



Mütter- und Väterberatung
Bezirk Bremgarten

**Feriencheckliste für
die „Sommerferien“
mit Kindern**

Bekleidung für draussen:

- Baumwollbekleidung (Arme und Beine bedeckt) evtl. mit UV-Schutz
- Gute Sonnenbrille (100% UV-Schutz bis 400 Nanometer)
- Hut mit Stirn und Nackenschutz, Sonnenschutz für den Kinderwagen (Sonnensegel)
- Badekleidung zum Wechseln
- ev. Strandsandalen oder Gummisandalen (steinige Ufer, heisse Sandstrände)

Hautschutz:

- Sonnenschutzcrème mit hohem Schutzfaktor bis 50, gegen UVA- und UVB-Strahlen. Für Kinder unter einem Jahr ohne chemische Faktoren (diese Crèmes bleiben weiss auf der Haut). Mit Säuglingen nicht an die direkte Sonne gehen
- Körperlotion oder Feuchtigkeitscrème zum Auftragen nach dem Sonnenbaden (ph-neutral)

Reiseapotheke

Bei Fieber:

- Fiebermesser
- Fieber- und Schmerzzipfchen oder -tropfen (Zipfli schmelzen an der Wärme und sind ungünstig bei Durchfall)

Insektenstiche:

- Vorbeugend gegen Mücken ein Moskitonetz aufhängen oder feinen Gaze Stoff vor das Fenster spannen.
- Vorbeugend gegen Mückenstiche: Lavendel und Zitronenessenzen auf einen Duftstein träufeln
- Combudoron-Gel (Weleda), Roll-on Similasan oder Essigwasser

Schnupfen:

- Kochsalz-Nasentropfen 0,9 %
- 1/2 Zwiebel geschält in Gazetuch aufhängen und täglich anschneiden

Sonnenbrand

- Kühlendes Gel, z.B. Combudoron-Gel (Weleda), Similasan-Spray oder Rescuesalbe Bachblüten

Bei Erbrechen und Durchfall:

- Kamillen-, Fenchel- und Schwarztee in Beuteln, Traubenzucker
- Elektrolytlösung, kann mit Tee oder Wasser angerührt werden (salziger Geschmack) z.B. Normolytoral, Elotrans usw.
- Bioflorin-Kapseln
- Lacteol-Tabletten (nicht einnehmen bei einer Lactose-Intoleranz)

- Perenterol (nicht einnehmen bei einer Lactose-Intoleranz)
- Aufbaudiät Beba sensitiv Nestlé (auch für allergiegefährdete Kinder geeignet) Aptamil HN 25 Milupa
- Rezept für Drittelsmischung bei akutem Erbrechen (für Kinder ab einem Jahr
1/3 Kamillen- oder Schwarztee, pro 100 ml 1 Teelöffel Traubenzucker
1/3 Kochsalzlösung (1/2 l Wasser mit 1 Teelöffel Salz aufkochen)
1/3 Orangensaft
alles mischen kühlstellen und löffeliweise für ein paar Stunden eingeben

Verletzungen:

- Desinfektionsmittel, z.B. Ocetinisep, Bepanthen plus Spray oder andere
- Verbandsmaterial: Pflasterli, Idealbinde, Gazekompressen, Pinzette und Schere

Unterwegs/ allgemeine Informationen

- Reisen mit dem Auto: Regelmässige Pausen einschalten, viel trinken, leichte Kost
- Reisen per Flugzeug: Beim Start und Landung dem Kind etwas zum saugen/nuggeln/trinken geben (Druckausgleich). Teilen Sie der Fluggesellschaft frühzeitig mit, dass Sie mit einem Säugling/Kleinkind reisen (bis ca. 8Mt). Es wird je nach Fluggesellschaft und Reisedauer ein Reisebett zur Verfügung gestellt.
- Ferien in den Bergen: Bis zu einer Höhe von 2500m ü.M wird die Höhe auch bei Kleinkinder gut vertragen

Mitnehmen: Kopie des Impfausweises

Telefonnummern:

Kinder-Hausarzt :

Toxologisches Institut Zürich : 145 aus der Schweiz
+ 41 44 251 51 51 vom Ausland

Mütter & Väterberatung : +41 (0)56 618 35 50
info@mvb-bremgarten.ch

Juni 2016