



Mütter- und Väterberatung

Bezirk Kulm

Reisen mit Babys und Kindern

Das Reisen mit Kleinkindern verlangt ein paar Dinge, die sie als Eltern beachten sollten, um das Verreisen so angenehm wie möglich zu gestalten .

Die Voraussetzung, dass die Reise möglichst entspannt verlaufen kann, ist eine gute Vorbereitung. Die gelingt am besten mit Checklisten. Dazu gehören auch Fragen über die Reiseapotheke, Sonnenschutz, Trinken, Mahlzeiten, Beschäftigung, Toilettenartikel, sauberes Wasser, Ersatzkleider, Bedingungen der Reisegesellschaften, die Situation vor Ort, Impfungen und den Organisationsablauf.

Reisen in die Höhe: Im ersten Lebensjahr sollte ein Baby nicht über 2500m reisen, da der Sauerstoffgehalt in der Höhe niedriger ist und somit eine Höhenkrankheit auslösen kann. Kurze Aufenthalte, wie eine Tageswanderung, sollten jedoch kein Problem sein.

Die Überwindung des Höhenunterschieds mit der Gondel, mit dem Auto, als auch mit dem Flugzeug kann mit einem Druck auf die Ohren einhergehen, welcher als unangenehm bis schmerzhaft empfunden wird, jedoch nicht gefährlich ist. Gerade bei Babys sind die Nebenhöhlen in den ersten Monaten nicht voll entwickelt, was einen Druckausgleich erschwert. Das Trinken aus einer Schoppenflasche, aber auch stillen oder ein Schnuller kann helfen den Druck auszugleichen.

Bei leichter Erkältung sind Nasentropfen/Nasensprays mit abschwellender Wirkung empfohlen, bei stärkerer Erkältung sollten sie eine Höhenreise vermeiden, da der Druckausgleich mit der Schwellung im Nasenrachenraum vom Baby nicht ausgeglichen werden kann.

Längere Reisen mit dem Auto : Im passenden Sitz soll ein Baby nicht länger als zwei Stunden am Stück sitzen/liegen, da seine Position vorgegeben und die Bewegungsfreiheit stark eingeschränkt ist. Bei Sonnenschein ist darauf zu achten, dass die Scheibe einen Sonnenschutz hat oder getönt ist. Die Klimaanlage soll nur minim verwendet werden, generell sollte Zugluft vermieden werden.

Reisen mit dem Flugzeug: Bei gewissen Fluggesellschaften darf ein Baby schon ab 8 Tagen fliegen. Erkundigen sie sich vorgängig welche Regeln ihre Fluggesellschaft hat. Gewisse Babyschalen können auch im Flugzeug verwendet werden, so bleibt es in der Schale angeschnallt. Alternativ sitzt das Baby auf ihrem Schoß und wird mit einem Zusatzgurt angeschnallt. Zusammenklappbare Buggies können sie in der Regel bis kurz vor dem Einstieg in das Flugzeug mitnehmen. Zum Thema

Druckausgleich und Erkältung finden sie Informationen unter dem Abschnitt Reisen in die Höhe.

Reisen mit dem Zug: Auch beim Zug können sie ihr Gepäck vorher aufgeben, so dass sie nur noch mit leichten Taschen reisen müssen. In der Schweiz gibt es Familienwagen, wo die Kleinen Spielgelegenheiten geboten bekommen, in Deutschland gibt es eine Kleinkindabteilung. Für Hilfe mit dem Kinderwagen beim Ein- und Aussteigen sind sie auf andere Passagiere angewiesen.

Viele Gesellschaften haben auf ihren Seiten Tipps und Checklisten, was ihnen auch eine Hilfe sein kann:

<https://www.swiss.com/th/de/vorbereiten/spezielle-betreuung/flugreisen-mit-kindern.html>

<https://stories.sbb.ch/mit-dem-kinderwagen-im-zug/2014/05/12/>

<https://inside.bahn.de/bahnreise-baby/>

<https://www.tcs.ch/de/testberichte-rat/kindersitze/>