



## Reisen mit Kindern

### 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 mein Kind»

### Kälteschutz

Exponierte Stellen der Haut mit Fettsalbe (nicht wasserhaltig) einstreichen

### Insektenschutz

- Moskitonetz oder feinmaschiger Gazestoff; keine Duftöle, Raum-sprays 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
- Verbandsmaterial (Heftpflaster, Gaze, Binde, Pinzette und Schere)
- Desinfektionsmittel
- Wundsalbe

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

