

Reis- en vakantietips

voor gezinnen met jonge kinderen



Deze folder geeft tips voor onderweg en voor op de vakantiebestemming. Daarnaast gaat het over wat te doen bij warm weer, voeding en hygiëne en tot slot tips bij specifieke problemen en ongemakken.



Jeugd en Gezin
Gooi en Vechtstreek

De voorbereiding



Op vakantie gaan is leuk. Toch kunnen jonge kinderen gevoelig reageren op de veranderingen die bij vakantie horen. Kinderen zijn vaak gehecht aan vaste gewoontes en een vertrouwde omgeving. Verander daarom niet te veel van plek en houd zoveel mogelijk een vast dagritme aan tijdens de vakantie en de reis. Je geeft je kind houvast door bijvoorbeeld op vaste tijden te eten en hetzelfde ritueel voor het slapen gaan te gebruiken als thuis.

Ook kan het helpen om je kind thuis al te laten wennen aan het campingbedje. Met een groter kind kun je samen de koffers inpakken en de vakantie 'voorbepreken'. Het is handig om van tevoren te informeren of er op de plek van bestemming faciliteiten aanwezig of te huur zijn, zoals een kinderbedje, kinderstoel, box en een kinderzwembadje.

Vaccinaties voor het buitenland

Ga je naar een niet-westers land, dan moet je er rekening mee houden dat daar andere ziektes voorkomen dan in Nederland, zoals malaria en hepatitis A. Tegen een aantal ziektes kun je je kind extra of vervroegd laten inenten of medicijnen geven. De inenting moet soms drie weken voor vertrek al gegeven worden, houd hier dus rekening mee.

Je kunt voor de inenting terecht bij GGD Gooi en Vechtstreek, afdeling reizigersvaccinatie. Vergeet niet de inentingspapieren van je kind mee te nemen. Krijgt je kind na thuiskomst vreemde klachten of koorts? Vergeet dan niet aan je huisarts te vertellen in welk land je bent geweest.



De reis

Ga goed uitgerust op reis en zorg ervoor dat iedereen onderweg een veilige zitplaats heeft.

Vliegen

Baby's en peuters kunnen in een vliegtuig oorpijn krijgen doordat ze de drukverschillen niet kunnen opvangen. Geef je baby daarom tijdens het stijgen en landen de borst, fles of een fopspeen om je kind te laten zuigen en slikken. Oudere kinderen kun je op iets laten kauwen of iets laten drinken. Als je kind niet wil drinken tijdens de vlucht, spray dan eventueel de neus met kinderneusspray. Heeft je kind voor vertrek een neusverkoudheid of oorproblemen, overleg dan eerst met je huisarts. Er zijn 'earplanes' verkrijgbaar, oordoppen die ervoor zorgen dat op een geleidelijke manier de druk in de oren verandert. Houd rekening met vertraging. Neem voldoende eten, zuigelingenvoeding en verschooningsspullen mee in de handbagage en houd ook een knuffel bij de hand.

Autorijden

Kinderen kunnen vaak niet goed tegen lange autoritten en gaan zich vervelen. Maak de heen- en terugreis eventueel in etappes of ga 's nachts rijden. Stop, bij een lange autorit, minimaal iedere twee uur om een luchtje te scheppen en je kind te laten bewegen. Dit geldt ook voor baby's.

