

Op vakantie met jonge kinderen

Tips voor een goede voorbereiding



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

Vaccinaties

Zorg ervoor dat je kind alle vaccinaties van het Rijksvaccinatieprogramma (RIVM) heeft gehad. Reis je 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 je met de auto reist, houd dan regelmatig pauze. Laat je kind even lekker buiten rennen. Neem extra drinken en eten mee voor als je vertraging hebt. Het is handig om speelgoed mee te nemen als afleiding.

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

Op reis met het vliegtuig

Reis je met het vliegtuig, informeer dan welke faciliteiten in het vliegtuig aanwezig zijn. Boek bij voorkeur een rechtstreekse vlucht. Trek je kind makkelijk zittende kleding aan. Je kind kan zich dan vrijer bewegen en je baby kun je dan eenvoudig verschonen.

Zorg dat je handbagage in een overzichtelijke tas zit, zodat je alles snel kunt pakken. Neem in ieder geval voldoende eten mee. Om je kind tijdens de reis te vermaken, kun je kleine cadeaus meenemen. Check op tijd in, het liefst al online, zodat je 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 je kind meer wil drinken. Probeer de hele reis kalm te blijven en stel je creatief en flexibel op. Kinderen voelen feilloos je gesteldheid aan en kunnen bij onrust opstandig worden.



Door de wisselende luchtdruk in het vliegtuig, kan je 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 je kind verkouden, geef hem dan voor het opstijgen een neusspray. Raadpleeg je huisarts als je 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 je kind ouder, kies dan voor goede bescherming. Denk aan luchtige, katoenen of UV-werende kleding, een hoofddeksel en een zonnebril. Smeer je 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. Heb je een baby, zet de kinderwagen dan nooit in de zon en laat de kap naar beneden. Laat je 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 je extra opletten om uitdroging van je kind te voorkomen. Geef je kind veel mineraalwater te drinken, bij voorkeur uit een fles. Als het erg warm is, kun je je 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 je 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 je kind ziek wordt. Bewaar geen eten of drinken buiten de koelkast. Bescherm het eten tegen vliegen en andere insecten. Geef je kind alleen gekookte groenten en geschild fruit. Als je 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. Twijfel je? Kook dan het water. Koop altijd water zonder prik. Geef je kind alleen verpakt ijs en baby's helemaal geen ijs.

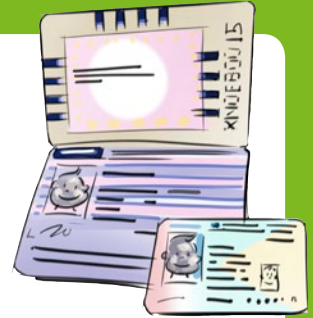


Checklist



Onderstaande checklist kun je gebruiken om te controleren of je aan alle benodigde reisspullen voor je kind hebt gedacht:

- Paspoort
- Belangrijke telefoonnummers en passen
- Goedgevulde EHBO-doos
(inclusief thermometer)
- (Zuigelingen)voeding en drinken
- Klein speelgoed (cadeautjes)
- Vochtige toetendoeken
- Luchtige, katoenen of UV-werende kleding
(zorg ook voor een extra setje voor onderweg)
- Hoofddekseel en zonnebril
- Zonnebrand (SPF 30 of 50) en aftersun



Ook niet te vergeten:

- _____
- _____
- _____
- _____



Wat neemt u mee?

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

Denkt u in ieder geval aan:

- Paspoorten
- Alarmnummer en pas van ziektekostenverzekering
- Voldoende (zuigelingen)voeding
- Als je kind medicatie gebruikt, neem dan genoeg mee en verdeel dit over je handbagage en je koffers (in het geval je bagage zoekraakt). Haal een medicijnpaspoort bij de 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 SPF 30) en aftersun.



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

Alles onder één dak!

Het Centrum voor Jeugd en Gezin bij jou in de buurt is dé plek waar ouders, verzorgers, kinderen en jongeren terecht kunnen met vragen over gezondheid, opvoeden, opgroeien en verzorging. Er werken jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen, doktersassistenten, pedagogen en andere deskundigen. Als het nodig is, bieden zij u advies en ondersteuning. Samen maken we gezond en veilig opgroeien mogelijk.

┌



010-20 10 110



www.zoekjouwvcjg.nl



[/centrumvoorjeugdengezin](https://www.facebook.com/centrumvoorjeugdengezin)

└

Meer informatie of een vraag?

Kijk op onze website! Je vindt hier informatie over het Centrum voor Jeugd en Gezin maar ook antwoorden op je (opvoed)vragen. Vind je het leuk om andere ouders/verzorgers te ontmoeten, zelf aan de slag te gaan of meer te weten te komen over thema's zoals spelen, gezond eten, bewegen, opvoeden, pesten en genotmiddelen? Op onze website staat een uitgebreid overzicht van cursussen en trainingen.

Natuurlijk kun je ons telefonisch (tussen 08.30 - 17.00 uur) of per e-mail bereiken.

