

Op vakantie met jonge kinderen

Tips voor een goede voorbereiding





Wanneer u met jonge kinderen op reis gaat, is het belangrijk om u goed voor te bereiden.

Hoe kunt u voorkomen dat uw kind uitdroogt bij (tropische) warmte, welke vaccinaties zijn belangrijk en wat moet u allemaal meenemen op reis? In deze folder staan alle reistips voor u op een rij en vindt u een checklist met wat u mee kunt nemen om goed voorbereid op reis te gaan.

Vaccinaties

Zorg ervoor dat uw kind alle vaccinaties van het Rijksvaccinatieprogramma (RIVM) heeft gehad. Reist u buiten West-Europa, maak dan zes tot acht weken voor vertrek een afspraak op het reizigersspreekuur van GGD Reizigerszorg van de GGD Rotterdam-Rijnmond. Zij zijn op werkdagen bereikbaar via telefoonnummer 010 - 43 39 899.

Op reis met de auto

Als u met de auto reist, houd dan regelmatig pauze. Laat uw kind even lekker buiten rennen. Neem extra drinken en eten mee voor als u vertraging heeft. Het is handig om speelgoed mee te nemen als afleiding.

Kinderen kunnen wagenziek worden. Om dit te voorkomen, geeft u uw kind voor de reis een lichte maaltijd. Geef uw kind de mogelijkheid door de voorruit van de auto te kijken en zorg voor een vloeiende rijstijl. Neem voor de zekerheid stevige spuugzakken en vochtige toetendoeken mee.

Op reis met het vliegtuig

Reist u met het vliegtuig, informeer dan welke faciliteiten in het vliegtuig aanwezig zijn. Boek bij voorkeur een rechtstreekse vlucht. Trek uw kind makkelijk zittende kleding aan. Uw kind kan zich dan vrijer bewegen en uw baby kunt u dan eenvoudig verschonen.

Zorg dat uw handbagage in een overzichtelijke tas zit, zodat u alles snel kunt pakken. Neem in ieder geval voldoende eten mee. Om uw kind tijdens de reis te vermaken, kunt u kleine cadeaus meenemen. Check op tijd in, het liefst al online, zodat u zeker weet dat iedereen bij elkaar zit.

Let op de reistijden en probeer het dag- en nachtritme zo min mogelijk te doorbreken. Door de droge lucht in het vliegtuig kan het zijn dat uw kind meer wil drinken. Probeer de hele reis kalm te blijven en stel u creatief en flexibel op. Kinderen voelen feilloos uw gesteldheid aan en kunnen bij onrust opstandig worden.



Door de wisselende luchtdruk in het vliegtuig, kan uw kind tijdens het stijgen en dalen last van zijn oren krijgen. Geef hem tijdens het opstijgen en dalen iets te eten of te drinken. Het slikken vermindert de druk op de oren. Is uw kind verkouden, geef hem dan voor het opstijgen een neusspray. Raadpleeg uw huisarts als uw kind oorontsteking heeft.

Zon en warmte

Het is het beste om kinderen jonger dan 6 maanden helemaal uit de zon te houden. Kan het niet anders, of is uw kind ouder, kies dan voor goede bescherming. Denk aan luchtige, katoenen of UV-werende kleding, een hoofddeksel en een zonnebril. Smeer uw kind ook in de schaduw in met zonnebrandcrème met de hoogste beschermingsfactor (SPF 30 of 50). Onderneem tijdens de warmste uren (12.00 tot 16.00 uur) niet te veel en blijf in de schaduw. Heeft u een baby, zet de kinderwagen dan nooit in de zon en laat de kap naar beneden. Laat uw kind soms bloot liggen of lopen om huidirritatie door luiers te voorkomen.

“Vakantie met kinderen begint met een goede voorbereiding”

- de jeugdverpleegkundige over op vakantie gaan



Bij (tropische) warmte moet u extra opletten om uitdroging van uw kind te voorkomen. Geef uw kind veel mineraalwater te drinken, bij voorkeur uit een fles. Als het erg warm is, kunt u uw kind af laten koelen in een lauw bad. Neem direct contact met een arts op bij de volgende verschijnselen:

- Minder plassen
- Donkere, sterk ruikende urine
- Hoofdpijn en sufheid
- Slecht of nauwelijks reageren
- Droge lippen en mond
- Ingevallen ogen; de huidplooi veert niet terug bij vastpakken

Bij braken of diarree is er ook risico op uitdroging! Krijgt uw kind diarree, geef dan junior ORS en volg de voorschriften op de verpakking.

