

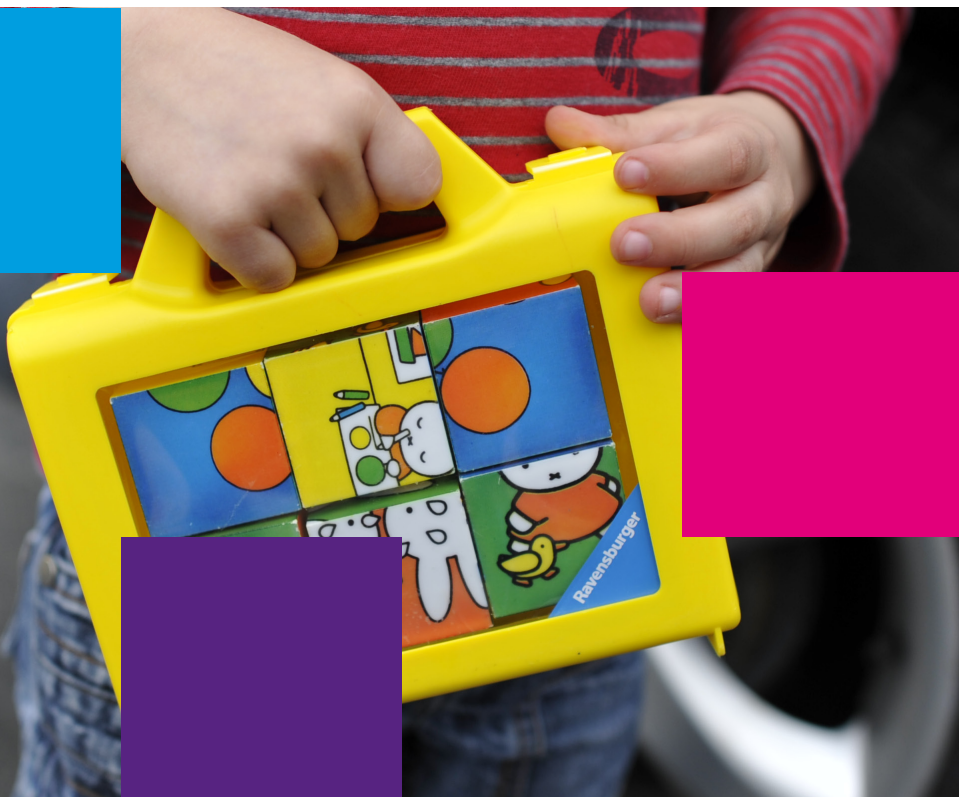


centrum voor  
jeugd en gezin

regio Gooi en Vechtstreek

# Reis- en vakantietips

voor gezinnen met jonge kinderen



[www.cjggooienvechtstreek.nl](http://www.cjggooienvechtstreek.nl)

## ■ Reis- en vakantietips voor gezinnen met jonge kinderen

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

### ■ Inhoudsopgave

	Pagina
<b>De voorbereiding</b>	3
- Vaccinaties voor het buitenland	3
<b>De reis</b>	4
- Vliegen	4
- Per auto	4
- Flesvoeding voor onderweg	5
<b>Op de plaats van bestemming</b>	5
- Veiligheid	5
- De zon	5
- Warmte	6
- Zwemmen	7
- Insectenbeten	7
- De bergen	9
<b>Hygiënemaatregelen</b>	9
- Tips	10
<b>Reizigersproblemen</b>	11
- Diarree en braken	11
- Obstipatie	12
<b>Reisapotheek</b>	13
- Lijst	13

**Goed op weg**



## ■ 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. U geeft uw 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 uw kind thuis al te laten wennen aan het campingbedje. Met een groter kind kunt u 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*

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

U kunt voor de inenting terecht bij GGD Gooi & Vechtstreek, afdeling reizigersvaccinatie. Vergeet niet de inentingspapieren van uw kind mee te nemen. Voor informatie kunt u ook bellen met de landelijke vaccinatielijn voor reizigers: 0900- 9584 (€0,45/min.) of kijken op de website van het landelijk coördinatiecentrum reizigersadvisering: [www.lcr.nl](http://www.lcr.nl).