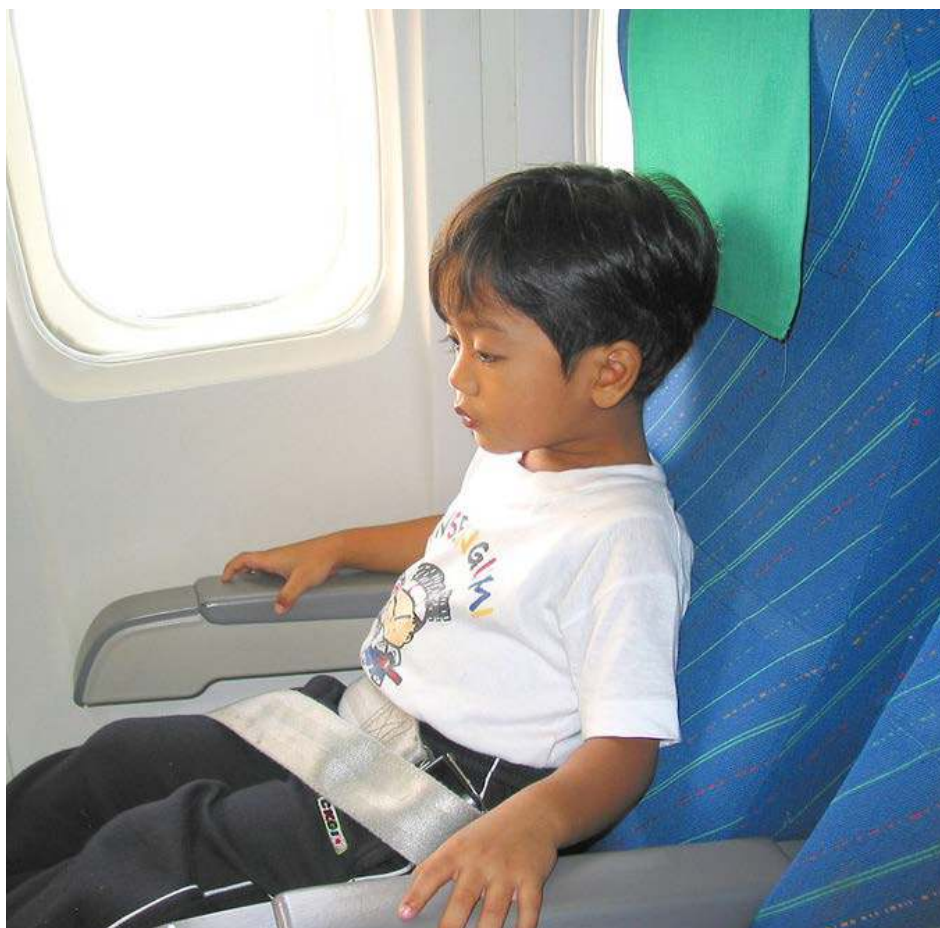
Andere tips zijn:

- Ventileer de auto goed door een raam open te zetten of de airco aan te zetten.
- Bescherm je kind tegen de zon door autoschermpjes/rolgordijntjes en doe het niet te warme kleren aan. Laat een slapende baby of peuter nooit alleen achter in de (warme) auto.
- Gebruik het kinderslot op de achterdeuren.
- Houd een tas met voldoende eten, drinken en verzorgingsspullen voor onderweg bij de hand.
- Zorg voor tijdverdrijf door voor te lezen, liedjes te zingen of kinderliedjes of -verhaaltjes te draaien.
- Vul een zak met speelgoed en boekjes die u over de rugleuning van de voorstoelen hangt.

Als je kind wagenziek wordt, zorg dan ieder geval voor voldoende frisse lucht door de ramen aan één kant open te draaien. Zet je kind bij een raam zodat het naar buiten kan kijken en stop regelmatig bij een parkeerplaats om even rond te lopen. Geef van tevoren en tijdens de reis iets lichts te eten. Ook kan een reistabletje of pleister tegen wagenziekte de reacties wat verminderen.

Flesvoeding onderweg

Flesvoeding kun je onderweg het beste per keer klaar maken met (mineraal)water en een thermoskan met gekookt water. Maak de fles na gebruik zo snel mogelijk weer schoon.



Op het vakantieadres



Veiligheid

Een kind is ondernemend en probeert van alles uit. Hiervoor heb je thuis al maatregelen genomen, maar op het vakantieadres is alles anders. Check je vakantieplek bij aankomst op veiligheid, zowel binnenshuis of -tent als in de directe omgeving.

