



Mit Kleinkind um die Welt

Ist das ein Gesundheitsrisiko?

*Dr. med. Sina Völker
Kinder- und Jugendärztin FMH*

Wer bin ich?

Vorbereitung sind die halben Ferien!

Diese Fragen sollten zuerst geklärt werden

- ◆ **Was soll das Ziel der Ferien sein?**
(Erholung, Abenteuer, eine Mischung)
- ◆ **Wo soll es hingehen?**
(lokal/Europa oder Fernreise? Wie sind dort die Hygienebedingungen, Temperaturen Sonneneinstrahlung? Gibt es spezielle Einreisebestimmungen: Gelbfieberimpfung, Dokumente? Bzw. Ausreisebestimmungen, wenn nur ein Elternteil reist?)
- ◆ **Wie wollen wir reisen?**
(Auto, Flug, Kreuzfahrt, Trekking etc.? Wie ist die Verfügbarkeit von Wasser/Nahrung?)
- ◆ **Wie wollen wir wohnen?**
(Hotel, AirBnB, Camping, Unterkunftswechsel?)
- ◆ **Wie hoch ist unser Sicherheitsbedürfnis?**

Schritt für Schritt

Anreise: Flug - Zug - Auto

Flug

- **Kurz- oder Langstrecke?**
- **Tag- oder Nachtflug?**
Jetlag vorbeugen: Richtung Westen Tag- und Richtung Osten Nachtflüge bevorzugen
- **Sitzplatzauswahl?**
Vordere Reihen bieten mehr Beinfreiheit
- **Wie sitzt das Kind?**
Ein eigener Sitzplatz geht immer! Bis 2 Jahre auf dem Schoß der Eltern möglich, bis 8 Mo. und max. 11 kg Babykorb bestellbar

Schritt für Schritt

Anreise: Flug - Zug - Auto

➤ **Zug**

- **Welches Abteil ist geeignet?**
für Säuglinge und Kleinkinder bietet sich ein 6er-Abteil oder Kinderabteil an

➤ **Auto**

- **Kindersitz, Fahrzeit, Pausenplanung?**
Schlafzeiten zum Fahren nutzen, Säuglinge sollte max. 1,5 Std. in einer Babyschale sitzen

**Nicht zu vergessen: Essen/Trinken, Schlafen,
Ersatzkleidung/Wickelutensilien, Unterhaltung !!**

Schritt für Schritt

Unterkunft

◆ **Unterkunft**

- **Zugang zu sauberem Wasser und Verpflegung?**
- **Schlafumgebung?**
Schlafgewohnheiten und Rituale beibehalten, ggf. schon in der Woche vor Abreise schrittweise an neue Zeit gewöhnen, Tipp: Schlafzelt



Schritt für Schritt

Mobilität

◆ **Mobilität vor Ort**

- **Mietauto, öffentlicher Verkehr, zu Fuss?**
passendes Zubehör: Kindersitz, Babyschale, Buggy, Tragehilfe



Was ergibt sich daraus?

Impfungen/Prophylaxe

◆ **empfohlene Basisimpfungen**

- insbesondere altersentsprechender Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten und Masern
→ die letzten zwei werden gerne im Flugzeug übertragen
- Tetanus/Diphtherie/Keuchhusten/Poliomyelitis/Hib/(Hep.B):
2, 4, 6 und 15 - 24 Monate
- Masern/Mumps/Röteln/(Windpocken): 12 und 15 - 24 Monate;
zugelassen ab 10 Monate
- Meningokokken: 12 - 15 Monaten und 11 - 14 Jahre

Was ergibt sich daraus?

Impfungen/Prophylaxe

◆ **Zusatzimpfungen je nach Reiseziel**

- **Hepatitis A:** über kontaminierte Nahrung/Wasser, weit verbreitet, zugelassen ab 12 Monaten, 2 Impfungen: 0 und 6 - 12 Monate
- **Gelbfieber:** durch Mücken, Einreisebedingung für einige Länder, Lebendimpfung, zugelassen ab 8 Monate, 1 Impfung, Durchführung von autorisierten Impfstellen
- **Tollwut:** durch erkrankte Tiere, 3 Impfungen: 0, 7 und 12 Tag

Wichtig: mind. 4 Wochen vor Reiseantritt planen!

Was ergibt sich daraus?