Krijgt uw kind na thuiskomst vreemde klachten of koorts? Vergeet dan niet aan uw arts te vertellen in welk land u 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 de drukverschillen in een vliegtuig niet spontaan opvangen wat kan leiden tot oorpijn. Geef uw baby daarom tijdens het stijgen en landen de borst of de fles. Gebruik eventueel een fopspeen om uw kind te laten zuigen en slikken. Oudere kinderen kunt u op iets laten kauwen of iets laten drinken. Als uw kind niet wil drinken tijdens de vlucht, druppel dan eventueel de neus met kinderneusdruppels.

Heeft uw kind voor vertrek een neusverkoudheid of oorproblemen, raadpleeg dan eerst uw huisarts. Er zijn 'earplanes' verkrijgbaar, oordoppen die ervoor zorgen dat op een geleidelijke manier de druk in de buitenste gehoorgang verandert. Houd rekening met vertraging. Neem voldoende eten, zuigelingenvoeding en verschoningspullen mee in de handbagage en hou ook een knuffel bij de hand.

### *Per auto*

Kinderen kunnen vaak niet goed tegen lange autoritten en gaan zich vervelen. Beperk daarbij de reistijd per dag: maak de heen- en terugreis in etappes. Of overweeg 's nachts te rijden. Maak bij een lange autorit minimaal iedere twee uur een stop om een luchtje te scheppen en uw 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 uw 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 verzorgingspullen 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.

Mocht uw kind wagenziek worden, zorg dan ieder geval voor voldoende frisse lucht door de ramen aan één kant open te draaien. Zet uw 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 afzwakken.

### *Flesvoeding onderweg*

Flesvoeding kunt u onderweg het beste per keer klaarmaken met mineraalwater en/of een thermoskan met gekookt heet water. Maak de fles na gebruik zo snel mogelijk weer schoon.

## ■ **Op de plaats van bestemming**

### *Veiligheid*

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

### *De zon*

Een goede bescherming tegen de zon is juist voor kinderen van groot belang, zeker tot hun vijftiende jaar. Houd uw kind tussen 12.00 en 15.00 uur zoveel mogelijk uit de zon en in de schaduw. Het is beter kinderen jonger dan zes maanden helemaal niet in de zon te zetten.

Kleding biedt de beste bescherming tegen de zon. Geef uw 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.



Kinderen hoeven geen zonnebril te dragen. Als kinderen graag een zonnebril willen, koop dan geen speelgoedbril maar een met een CE-markering die UV straling tegenhoudt.

Kies voor uw kind een anti-zonnebrandmiddel met een beschermingsfactor van minimaal 30 of hoger. Smeer uw kind een half uur voor het naar buiten gaan in. Smeer gevoelige plekken zoals neus, oren, nek, schouders, voeten, witte randjes, etc. extra in. Herhaal het insmeren iedere twee uur, of nadat uw 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 de baby, maar pas wel op voor tocht. Doe de kap van de wandelwagen omlaag; onder de kap wordt het namelijk veel te warm. Gebruik liever een parasolletje om schaduw te creëren. Kleed uw kind luchtig; het liefst katoen en niet meer dan één laagje,. Leg een 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, thee of ongezoet vruchtensap. 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 uw kind bij verschijnselen van een zonnesteek op een koele plaats, spoel zijn gezicht af met koud water en houd de polsen onder de koude kraan. Waarschuw een arts bij deze situatie.



## Zwemmen

Laat uw 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 wennen 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 uw kind aangeeft. Ga na het aankleden niet direct naar buiten maar geef uw kind de gelegenheid te acclimatiseren.
- **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 uw kind niet dieper gaan dan (kinder) heuphoogte. Bij eb kunt u uw 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 uw kind in het water geen wegwerpluier om. De luier zuigt zich vol met water en wordt topzwaar. 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.