De zon

Een goede bescherming tegen de zon is juist voor kinderen heel belangrijk, zeker tot hun vijftiende jaar. Houd je kind tussen 12.00 en 15.00 uur zoveel mogelijk uit de zon en in de schaduw. Voor kinderen jonger dan één jaar is het 't beste om direct zonlicht de hele dag te vermijden.

Doe de kap van de wandelwagen omlaag; onder de kap wordt het namelijk veel te warm. Leg ook geen doek over de kap. Gebruik liever een parasolletje om schaduw te creëren. Kleding biedt de beste bescherming tegen de zon. Geef je kind bijvoorbeeld een zonnehoedje of pet. En als kinderen veel buiten zijn, laat ze dan niet te lang in hun blootje, maar trek ze een T-shirt aan.

Geef kinderen, zodra ze dat toelaten, ook een zonnebril. Koop geen speelgoedbril maar een met een CE-markering die UV straling tegenhoudt. Kies voor je kind ook een anti-zonnebrandmiddel met een beschermingsfactor van minimaal 30 of hoger. Smeer je kind een half uur voor het naar buiten gaan in. Smeer gevoelige plekjes zoals neus, oren, nek, schouders, voeten, witte randjes, etc. extra in. Herhaal het insmeren iedere twee uur, of nadat je kind in het water is geweest. Natte kleren laten meer UV stralen door dan droge kleren, trek daarom regelmatig een droog T-shirt aan.

Bij zonnebrand, de plekken goed spoelen met koel water en insmeren met een speciale verzachtende crème. Raadpleeg een arts als de verbranding zo ernstig is dat er blaren op komen.



Warmte

Doe het kalm aan op een warme dag! Zoek een koele plaats voor je baby, maar pas wel op voor tocht.

Kleed je kind luchtig; het liefst katoen en niet meer dan één laagje. Leg je baby op een katoenen handdoek die veel vocht opneemt. Een extra keertje baden kan ook lekker zijn.

Bij warm weer verliest een kind veel vocht en heeft dus meer behoefte aan drinken. Geef regelmatig wat extra water of thee. Kinderen die borstvoeding krijgen kunnen vaker aangelegd worden.

Pas op voor een zonnesteek. De verschijnselen hiervan zijn hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid en een hoogrode kleur in het gezicht. In ernstige situaties krijgt het kind een onregelmatige pols en transpireert het niet meer. Zet je kind bij verschijnselen van een zonnesteek op een koele plaats, spoel het gezichtje af met koud water en houd de polsen onder de koude kraan. Waarschuw een arts bij deze situatie.

Zie voor nog meer tips het kopje 'autorijden'.

Zwemmen

Laat je kind nooit alleen in de buurt van water. Ook niet in een badje met een klein bodempje water. Zorg voor zwemvleugels om de armen, of een zwempakje met drijfvermogen, maar onthoud dat dit géén reddingsmiddelen zijn.

Zwembad: indien een kind niet te vroeg geboren is, kan vanaf de leeftijd van twee tot drie maanden begonnen worden met het wenen in een echt zwembad. De temperatuur moet dan minimaal 31,5°C zijn, een temperatuur van 33°C is ideaal. Pas op voor onderkoeling en let op verschijnselen van vermoeidheid. Kijk goed naar wat je kind aangeeft.

Het strand: let op eventuele verbodsborden of vlaggen aan de waterkant. Soms zijn zwemhulpmiddelen verboden omdat deze windgevoelig zijn waardoor een kind snel kan afdrijven. Informeer of het water schoon genoeg is om in te zwemmen. Laat je kind niet dieper gaan dan (kinder)heuphoogte. Bij eb kun je je kind in een zwin laten spelen; dat is het water tussen strandbanken, dat meestal ook lekker warm is. Houd echter wel rekening met de vloed; dan kan het water in de zwin gaan 'trekken', wat juist weer erg gevaarlijk is. Doe je kind in het water geen wegwerpluier om. De luier zuigt zich vol met water en wordt erg zwaar. Een broekje om eventuele ontlasting op te vangen is voldoende. Er bestaan ook speciale zwemluiers. Plastic schoentjes zijn onmisbaar op rotsachtige stranden in het buitenland.

