



## Ferientipps

### Reise

- Genügend Zeit für die Reise einplanen
- Gewohnte Ess- und Schlafzeiten beibehalten
- Für Beschäftigung sorgen
- Die Reise alle 2 Stunden unterbrechen
- Sonnenschutz am Autofenster
- Bei Flugreisen dem Kind während Start und Landung zu Trinken oder Nuggi geben zum Druck ausgleichen
- Medikamente nach ärztlicher Empfehlung

### Sonne, Wasser, Berge und Schnee

- Direkte Sonneneinstrahlung meiden
- Wasserfeste Sonnenschutzcreme mit physikalischen Filter für Säuglinge
- Kopfbedeckung und Sonnenschirm
- Luftige Kleidung (nicht weiss – schlechter Sonnenschutz)
- Sonnenbrille
- Zwischen 12 – 16 Uhr die Sonne meiden, in Räumen bleiben
- Nach dem Baden im Salzwasser Kind duschen und Sonnencreme neu auftragen
- Gewohnte Pflegeprodukte verwenden
- Aufenthalt in den Bergen bis max. 2500 Meter ü.M.

### Ernährung

- Für die Schoppenzubereitung abgekochtes Trinkwasser oder kohlesäurefreies Mineralwasser verwenden
- Nur abgekochtes Trinkwasser oder kohlesäurefreies Mineralwasser trinken
- Früchte und Gemüse schälen oder kochen
- Keine Experimente mit unbekanntem Nahrungsmitteln
- Kein Speiseeis im Offenverkauf
- Flüssigkeitsmenge erhöhen bei warmen Temperaturen

Wir wünschen schöne, erholsame Ferien

Mütter- und Väter-  
beratung