



Urlaubsreif

REISEN MIT KIND

Eine gute Vorbereitung ist für den erholsamen Urlaub mit Kindern wesentlich. Mit der Wahl des passenden Verkehrsmittels und medizinischem Grundwissen im Gepäck kann das Abenteuer losgehen!

Die Reise mit dem Auto

Achten Sie auf altersentsprechende Kindersitze oder Babyschalen; dabei ist vor allem die Kopfstabilisierung wichtig, auch in seitlicher Richtung. Überprüfen Sie auch die korrekte Fixierung des Kindersitzes im Auto auf eventuelle Schäden. Planen Sie regelmäßige Pausen ein, womöglich mit Kinder-Freizeiteinrichtungen in sicherem Abstand zur Straße oder verlegen Sie die Fahrt in die Schlafenszeit des Kindes. Bringen Sie zusätzlich Sonnenschutz im Fond des Wagens an.

Die Reise mit dem Flugzeug

Die Luft im Flugzeug ist trocken, was schnell zu Husten führt, eventuell kann ein mitgebrachter hustendämpfender Saft hilfreich sein. In der Start- und Landephase sind abschwellende Nasentropfen zur Verhinderung von Ohrenscherzen ratsam, da der Druckausgleich zu einem unangenehmen Gefühl im Ohr führen kann. Als Alternative, wodurch die so genannte Eustachische Röhre

zwischen Rachenraum und Mittelohr geöffnet werden soll, sind Maßnahmen wie Trinken geeignet. Neugeborene sollten in den ersten 14 Lebenstagen nicht fliegen, nachdem sich Probleme mit dem Druckausgleich ergeben können und das Kind dadurch unruhig werden kann. Besonders belastend sind der Start und die Landung.

Überlegen Sie sich jedoch Langstreckenflüge mit Klein- und Vorschulkindern, wo sich nach ein bis zwei Stunden oftmals die erste Ungeduld einstellt, da der Bewegungsdrang nur schwer unterdrückt werden kann oder fliegen Sie in der Schlafenszeit der Kinder. Ein Baby ist in dieser Hinsicht problemloser.

Durchfallserkrankungen

Etwa die Hälfte der Kinder, die in eine tropische Destination reisen, bekommen einen Reisedurchfall. Vorsicht ist vor allem bei Kindern unter drei Jahren geboten, hier ist von Destinationen mit niedrigem hygienischen und medizinischen Standard abzuraten. In dieser Altersgruppe wird viel in den Mund genommen, die Kinder haben oft Infekte. Zudem können Durchfälle gerade in dieser Altersgruppe sehr schnell zu großem Flüssigkeitsverlust führen, was gelegentlich sogar eine Spitalsaufnahme erfordert. Denken Sie

bitte an das offene Wasser, aber auch die Eiswürfel, die hohe Keimzahlen aufweisen können. Vorsicht bei offenem Speiseeis; Schälen Sie Obst; Vorsicht bei Salaten und nicht gänzlich gekochten Eiern und achten Sie auf gut durchgebratenes Fleisch.

Unfallverhütung am Urlaubsort

Verletzungen entstehen häufiger in Stressmomenten, erklären Sie ihren Kindern altersbezogen die örtlichen Gegebenheiten und vor allem jene Stelle, wo Sie wieder sicher zusammentreffen können (z.B. Rezeption) falls Sie sich aus den Augen verlieren. Die Unfallverhütung auf Spielplätzen gilt besonders dann wenn ihr Kind in ungewohnter Umgebung mit einem sozusagen „neuen“ Spielplatz befasst ist.

Lassen Sie Kinder zur Vermeidung von Ertrinkungsunfällen nie unbeobachtet im Wasser. Ertrinken kann man auch in seichtestem Wasser; hilfreich sind Schwimmflügel (Mehrkammersysteme) bzw. Badeanzüge, in denen Styropor-Auftriebskörper eingearbeitet sind. Ungünstig können Schwimmreifen sein, die z.B. in den Fuß-Knie Bereich abgleiten können. Selbstverständlich muss für einen ausreichenden Sonnenschutz gesorgt sein; Säuglinge unter einem Jahr sollten überhaupt keiner direkten Sonnenbestrahlung ausgesetzt sein. Kinder, und hier besonders die hellhäutigen, sind empfindlich gegenüber der UV Strahlung (A, besonders C Strahlen) und es kann zum Sonnenbrand kommen.

Oftmals weisen auch Spielplätze nicht die gängigen Sicherheitsstandards auf. Die häufigsten Unfälle entstehen auf der Schaukel (30%), gefolgt von der Rutsche (20%) sowie den Klettergeräten (13%). Als Verletzungen überwiegen häufig Prellungen oder Verstauchungen (34%), gefolgt von Hautwunden (24%), selten aber auch Knochenbrüche.

Erste Hilfe bei Kindern

Befassen Sie sich auch mit Erste Hilfe bzw. Wiederbelebensmaßnahmen beim Kind. Kinder haben z.B. eine viel höhere Herzschlagfrequenz als Erwachsene, ein Umstand der bei der Herzmassage beachtet werden muss.

Impfungen

Fragen Sie Ihren Kinderarzt nach den Impfeempfehlungen für das geplante Reiseziel und überprüfen Sie bitte auch die Routineimpfungen. Bei Fernreisen erhalten Sie zusätzliche Informationen auf der Internetseite www.impf.at



Prim. DDr. Peter Voitl, MBA
2facher Vater
Ambulatorium für
Kinderkardiologie
Leonard-Bernsteinstr. 8/3/2,
1220 Wien
office@kinderarzt.at
www.kinderkardiologie.at

Wichtige Telefonnummern (jeweils Vorwahl 0043)

Rücktransport im Notfall (z. B. mit den Arztflugambulanzen) Flugeinsatzstelle des BM f. Inneres

(01) 17 77

Ambulanz Flugdienst Tyrolean Air

Ambulance (01) 616 01 21

Österreichische Rettungsflugwacht

(07221) 37 37

Internationaler Flugrettungsdienst

(02732) 7007

Tyrol Air Ambulance (0512) 22 422

Austrian Air Ambulance-

Ärztflugambulanz (01) 40144

ÖAMTC (01) 25 120 20