De bergen

Wintersportgebieden liggen vaak hoog. Voor kinderen tot twee jaar zijn hoogtes boven de 2000 meter minder geschikt, net als kabelbanen die in korte tijd sterk stijgen. Jonge kinderen hebben namelijk een kleinere energiereserve, waardoor zij een verhoogde kans op uitdroging, bevriezing, een zonnesteek, vermoeidheid en blessures hebben. Zorg tijdens de vakantie reis voor een geleidelijke hoogtestijging. Geef je kind wat te zuigen of te drinken bij het stijgen. Wanneer je kind een keel-, neus- of oorontsteking heeft, moet je hoogtestijgingen vermijden. Regelmatig eten en drinken is belangrijk. Vooral drinken in verband met de droge lucht en de koudere temperatuur. Een kind is gevoeliger voor kou omdat het nog weinig onderhuids vetweefsel heeft. Zorg daarom voor warme en droge kleding. Ook de huid en ogen van je kind zijn kwetsbaarder. Gebruik daarom, ook in de winter, een zonnebril met UV-bescherming, een muts of pet en een anti-zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor.





Insectenbeten

Je kunt je kind tegen vliegen en muggen beschermen door een klamboe of een stukje vitrage boven de wagen of het bedje te spannen. Pas wel op dat je kindje de klamboe niet over zich heen kan trekken. Trek 's avonds kleding aan die het lichaam zoveel mogelijk bedekken. Pas op met insectenwerende crème of lotion te gebruiken. Sommige middelen zijn giftig en kun je beter niet bij baby's gebruiken. Lees altijd de bijsluiter.

Wat te doen bij:

Wespen- of bijensteek: verwijder de angel snel uit de huid en zuig het gif uit de wond. Een koude, natte doek, eventueel met verdunde azijn, kan verlichting geven. Bij jeuk kan een anti-jeukmiddel gebruikt worden. Ga naar een arts als de steekplaats dik blijft, als er in de mond of keel gestoken is (geef een ouder kind in de tussentijd een ijsklontje om op te zuigen), als het kind suf wordt, koorts krijgt, benauwd wordt, of als ook op andere plaatsen zwellingen ontstaan dan waar het gestoken is.

Een kwallenbeet: Je kunt de pijnlijke plek afspoelen met azijn (neem uit voorzorg een klein flesje mee naar het strand) of een anti-insectenmiddel. Spoel de plek niet af met zoet water en wrijf niet over de plek in verband met achtergebleven netelcellen.

Een tekenbeet: Voorkom een tekenbeet door in dichtbegroeide plaatsen van bossen op de paden te blijven en je kind een shirt met lange mouwen, lange broek (met sokken over de broekspijpen heen), dichte schoenen en een pet te laten dragen. Je kunt je kind ook insmeren met een tekenafweermiddel. Controleer de huid en kleding van je kind op teken. Kijk vooral op plekken waar de huid dun of vochtig is, zoals in liezen, knieholten, oksels en op de buik. Bij kinderen worden ook vaak teken gevonden op het hoofd, in de hals, achter de oren en bij de haargrens. Is je kind gebeten, dan moet de teek zo snel mogelijk verwijderd worden, in ieder geval binnen 24 uur. Pak in dat geval de teek zo dicht mogelijk bij de huid vast en trek hem voorzichtig uit de huid met een puntig pincet of een tekentang. Het kan geen kwaad als er een klein stukje van de teek achterblijft; dat verdwijnt vanzelf uit het wondje. Ontsmet het wondje daarna met 70% alcohol, jodiumtinctuur of -zalf. Schrijf de datum van de beet in je agenda en let tot drie maanden na de beet op ziekteverschijnselen, zoals griepigheid en een ringvormige huiduitslag of (soms blauwachtige) vlek rond de plaats van de beet. Raadpleeg in dat geval een arts.

