altersentsprechenden Kindersitz. Planen Sie genug Zeit für Pausen ein.
- Reise mit Luftseilbahn: Achten Sie auf den Druckausgleich (Nuckeln oder Trinken während der Fahrt, oder Weinen hilft auch...).
- Reise im Flugzeug: Siehe Merkblatt „Fliegen mit Säuglingen und Kleinkindern“.

Sonnenschutz

Hautschutz

- Sonnenschutz: siehe Information der Krebsliga
- Luftige und lichtdichte Kleidung. Am besten geeignet sind Kleidner mit integriertem UV-Schutz, die Arme und Beine bedecken.

Augen

- Sonnenbrille mit 100%-igem Schutz, 400nm (Nanometer), vor allem bei Schnee, am Wasser und im Sand. Auskunft im Fachgeschäft erhältlich.

Kopf

- Ein Hut mit grosser „Rundum-Krempe“ schützt auch den Nacken und ein Teil vom Gesicht.

Apotheke

Sonnenbrand:

- Kühlende Sprays oder Cremen für Säuglinge.

Insektenschutz:

- Für **Säuglinge**: Moskitonetz oder feiner Gazestoff über das Bett hängen. Keine chemischen Mückenschutzmittel.
- Für **Kinder älter als ein Jahr**: Informationen in Drogerien und Apotheken.
- Vor dem Eindunkeln Shirt mit langen Armen, Hosen und Socken anziehen.
- Insektenstiche: Kühlen oder Fenistilgel (ab 24 Monaten) auftragen.

Fieber:

- Fiebersenkende Medikamente für Säuglinge und Kleinkinder

Schnupfen:

- Na Cl 0,9% Nasentropfen
- Zwiebeln aufschneiden und einen Meter neben dem Bett in einem kleinen Tuch aufhängen.

Verletzungen:

- Desinfektionsmittel: z. B. Bepanthen plus Spray, Merfen Spray.
- Verbandsmaterial: Plaster, Gazetupfer, elastische Binde, Pinzette, Schere.

Eigene Medikamente:

- Medikamente, die ihr Kind regelmässig braucht in genügender Anzahl mitnehmen. Kühl lagern

Krankheiten

Erbrechen:

- Säuglinge: Gestillte Kinder häufiger stillen, bei Bedarf zusätzlich Kamillentee.
- Elektrolytlösung (z. B. Ges 45 oder Normolytoral) ab 6 Monaten. Löffelweise beginnen.
- Säuglinge und Kleinkinder verlieren mit zusätzlichem Erbrechen rasch viel Flüssigkeit. Holen Sie bei anhaltendem Erbrechen ärztliche Hilfe.