Impfungen/Prophylaxe

◆ **Malariaprophylaxe**

- abhängig von Reiseland, Aufenthaltsort und Reisezeit
- detaillierte Informationen und Präparate gibt es bei einer Reiseberatung
- es gibt Präparate für Kinder, Schwangere, Erwachsene
- Wenn die Einnahme indiziert ist, kann die zuverlässige Einnahme Leben retten!

**→ bester Schutz ist gar keine Mückenstiche zu bekommen!
aber, ist das realistisch...**

Was ergibt sich daraus?

Verhalten vor Ort

◆ **Insektenschutz**

- **Mücken können nicht nur Malaria übertragen!**
(Dengue-, Gelbfieber, Leishmaniose, Chkungunya, Zika u.a.)
- **helle, luftige, ggf. imprägnierte Kleidung, imprägnierte Moskitonetze zum Schlafen, Repellents mit DEET 25%**
(auf die Haut ab 2. Lebensjahr, vorher auf Haare und Kleidung)

Was ergibt sich daraus?

Verhalten vor Ort

◆ **Sonnenschutz**

- möglichst im Schatten, insbesondere von 12 - 15 Uhr
- Kleidung (auch zum Baden), Sonnenhut und Sonnenbrille

◆ **Sonnencremes**

- mind. LPF 30, UV A und B-Filter
- < 1 Jahre physikalischer Schutz
- ausreichende Menge auftragen, alle 2 - 3 Std. wiederholen
- abends abwaschen



Was ergibt sich daraus?

Verhalten vor Ort

◆ **Ernährung**

- **Durchfall ist die häufigste Erkrankung von Kindern auf Reisen**
- **Tipps um vorzubeugen:**
 - 1. gestillte Kinder weiter stillen**
 - 2. vor dem Essen/Essen zubereiten Hände mit Seife waschen**
 - 3. nur abgefülltes oder abgekochtes Wasser zum Trinken und Zähneputzen verwenden**
 - 4. Eiswürfel nur mit abgefülltem oder gekochtem Wasser zubereiten, im Restaurant keine**
 - 5. nur pasteurisierte Milch und Milchprodukte verwenden**
 - 6. sorgfältig auswählen wo man essen geht und Strassenessen meiden**
 - 7. nur gekochte Lebensmittel, bzw. Gemüse und selber geschälte Früchte essen**
 - 8. kein rohes Fleisch und Meeresfrüchte essen**

Was ergibt sich daraus?

Reisedurchfall

- ◆ **Wenn es doch passiert ist:**
- ◆ Flüssigkeitsersatz ist das Wichtigste
- ◆ gestillte Säuglinge in häufigen, kleinen Portionen weiter stillen
- ◆ gewohnte Säuglingsnahrung in häufigen, kleinen Portionen
- ◆ Rehydrationslösungen aus der (Reise)Apotheke - kalt, in kleinen Mengen/schluckweise und kontinuierlich geben
- ◆ selber mischen als Notlösung: 1 Liter sauberes Wasser + 8 Teelöffel Zucker + 1 Teelöffel Salz

**Cola und Salzstangen sind keine adäquate Therapie!
Teepausen oder spezielle Heilnahrung bringen keinen Vorteil**

Was ergibt sich daraus?

Reiseapotheke

- ◆ gegen Durchfall und Erbrechen
- ◆ gegen Fieber und verstopfte Nase
- ◆ gegen Juckreiz und wunden Po
- ◆ bei kleinen Verletzungen oder Unfällen
- ◆ gegen Reisekrankheit

→ schon vor Abreise klären: Wo ist vor Ort der nächste (Kinder-)Arzt, das nächste Spital?

Impfpass und ggf. medizinische Infos über Vorerkrankungen (in Englisch oder der Landessprache) nicht vergessen!

Ganz kurz:

Reisen mit chronisch kranken Kindern

- ◆ **Erkrankungsangepasst durchaus möglich**
- ◆ **Höhenaufenthalte, Flugreisen**
- ◆ **Reisen mit höheren Belastungen, Tauchurlaube**

Webseiten für mehr Informationen

- ◆ www.safetravel.ch
- ◆ www.swisstph.ch
- ◆ <http://www.who.int/countries/en/>

Aber, sie ersetzen eine angepasste Beratung durch den Kinderarzt oder einen Tropenmediziner nicht!



**Die Reise sollte ans Kind angepasst werden,
nicht umgekehrt !!**

Info-Listen auf Internetseite

- ◆ **Vorschlag Reiseapotheke**
- ◆ **Vorschlag Packliste**

Download unter: www.gesundheitsfoerderung-zh.ch
→ Publikationen → Referate Forum P&G