



Kanton Zürich  
Bildungsdirektion



kjz

# Reisen mit Babys und Kleinkindern



Diverse

0–3 Jahre

**Sie möchten mit Ihren Kindern in die Ferien? Gerade mit Babys und Kleinkindern ist es wichtig, ein solches Unternehmen gut vorzubereiten. Je nach Art der Reise gibt es Verschiedenes zu beachten.**

## Grundausstattung der Reiseapotheke

- |                                                                                              |                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Verbandsmaterial<br>(Pflaster, Gaze, Binde,<br>Pinzette und Schere) | <input type="checkbox"/> Nasenspray<br>(vor allem für Flugreisen)                                                          |
| <input type="checkbox"/> Desinfektionsmittel                                                 | <input type="checkbox"/> Sonnenschutzmittel und<br>kühlende Crème<br>(z. B. mit Aloe Vera)                                 |
| <input type="checkbox"/> Wundsalbe, Zinkpaste                                                | <input type="checkbox"/> fiebersenkende und schmerz-<br>stillende Mittel sowie evtl.<br>entzündungshemmende<br>Medikamente |
| <input type="checkbox"/> Mittel gegen Reisekrankheit                                         | <input type="checkbox"/> Insektenschutzmittel,<br>Insektenstich-Salbe/-Tinktur                                             |
| <input type="checkbox"/> Fieberthermometer                                                   | <input type="checkbox"/> Kopie Impfausweis,<br>Krankenkassenausweis und<br>Gesundheitsheft                                 |
| <input type="checkbox"/> Mittel gegen Erkältungskrank-<br>heiten (z. B. Kochsalzlösung)      |                                                                                                                            |
| <input type="checkbox"/> Mittel gegen Erbrechen und<br>Durchfall                             |                                                                                                                            |
| <input type="checkbox"/> Mittel gegen Husten und<br>Halsschmerzen                            |                                                                                                                            |
| <input type="checkbox"/> Zahngel oder Zahnkugeli                                             |                                                                                                                            |

In den Apotheken werden Sie zu den Mitteln und Altersempfehlungen beraten.



## Reisen im Auto

Ihr Auto sollte mit **altersgerechten Kindersitzen** ausgestattet sein, sowie mit **Rollos oder Schutzfolien** an den Autofenstern als Sonnenschutz.

Es empfiehlt sich, nach 1.5 bis 2 Stunden eine **Pause** einzuplanen. Nehmen Sie Ihr Kind dabei aus dem Kindersitz. Falls Sie mit einem Baby reisen, legen Sie es ausgestreckt hin.

Bei warmen Temperaturen können Autos stark erhitzen, auch wenn sie im Schatten parkiert sind. Lassen Sie deshalb Ihr Kind **nie alleine im Auto**, wenn Sie eine Pause einlegen oder Besorgungen machen.

Die Klimaanlage des Autos sollte so eingestellt sein, dass die **Innentemperatur maximal 10 Grad kühler ist als die Aussen-temperatur**.

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind während der Fahrt regelmässig etwas **trinkt und isst**.

Viele Kinder ab zwei Jahren leiden an der **Reisekrankheit**. Geben Sie Ihrem Kind deshalb vor der Abfahrt nur leichte Kost zu essen. Kinder, die an der Reisekrankheit leiden, sollten in der Mitte sitzen und aus der Windschutzscheibe schauen.



**Lassen Sie Ihr Kind nie alleine im Auto.**

## Reisen im Flugzeug

Geben Sie Ihrem Kind beim Starten und Landen etwas zu trinken, den Nuggi oder etwas zu kauen. Sie können Ihr Kind auch stillen. Das fördert den **Druckausgleich**.

Erkundigen Sie sich nach **Dienstleistungen für Familien** am Flughafen, falls Sie diese benötigen. Am Flughafen Zürich können für den Weg vom Check-In bis zum Gate Kinderwagen gemietet werden, auch gibt es kostenlose Spielzimmer.

Packen Sie für die Kinder und sich **zusätzliche Kleider** für einen Tag ein, falls das Gepäck verloren geht.

Flugreisen sind **für Frühgeborene nicht geeignet**. Falls sich die Reise nicht umgehen lässt, kontaktieren Sie vorgängig Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt.

## Ferien in den Bergen

Ausflüge bis ca. 2000 Meter über Meer vertragen Neugeborene und Kleinkinder in der Regel gut. Meiden Sie jedoch schnelle Höhenanstiege und legen Sie **genügend Zwischenstopps** ein.

Geben Sie Ihrem Kind etwas zu trinken (Sie können auch stillen), den Nuggi oder etwas zu kauen, wenn Sie **grosse Höhenunterschiede** zurücklegen. Das fördert den Druckausgleich.

## Ernährung während den Ferien

Bieten Sie bei heissen Temperaturen Ihren Kindern oft etwas zu trinken an.

Falls man das Leitungswasser im Ausland nicht trinken darf, kochen Sie das Leitungswasser ab oder kaufen Sie Trinkwasser.

Hier erfahren Sie, welches Mineralwasser für die Zubereitung eines Schoppens geeignet ist: [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) (Suchbegriff: Säuglings-schoppen)

Früchte und Gemüse sollten gut gewaschen, geschält oder evtl. gekocht werden.

## Hilfreiche Telefonnummern

Notfall

144

**Klären Sie für Ihr Reiseziel die Notfallnummer des Landes ab.**

Vergiftungsnotfälle

145 oder +41 44 251 51 51

REGA

1414 (vom Ausland: +41 333 333 333)

## Zusätzliche Informationen (Auswahl)

Verschiedene Tipps zum Reisen mit Kindern finden Sie unter [www.beobachter.ch](http://www.beobachter.ch), [www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch) und [www.tcs.ch](http://www.tcs.ch) (im Suchfeld «Reisen mit Kindern» eingeben)

Informationen zu Krankheiten, Zeckenstichen etc. finden Sie in den Ratgebern und Merkblättern des Kinderspitals Zürich: [www.kispi.uzh.ch/broschueren](http://www.kispi.uzh.ch/broschueren)

Lesen Sie mehr im kjz-Ratgeber **«Sonnen- und Insektenschutz»**.

Weitere Themen rund um Baby und Kleinkind finden Sie im Online-Magazin «Fürs Leben gut»: [www.fuerslebengut.ch/kjz-ratgeber](http://www.fuerslebengut.ch/kjz-ratgeber)

### Wir unterstützen Sie.

Die Kinder- und Jugendhilfezentren (kjz) beraten Eltern bei Fragen zur Erziehung und Entwicklung ihrer Kinder und zum Familienalltag.

[www.zh.ch/kjz](http://www.zh.ch/kjz)