## Insectenbeten

Probeer insectenbeten te voorkomen door insectenwerende crème of lotion te gebruiken. Sommige middelen zijn echter giftig en kunt u beter niet bij baby's gebruiken. Lees de gebruiksaanwijzing, ook om te zien hoe lang het middel werkt en hoe vaak u het kunt gebruiken. U kunt ook een klamboe over het bed hangen om insecten te weren. Pas dan wel op dat het kind de klamboe niet over zich heen kan trekken. Trek 's avonds kleren aan die het lichaam zoveel mogelijk bedekken.



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 mentholpoeder of 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:** u 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 uw kind een shirt met lange mouwen, lange broek, dichte schoenen en een pet te laten dragen. Komt u in een gebied waar veel teken zijn, dan kunt u uw kind ook beschermen door de huid in te smeren met een insectenwerend middel. Controleer de huid en kleding van uw 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 uw 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 teketang. Het kan geen kwaad als er een klein stukje van de monddelen van de teek achterblijft; dat verdwijnt vanzelf uit het wondje. Ontsmet het wondje daarna met 70% alcohol, jodiumtinctuur of -zalf. Noteer de datum van de beet in uw 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.





## 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 vakantiereis voor een geleidelijke hoogtestijging. Geef uw kind wat te zuigen of te drinken. Wanneer uw kind een keel-, neus- of oorinfectie heeft, moet u hoogtestijgingen mijden.

Regelmatig eten en drinken is belangrijk. Met name 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 uw kind zijn kwetsbaarder. Gebruik daarom voor oudere kinderen, ook in de winter, een zonnebril met UV-bescherming en voor jongere kinderen een mutsje of petje en anti zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor.

Kijk uit met het gebruik van een kinderdrager. Juist in de bergen vormt de verminderde doorbloeding van de beentjes een risico, dat kan leiden tot onderkoeling en/of bevriezing. In een kinderdrager zijn kinderen ook kwetsbaarder voor het oplopen van een zonnesteek. Mogelijke klachten zijn dan misselijkheid, spugen en hoofdpijn. Zorg er in deze gevallen voor dat uw kind zich kan bewegen en zoek een lageregelegen gebied op.

## ■ Hygiënemaatregelen

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 vermenigvuldiging van bacteriën, door verhitting worden de meeste ziekteverwekkers gedood. Blijf alert, want voedsel dat besmet is, ziet er dikwijls normaal uit, ruikt goed en smaakt uitstekend!



## Tips voor hygiëne op vakantie:

- Was regelmatig uw 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 uw 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 u het snel aan de kook brengt (100°C) en het een kwartier door laat koken.
- Bewaar geen etensresten als u geen koelkast heeft.
- Melkproducten zijn bij warm weer beperkt houdbaar.
- Neem van de (zuigelingen)voeding die uw kind gewend is ruim voldoende mee. Maak bij warm weer de voeding direct voor gebruik klaar en gooi eventuele restanten 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 uw peuter het eigen potje of de toiletemmer mee naar de camping, zodat deze niet op het algemene toilet hoeft. Het is hygiënischer en geeft uw 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 gereinigd, ontsmet en afgedekt.



## ■ Reizigersproblemen

### *Diarree en braken*

Bij diarree en braken verliest uw kind niet alleen veel vocht, maar ook belangrijke voedingsstoffen zoals zout en mineralen. Een tekort hieraan kan tot uitdroging leiden. Om dit te voorkomen kunt u naast extra vocht ook zakjes ORS (Oral Rehydration Solution) geven. ORS is een mengsel van suikers en zouten die het lichaam nodig heeft. Blijft de diarree bestaan, heeft uw 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 tussendoor gekookt afgekoeld water of zo nodig ORS.
- Ga bij het verdwijnen van de klachten geleidelijk weer over op de bijvoeding.
- Pas bij borstvoeding eventueel uw eigen voeding aan door de hoeveelheden melkproducten, fruit, vruchtensappen, suiker en zoetigheden terug te brengen. Verminder ook 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, aangelengde limonade, bouillon, eventueel ORS.
- Geef geen darm prikkelende voedingsmiddelen.
- Geef kleine porties, deze vallen vaak beter.



