



Checkliste

**Reisen mit Kindern –
Was muss mit & auf was muss ich achten?**



Spezialausgabe
Kindernotfallmedizin von
Dr. med Katharina Rieth

VOR REISEBEGINN

Checkliste: Reisen mit Kindern – Was muss mit & auf was muss ich achten?

AKTUELLE REISEWARNUNGEN DES AUSWÄRTIGEN AMTES GEGENCHECKEN

AUSWEISPAPIERE/PÄSSE	REISEPASS	Ablaufdatum gegenchecken! ggf. rechtzeitig erneuern einschließlich aktuellem Passfoto des Kindes.
	IMPFPASS	Impfstatus auf Vollständigkeit prüfen, ggf. Grundimmunisierung / Auffrischimpfungen / notwendige Reiseimpfungen rechtzeitig vorab ergänzen.
	weitere MEDIZINISCHE AUSWEISE	ALLERGIEPASS HERZSCHRITTMACHER-/SHUNT-/ PROTHESEN-PASS, BEHINDERTENAUSWEIS DIABETIKER-/BLUTVERDÜNNER-PASS, UNTERSUCHUNG SHEFT MUTTERPASS } Ggf. Nachtragungen durch Kinderarzt vor Abreise.
VERSICHERUNGSPAPIERE	KRANKEN-VERSICHERUNGSPAPIERE AUSLAND & INLAND	Absichern, ob aktueller Krankenversicherungsschutz gültig und ausreichend, ggf. erweitern. Vorab Informationen über medizinische Versorgung vor Ort einholen, ggf. Liste mit Krankenhäusern abspeichern,
BUCHUNGSPAPIERE	REISE-TICKETS (Bus/Bahn/Flug/Schiff/...)	Frühzeitige Buchung ermöglicht günstige Reisezeit/ Plätze, z.B. inkl. Bassinet (Körbchen)/eigenes Zugabteil Falls möglich Check-in des Hauptgepäcks am Vortag Bei Buchung Wert auf Kinderfreundlichkeit, Sicherheit & Sauberkeit legen (Erfahrungsberichte)
	UNTERKUNFT	

Von allen wichtigen Dokumenten KOPIEN MITFÜHREN (wahlweise Speicherstick, Papierform,...)

MEDIZINISCHE MATERIALIEN	REISEAPOTHEKE: HAUSAPOTHEKE + REISEZUSATZ	Detaillierte Liste siehe Kapitel 2.3 Hausapotheke plus: - antibiotische Augentropfen - Antibiotika (Penicillin, Cephalosporin) - Malariaprophylaxe - Prophylaxe Reiseübelkeit - Sonnen- und Insektenschutz (s.u.) - Kofferwaage (Dokumentation KG-Verlust)
	MEDIKAMENTENPLAN	Auf Aktualität, Vollständigkeit und Leserlichkeit achten. Wasserdicht einschweißen/laminieren.
HYGIENEARTIKEL	FEUCHTTÜCHER WINDELN	Ausreichende Menge (in manchen Ländern sind bestimmte Produkte nicht erhältlich. Ggf. vorab checken, um Gewicht zu sparen). Zuvor auf Verträglichkeit testen (Zuhause probeweise Kleidung waschen).
	FLÜSSIGWASCHMITTEL	

SONNEN- SCHUTZ

SONNENCREME
KOPFBEDECKUNG
LANGE KLEIDUNG
SONNENSCHIRM-/
SONNENSEGEL
ANTI-UV-BADEBE-
KLEIDUNG

LSF 50 mit UV-A und UV-B-Filter, wasserfest.
Auf Kopfbedeckung mit Nackenschutz achten.
Lockere, lange, helle Kleidung, Wechseloptionen.
Auf UV-undurchlässiges, leichtes, zusammenklappbares und einfach zu lagerndes Material achten.
Vor Urlaubsbeginn ausprobieren hinsichtlich Passform, Funktion, Bequemlichkeit.

INSEKTEN-
SCHUTZ

REPELLENTS

MOSKITONETZ
MÜCKENLAMPE

Zulässiges Mindestalter beachten (i.d.R. ab 2. LJ, Wirkstoff Icaridin od. EBAAP). Verträglichkeit vorab testen (Ellenbeuge).

Die Kinder Zuhause an das Moskitonetz gewöhnen.
Je nach Reiseplan elektrisch oder mit Batterie.

LIEGE/-TRANSPORT-
MÖGLICHKEITEN

BUGGY
TRAGETUCH
HÄNGEMATTE

REISEBETT

KINDERSITZ

Einfach zusammen-/auseinander zu bauen, leicht, kleiner Wenderadius.
Wickeltechnik und Sitz vorab im Alltag testen.
Kleinkind nie unbeaufsichtigt in der Hängematte liegen lassen, Technik zuvor ausprobieren.
Einfach zusammen-/auseinander zu bauen, leicht, Kind zuvor daran gewöhnen.
Rechtzeitig mit Fluggesellschaft abklären, ob möglich

SCHWIMM-
HILFEN-/KURS

SCHWIMMFLÜGEL

BADESCHUHE

SCHWIMMKURS

Auf zwei Luftkammern und ein GS Zeichen achten. Kind damit im Wasser nie alleine lassen.
Auf geschlossene Badeschuhe mit fester Sohle achten (vermindert Verletzungsgefahr durch Seeigel, schroffe Steine,...).
Frühzeitig (ab 4. LJ) in den Schwimmkurs schicken. Trotz „Seepferdchen“-Abzeichen nie alleine schwimmen lassen.

VERTRAUTE
GEGENSTÄNDE

KUSCHELTUCH
LIEBLINGSSTOFF-
TIER
BÜCHER/HÖRSPIELE

Kinder müssen im Urlaub mit einer plötzlich und teilweise wechselnden Umgebung zurechtkommen. Sie fühlen sich geborgener, wenn Dinge dabei sind, die sie kennen und an die sie gewöhnt sind.
An Schnuller inkl. Ersatzschnuller denken.

PROVIANT INKL.
AUFBEWAHRUNG

FLASCHEN(-MILCH) &
AUFSÄTZE
SNACKS
AUFBEWAHRUNGS-
BOXEN
THERMOSKANNE

Kinder trocknen rasch aus, sind ständig hungrig/durstig, deshalb auf ausreichende altersentsprechende Trinkmenge achten. Nahrung vor Insekten geschützt aufbewahren.

ZAHNARZT-
BESUCH

KONTROLLE
ZAHNSTATUS

Im Ausland ist nicht immer eine adäquate medizinische Versorgung, insbesondere auch die zahnärztliche, gewährleistet, weshalb auf eine Kariesprophylaxe vor Abreise Wert gelegt werden sollte.