Hygiëne

Goede hygiëne is in warme landen extra belangrijk om te voorkomen dat uw kind ziek wordt. Bewaar geen eten of drinken buiten de koelkast. Bescherm het eten tegen vliegen en andere insecten. Geef uw kind alleen gekookte groenten en geschild fruit. Als u de fles of een speen geeft, spoel deze dan iedere keer goed om en leg deze droog weg. Kook de fles elke dag uit. Let bij het kopen van water in een fles op de verzegeling. Soms worden gebruikte flessen gevuld met kraanwater en verkocht als bronwater. Twijfelt u? Kook dan het water. Koop altijd water zonder prik. Geef uw kind alleen verpakt ijs en baby's helemaal geen ijs.

Wat neemt u mee?

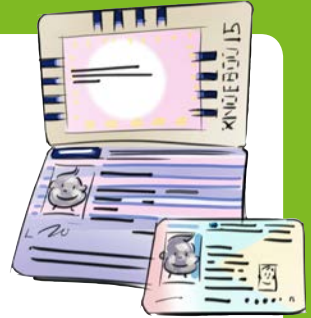
Wat u meeneemt op vakantie, hangt natuurlijk af van uw reisbestemming, uw vervoermiddel en het seizoen. Het maken van een checklist kan rust geven, hierdoor weet u dat u niets vergeet. Bent u wel wat vergeten, dan kunt u dat op uw reisbestemming meestal wel kopen.

Checklist



Onderstaande checklist kunt u gebruiken om te controleren of u aan alle benodigde reisspullen voor uw kind heeft gedacht:

- Identiteitskaart of paspoort
- Belangrijke telefoonnummers en passen



- Goedgevulde EHBO-doos
(inclusief thermometer)
- (Zuigelingen)voeding en drinken



- Klein speelgoed (cadeautjes)
- Vochtige doekjes



- Luchtige, katoenen of UV-werende kleding
(zorg ook voor een extra setje voor onderweg)
- Pet of hoedje en zonnebril



- Zonnebrand (SPF 30 of 50) en aftersun

Ook niet te vergeten:

- _____
- _____
- _____
- _____



Denkt u in ieder geval aan:

- Identiteitskaart of paspoorten
- Alarmnummer en pas van ziektekostenverzekering
- Voldoende (zuigelingen)voeding
- Als uw kind medicatie gebruikt, neem dan genoeg mee en verdeel dit over uw handbagage en uw koffers (in het geval uw bagage zoekraakt). Haal een medicijnpaspoort bij uw apotheek.

De reisapotheek

Natuurlijk mag een EHBO-does niet ontbreken. Hierin zitten pleisters, thermometer, schaar,

watten, steriel gaas/snelverband, mitella, pincet, tekentang, verband, papieren zakdoeken, veiligheidsspelden en wondontsmettingsmiddelen zoals jodium of sterilon. Neem ook mee: kinderparacetamol (zetpillen), junior ORS, middelen tegen diarree en wagenziekte, middelen tegen insectenbeten, muggenwerende olie of stift geschikt voor kleine kinderen, zonnebrandcrème (minstens factor vSPF 30) en aftersun.



Zorg ervoor dat u van tevoren weet hoe de tekentang werkt.

Geen vraag is te gek

Het Centrum voor Jeugd en Gezin is in de regio Rotterdam-Rijnmond dé plek waar ouders, verzorgers, kinderen en jongeren terecht kunnen met vragen over gezondheid, opvoeden, opgroeien en verzorging. Geen vraag is te gek! Onze jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen, (dokters)assistenten, (ortho)pedagogen en andere deskundigen bieden u advies en ondersteuning. Zo maken we samen met u gezond en veilig opgroeien mogelijk.

U kunt ons bereiken op de manier die u prettig vindt, zowel offline als online. Er is altijd een CJG bij u in de buurt en de persoonlijke gegevens van uw kind (geboren na 1 januari 2012) kunt u 24 uur per dag inzien of wijzigen in het ouderportaal. Kijk voor alle contactmogelijkheden op centrumvoorjeugd gezin.nl/contact.

Op onze website vindt u ook nieuws, informatie en een overzicht van cursussen en trainingen die wij geven. Wilt u weten wat u kunt verwachten van de afspraken waarvoor wij u en uw kind uitnodigen? Alles hierover vindt u op de website centrumvoorjeugd gezin.nl/contactmomenten.



088 - 20 10 000



www.centrumvoorjeugd gezin.nl



www.cjgouderportaal.nl



Centrum voor Jeugd en Gezin