

## REISEAPOTHEKE FÜR BABYS UND KLEINKINDER

### Regelmäßig einzunehmende Medikamente

Denken Sie an die Medikamente, die Ihr Kind regelmäßig einnehmen muss. Hierzu zählen z.B. auch die Vitamin D/Flourid-Tabletten bei Babys

### Blähungen und Bauchschmerzen

Entschäumer (z.B. SAAB Simplex oder Lefax)  
Kamillen- oder Bäuchleinwehtee

### Durchfall und Erbrechen

1. Elektrolyt-Glucose-Mischung  
(z.B. Oralpädon, auch empfehlenswert für die Hausapotheke)

**Achtung:** Bei Säuglingen und Kleinkindern kann Durchfall schnell lebensbedrohlich werden, darum soviel zu trinken geben wie möglich, um das Austrocknen zu verhindern.

**Tipp:** Babys mögen die Lösung am liebsten, wenn sie Fläschchentemperatur hat, Größere Kinder mögen sie lieber etwas kälter oder tiefgefroren als Lutscheis.

**Tipp:** Elektrolytlösung kann man auch selbst herstellen:  
zum Rezept

2. Ausreichend Wundcreme für den Babypopo, da dieser bei Durchfällen leicht wund wird.

### Husten

Hustensaft  
(z.B. mit Efeu oder Thymian)

### Schnupfen

Abschwellende Nasentropfen  
(z.B. Otriven für Säuglinge, auch für größere Kinder empfehlenswert)

**Achtung:** Altersgerechte Stärke beachten. Bei Kindern bis zu 4 Jahren sind Tropfen Sprays vorzuziehen, da der Druck eines Sprays für die Kleinsten zu stark ist.

### Insektenstiche / Juckreiz

Kühlendes Antihistamin-Gel

**Achtung:** Bei Kindern nicht großflächig anwenden

### Schmerzen und Fieber

1. Schmerz-/Fieberzäpfchen oder -saft  
(z.B. Paracetamol oder Ibuprofen)



**Achtung:** Altersgerechte Dosis und Gewicht des Kindes beachten. Die Hersteller gehen von einem Durchschnittsgewicht über 10 kg ab 1 Jahr aus. Wiegt ein Kind weniger, bitte die niedrigere Dosierung verwenden. In warmen Ländern ist der Saft den Zäpfchen vorzuziehen, denn bei heißen Temperaturen können Zäpfchen leicht schmelzen.

2. Fieberthermometer

## Sonnenschutz

Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor und Mikropigmenten  
(z.B. von Weleda oder Babylove)

**Achtung:** Bei den ganz kleinen bitte nur 100% mineralischen Lichtschutz verwenden. Der Lichtschutzfaktor sollte mindestens 40 betragen.

## Verletzungen

1. Verbandmaterial
2. Schere und Pinzette (nicht im Handgepäck)
3. Heftpflaster (für empfindliche Kinderhaut)
4. Wunddesinfektionsmittel, das nicht brennt
5. Kühlende Salbe gegen Prellungen

**Tipp:** Arnika D6 Globuli hilft bei der schnelleren Heilung von blauen Flecken und kleinen Wunden (lassen Sie sich in der Apotheke oder von Ihrem Kinderarzt beraten)

## Zahnen

1. Zahnungshilfen (z.B. Osanit Kügelchen)
2. Kühlbeisring (falls es im Urlaub Kühlmöglichkeit gibt)
3. Manche Mütter schwören auf Bernsteinketten

**Achtung:** Bernsteinketten niemals ohne Beaufsichtigung tragen lassen!

