

# Reiseapotheke für Babyurlaub und Urlaub mit Kleinkindern

Ferienwohnungen 4\*\*\*\*Sterne [www.Haus-Bergahorn.de](http://www.Haus-Bergahorn.de) im Allgäu



- **Regelmäßige Medikamente**

wie Vitamin D, Flourid-Tabletten...

- **Blähungen und Bauchschmerzen**

Kamillen/Fencheltee, Wärmflasche, Entschäumer, Saab Simplex, Lefax,

- **Durchfall und Erbrechen**

Elektrolyt-Glucose-Mischung

Achtung: Bei Babys und Kleinkindern kann Durchfall schnell lebensbedrohlich werden! Soviele zu trinken geben wie möglich, um das Austrocknen zu verhindern. z.B. mit großer Spritze ohne Aufsatz einführen.

Tipp: Babys mögen die Electrolyt-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: Zur Not 1 TL Salz und 10 TL Zucker auf 1 L Wasser geben.

ODER: • 250ml Wasser • 250ml Orangensaft • 250ml Pfefferminz- Kamillen- oder Schwarztee • 2,5 TL Traubenzucker • 1/2 TL Salz. Alles zusammen aufkochen und dann kalt oder warm trinken.

Keine Mittel nehmen, die Darmbewegung einschränken – es hält auch die Bakterien länger im Darm. Außerdem ausreichend Wundcreme wie Beinwellsalbe für den Babypopo, da dieser bei Durchfällen leicht wund wird.

**Beinwellsalbe** wirkt schmerzlindernd, ideal auch für wunder Po, für Blutergüsse, Verstauchungen, Insektenstich, Juckreiz, Muskelkater, Narbenschmerzen, schlecht heilende Wunden,

- **Husten**

Hustensaft z.B. mit Efeu oder Thymian, Tee, Bienenwachswickel, Inhalier-Gerät

- **Schnupfen**

Engelwurzelöl auf Nasenflügel und Stirn, hervorragend auch „Zwiebelsocken

**Zwiebelsocken:** Zwiebelscheiben zwischen zwei Topfdeckeln anwärmen (nicht zu heiß!), Füße derweil im Fußbad erwärmen. Danach mit Mullbinden am Fuß fixieren, in Socken stecken und 1 (gerne auch 2) Stunden schlafen oder zumindest ruhen. Hilft auch hervorragend bei Erwachsenen

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

Bei Kindern bis zu 4 Jahren sind Tropfen Sprays vorzuziehen, da der Druck eines Sprays für die Kleinsten zu stark ist. “

**Lavendelöl:** 1 Tropfen auf Babys Wange, wenn das Zahnen plagt, bei Kopfweh mehrmals täglich punktuell auf die Schläfen auftragen, 10 Tropfen (und pro Liter ein EL Salz) ins Fußbad hilft 3x täglich hervorragend bei ersten Erkältungsanzeichen wie Schnupfen, Husten, Kopfweh, Abgespanntheit, wenige Tropfen unterstützen das Einschlafen

- **Insektenstiche / Juckreiz**

Zwiebelscheiben auf die betroffenen Stellen legen. Auch Eiswasser schafft Linderung. Beinwellsalbe, Kühlendes Antihistamin-Gel, Achtung: Bei Kindern nicht großflächig anwenden!

Bei Insektenstichen im Mund und Rachenraum sofort einen Arzt aufsuchen! In der Zwischenzeit Eiswürfel zum Lutschen geben.

- **Schmerzen und Fieber**

1. Schmerz-/Fieberzäpfchen oder -saft z.B. Paracetamol oder Ibuprofen. Im Sommer ist der Saft den Zäpfchen vorzuziehen, denn bei heißen Temperaturen können Zäpfchen leicht schmelzen.

2. Mit Fieberthermometer Temperatur prüfen

- **Sonnenschutz**

Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor und Mikropigmenten. Der Lichtschutzfaktor sollte mindestens 40 betragen. UV-Schutzkleidung und Sonnenhut mit Nackenschutz

- **Sonnenbrand**

Leichte Verbrennungen können durch Umschläge mit kaltem Wasser, verdünntem Schwarztee oder Buttermilch gelindert werden. Desweiteren helfen kühlende Lotionen oder Cremes.

Achtung: Auf keinen Fall fett- oder ölhaltige Cremes verwenden. Bei schweren Verbrennungen in Einklang mit z.B. Erbrechen, Schüttelfrost und Bläschen sofort einen Arzt aufsuchen!



# Reiseapotheke für Babyurlaub und Urlaub mit Kleinkindern -Teil 2-

Ferienwohnungen 4\*\*\*\*Sterne [www.Haus-Bergahorn.de](http://www.Haus-Bergahorn.de) im Allgäu

## • Verletzungen

1. Verbandmaterial
2. Schere und Pinzette
3. Heftpflaster (für empfindliche Kinderhaut)
4. Wund-Desinfektionsmittel, 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)

## • Prellungen

Arnika Globuli, Johannisölsalbe oder Beinwellsalbe

**Beinwellsalbe** wirkt schmerzlindernd, ideal auch für Blutergüsse, wunder Po, Verstauchungen, Insektenstich, Juckreiz, Muskelkater, Narbenschmerzen, schlecht heilende Wunden,

**Johanniskrautöl/salbe** bei Quetschungen, Muskelschmerzen, Zerrungen, Stichverletzungen, leichte Verbrennungen,

## • ZAHNEN

Stadelmann Zahnöl, Lavendelöl,

**Lavendelöl:** 1 Tropfen auf Babys Wange, wenn das Zahnen plagt, bei Kopfweh mehrmals täglich punktuell auf die Schläfen auftragen, 10 Tropfen (und pro Liter ein EL Salz) ins Fußbad hilft 3x täglich hervorragend bei ersten Erkältungsanzeichen wie Schnupfen, Husten, Kopfweh, Abgespanntheit, wenige Tropfen unterstützen das Einschlafen

Zahnungshilfen (z.B. Osanit Kügelchen), Kühlbeisring, aus Babymassage den Kiefer sanft massieren, sowie die Reflexpunkte an Fingern und zehen massieren

## • VERSTOPFUNG

Das wichtigste bei Verstopfung ist viel trinken. Oft helfen bereits ein paar Löffel Pfirsich-, Birnen- oder Aprikosensaft. Denn diese Säfte lockern den Stuhl. Sollte keine Besserung auftreten, einen Arzt aufsuchen.

## Reiseapotheke für Groß und Klein in Stichworten:

Schmerzen	Impfpass	Einmalhandschuhe	Sonnencreme
Fieber	Mutterpass	Schlaues Buch	Beinwellsalbe
Durchfall	Allergiepass	Lavendelöl	Johannisölsalbe
Verstopfung	Baby-Pass	Fencheltee	Engelwurz Balsam
Erkältung	Versicherungskarte	Schüsslersalze	Q-Tipps fürs Ohr
Prellungen	Verbandmull	Globuli	Insektenschutzmittel
Verstauchungen	Mullbinden	Pinzette	Wärmflasche
Wunden	Verbandpäckchen	Schere	Warm/Kaltkompressen
Sonnenbrand	Elastische Binden	Zeckenzange	Feuchttücher
Verbrennungen	Heftpflaster	Pille/Kondom	Traubenzucker
Reisekrankheit	Blasenpflaster	Desinfektionsmittel	evtl. Spritzen
Allergien	Brandwundenpflaster	Liste mit Notfall-Nummern	
Augentropfen	Nasentropfen	Kinderpflaster	Fieberthermometer