Hygiëne

Bij warm weer en tijdens vakantie in het buitenland kunnen vervelende buik- en maagklachten de kop op steken. Een goede hygiëne vermindert de kans dat het voedsel besmet wordt met ziekteverwekkers. Het koelen van voedingsmiddelen vermindert de kans op groei van bacteriën, door verhitting worden de meeste ziekteverwekkers gedood. Blijf alert, want voedsel dat besmet is, ziet er vaak normaal uit, ruikt goed en smaakt uitstekend!

Tips voor hygiëne op vakantie

- Was regelmatig je handen met zeep. Zéker voor het koken, vóór het eten en na toiletgebruik. Droog ze met een schone doek of aan de lucht. Ook kinderhandjes heel veel wassen.
- Kraanwater is in het buitenland niet altijd drinkwater. Gebruik mineraalwater of breng het water voor gebruik aan de kook.
- Was groenten en fruit voor gebruik in mineraal of gekookt water. Schil zelf je fruit.
- Een houten of kunststof plank is een broedplaats voor bacteriën. Gebruik daarom met warm weer een bord als snijplank.
- Het eten is betrouwbaar als je het snel aan de kook brengt (100°C) en het een kwartier door laat koken.
- Bewaar geen etensresten als je geen koelkast hebt.
- Melkproducten zijn bij warm weer kort houdbaar.
- Neem van de (zuigelingen)voeding die je kind gewend is ruim voldoende mee. Maak bij warm weer de voeding direct voor gebruik klaar en gooi eventuele restjes weg.
- Eet geen rauw of halfrauw vlees of schelpdieren.
- Zorg dat het voedsel tegen vliegen beschermd is.
- Doe de afwas in heet sop en gebruik schone thee-, hand- en vaatdoeken. Spoel deze na gebruik uit in een sopje en droog ze vlug, liefst in de zon.
- Verpakt ijs is veiliger dan schepijs.
- Neem voor je peuter het eigen potje mee naar de camping, zodat deze niet op het algemene toilet hoeft. Het is hygiënischer en geeft je kind meer rust.
- Personen die buikpijn en/of diarree hebben, moeten buiten de 'keuken' blijven en hun handen vaak en goed wassen, zeker na het gebruik van het toilet.
- Let er op dat ieder wondje goed wordt schoongemaakt, ontsmet en afgedekt.

Reizigersproblemen

Diarree en braken

Bij diarree en braken verliest je kind niet alleen veel vocht, maar ook belangrijke voedingsstoffen zoals zout en mineralen. Een tekort hieraan kan voor uitdroging zorgen. Om dit te voorkomen kun je naast extra vocht ook zakjes ORS (Oral Rehydration Solution) geven. ORS is een mengsel van suikers en zouten die het lichaam nodig heeft. Onder de 1 jaar ORS alleen gebruiken op doktersadvies. Blijft de diarree bestaan, heeft je kind koorts, plast het minder of wordt het suf, raadpleeg dan een arts. Neem geen risico's.

Wat te doen bij diarree bij kinderen die borst- en flesvoeding krijgen?

- Ga door met de borst- dan wel flesvoeding.
- Verminder of stop eventuele bijvoeding (fruit, groente, brood).
- Geef (bij flesvoeding) tussendoor gekookt afgekoeld water. Leg bij borstvoeding je kind evt. wat vaker aan.
- Ga bij het verdwijnen van de klachten geleidelijk weer over op de bijvoeding.
- Pas bij borstvoeding eventueel je eigen voeding aan door de hoeveelheden melkproducten, fruit, vruchtensappen, suiker en zoetigheden te verminderen. Stop ook even met darm prikkelende voedingsmiddelen zoals fruit, uien, knoflook, prei, kool, paprika, rabarber, en scherpe kruiden.

Wat te doen bij diarree bij kinderen die geen borst- of flesvoeding meer krijgen?