- Als uw kind trek heeft geef dan een banaan, geraspte appel, rijst, rijstewafel, soepstengel, yoghurt, gekookte worteltjes, bloemkool en/of aardappelkruid.
- Wanneer een kind zin heeft in bepaalde etenswaren, is er geen bezwaar tegen hieraan tegemoet te komen, op voorwaarde dat het geen vette voedingsmiddelen zijn die weer aanleiding kunnen geven tot meer diarree.

### *Wat te doen bij kinderen die braken?*

- Bij braken is er vaak sprake van een voedselvergiftiging. Het beste is de maag een dagje rust te gunnen en zo min mogelijk te eten. Probeer uw kind wel meerdere keren per uur een slokje te laten drinken. Als dit goed verdragen wordt kan de hoeveelheid worden opgevoerd. Begin met wat water, slappe thee, bouillon of verdunde limonadesiroop. Als uw kind iets wil eten geef dan een droog crackertje, beschuitje, rijstewafel of geraspte appel. Indien uw kind nog borstvoeding krijgt, ga hier dan altijd mee door, maar laat allen eventuele bijvoeding achterwege tot de maag weer tot rust is gekomen. Dit duurt meestal een dag. Blijven de klachten bestaan, ga dan naar een arts.

### **Obstipatie**

Bij obstipatie heeft uw kind geen of zeer harde ontlasting. Het heeft klachten zoals buikpijn, een opgezette buik, pijn bij het poepen, huilerig gedrag of geen eetlust. Obstipatie kan vooral optreden als het zeer warm is en uw kind veel transpireert. Meestal heeft uw kind dan te weinig vocht in het lichaam om zijn 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 het 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 medicatie en materialen mee als u met kinderen op vakantie gaat:

- Kinderparacetamol (bij voorkeur pillen in kinderdosering, zetpillen kunnen hun werking verliezen na smelten in de warmte)
- ORS-zakjes speciaal voor zuigelingen en kinderen van 0-6 jaar
- Koortsthermometer
- Alcohol 70% / jodium
- Verbanddoos (inclusief pleisters)
- Pincet en/of tekentang
- Azijn
- Reistablet of pleister tegen wagen- en zeeziekte
- Kinderneusdruppels
- Kinder anti-hoestsiroop
- Anti-zonnebrandmiddel (minimaal factor 30)
- After-sun balsem
- Lippenbalsem
- Anti-insektenmiddel (maximaal 20% DEET)
- Anti-jeukmiddel
- Telefoonnummer huisarts



## Let op

Als uw 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 uw handbagage.

## **Wij wensen u een goede vakantie!**

### ■ **Meer informatie**

- GGD Gooi & Vechtstreek, afdeling reizigersvaccinatie, Burg. De Bordesstraat 80 1404 GZ Bussum, (035) 692 63 00 (bereikbaar van 14.00 tot 17.00 uur). U kunt ook online een afspraak maken via [www.ggdgooi.nl](http://www.ggdgooi.nl)
- [www.lcr.nl](http://www.lcr.nl), landelijk coördinatiecentrum reizigersadviesing
- [www.inpaklijst.nl](http://www.inpaklijst.nl)
- [www.meenemen.nl](http://www.meenemen.nl)
- [www.anwb.nl](http://www.anwb.nl), op vakantie met kleine kinderen
- [www.samenopvakantie.nl](http://www.samenopvakantie.nl)
- 'Kijk uit voor je huid', Nederlandse Kankerbestrijding
- 'Verstandig zonnen', Nederlandse Kankerbestrijding





centrum voor  
jeugd en gezin

regio Gooi en Vechtstreek

# Voor vragen over opgroeien en opvoeden



U kunt ons ook vinden op Facebook

## ■ **Uitgave**

2012

Centrum voor Jeugd en Gezin Gooi & Vechtstreek

[www.cjggooienvechtstreek.nl](http://www.cjggooienvechtstreek.nl)

## ■ **Inhoudelijke redactie**

GGD Gooi & Vechtstreek, afdeling Jeugdgezondheidszorg

[www.ggdgooi.nl](http://www.ggdgooi.nl)

[www.cjggooienvechtstreek.nl](http://www.cjggooienvechtstreek.nl)