- Stop tijdelijk met het geven van melkproducten.
- In eerst instantie is drinken belangrijker dan eten.
- Geef heldere dranken zoals thee met een beetje suiker, appelsap, verdunde limonade, bouillon, eventueel ORS.
- Geef geen darm prikkelende voedingsmiddelen.
- Geef kleine porties, deze vallen vaak beter.
- Als je kind trek heeft geef dan een banaan, geraspte appel, rijst, rijstewafel, soepstengel, yoghurt, gekookte worteltjes, bloemkool en/of aardappelkruid.
- Wanneer je kind zin heeft in bepaald eten, is het prima om dit te geven. Geef alleen liever geen vette dingen omdat dit juist weer meer diarree kan veroorzaken.

Wat te doen bij kinderen die spugen?

Spugen komt vaak door voedselvergiftiging. Het beste is de maag een dagje rust te geven en zo min mogelijk te eten. Probeer je kind wel regelmatig een slokje te laten drinken. Als dit goed gaat kan de hoeveelheid worden opgevoerd.

Begin met wat water, slappe thee, bouillon of verdunde limonadesiroop. Als je kind iets wil eten geef dan een droog crackertje, beschuitje, rijstewafel of geraspte appel. Als je kind borstvoeding krijgt, ga hier dan altijd mee door, maar stop dan even met de (eventuele) bijvoeding tot de maag weer tot rust is gekomen. Dit duurt meestal een dag. Gaan de klachten na 2-3 dagen niet over, ga dan naar een arts.

Obstipatie

Bij obstipatie heeft je kind geen of hele harde ontlasting. Het heeft klachten zoals buikpijn, een opgezette buik, pijn bij het poepen, huilerig gedrag of geen eetlust. Obstipatie zie je vooral als het heel warm is en je kind veel transpireert. Meestal heeft je kind dan te weinig vocht in het lichaam om de ontlasting kwijt te raken. Ook door de verandering van omgeving kan een kind soms moeite met de ontlasting krijgen.

Wat te doen bij obstipatie?

- Laat je kind extra veel drinken, bij voorkeur water.
- Geef vezelrijke voedingsmiddelen zoals fijn volkoren brood, volkoren koekjes, zilvervliesrijst.
- Geef verse groenten en fruit.
- Zorg bij oudere kinderen dat ze rustig ontspannen op een potje of op de wc kunnen zitten.





Reisapotheek

Neem de volgende medicijnen en materialen mee als je met kinderen op vakantie gaat:

- Kinderparacetamol
- ORS-zakjes speciaal voor baby's en kinderen van 0-6 jaar
- Koortsthermometer
- Alcohol 70% / jodium
- Verbanddoos (inclusief pleisters)
- Pincet en/of tekentang
- Azijn
- Reistablet of pleister tegen wagenen zeeziekte
- Kinderneusdruppels/spray
- Kinder anti-hoestsiroop
- Anti-zonnebrandmiddel (minimaal factor 30)
- After-sun balsem
- Lippenbalsem
- Anti-insektenmiddel (maximaal 20% DEET)
- Anti-jeukmiddel
- Telefoonnummer huisarts

Let op! Als je kind een (chronische) ziekte heeft, neem dan voldoende van de benodigde medicijnen mee en een brief van de huisarts, specialist of apotheek die het medicijngebruik uitlegt in een geschikte taal. Houd de medicijnen in je handbagage.



Wij wensen je een goede vakantie!



Meer informatie?

- GGD Gooi en Vechtstreek, afdeling reizigersvaccinatie, Burg. de Bordesstraat 80 1404 GZ Bussum, (035) 692 63 00 (bereikbaar van 08:30 – 12:30 uur voor het maken van een afspraak). Je kunt ook online een afspraak maken via www.ggdgv.nl
- www.lcr.nl, landelijk coördinatiecentrum reizigersadviesing
- www.inpaklijst.nl
- www.meenemen.nl
- www.anwb.nl, op vakantie met kleine kinderen
- www.samenopvakantie.nl
- 'Smeren, kleren, weren', Nederlandse Kankerbestrijding

Contact

 www.jggv.nl |  (035) 692 63 50 |  info@jggv.nl

   JeugdGezinGV



Jeugd en Gezin

Gooi en Vechtstreek