



Vakantie aan zee

Als je met vakantie vertrekt hoop je natuurlijk dat je goed weer zal hebben en dat de zon volop zal schijnen. Met een baby moet je echter op je hoede zijn. Daarom enkele tips over zon, zee en zand.

Let op voor de zon:

Smeer je kindje helemaal in met een zonnebrandcrème met hoge beschermingsfactor (30 of meer), ook onder zijn T-shirt. Herhaal het insmeren om de 2u en ook wanneer je kindje in het water heeft gespeeld.

Laat je baby een petje of zonnehoedje dragen en eventueel een zonnebril.

Laat je kindje niet in de zon spelen op het heetst van de dag. Moet je toch naar buiten, doe het dan een T-shirt aan en een hoedje en smeer het in. Gebruik op het strand een parasol waar je kindje onder kan zitten wanneer het speelt.

Laat je kindje veel drinken en dan liefst water.

Let op voor het water:

Laat je kindje pas vanaf 4 jaar echt zwemmen in een zwembad of de zee. Slikt het te veel water in, dan is er gevaar voor waterintoxicatie (met stuipen, shock of zelfs de dood tot gevolg). Droog je kindje altijd onmiddellijk af wanneer het uit het water komt, om afkoeling tegen te gaan en let op met infecties, zeker wanneer het in de zee of meer gaat zwemmen.

Doe je kindje een zwemvestje of zwembandjes aan. Blijf altijd waakzaam en laat het nooit alleen in het water spelen!

Let op voor het zand:

Wrijf je kindje goed in met zonnebrandcrème. De zon op de zandkorrels weerkaatst fel en doet je kindje snel verbranden.

Pas op voor opwaaiende zandkorrels, deze kunnen de ogen irriteren.

Is je kindje nog in de fase dat het alles in zijn mondje steekt, pas dan zeker op met zand.

Doe je kindje geschikte schoenen aan om hem te beschermen tegen scherpe voorwerpen (gebroken schelpen, glasscherven, blikjes en ander afval) op het strand. Laat je kindje niet alleen spelen in het zand en let op voor instortende zandkuilen.

Vakantie in de bergen

Berglucht is heel gezond voor jonge kinderen. Maar in de bergen bevat de lucht ook minder zuurstof. Voorzichtigheid is dus geboden wanneer je met jonge kinderen naar hoger gelegen gebieden trekt, zeker in geval van hart- en/of ademhalingsproblemen. De internationale richtlijn is trouwens dat je met kleine kinderen onder 1 jaar best niet hoger dan op 1000m verblijft. Met kinderen onder 2 jaar verblijf je best onder de 2000m en met kinderen van 2-10 jaar onder de 3000 meter.



Vanaf 2500 meter kan je kind hoogteziek worden. Klaagt het tijdens een wandeltocht over hoofdpijn en vermoeidheid, wordt het zeer prikkelbaar, huilt het veel of wil het niet meer eten of drinken, dan daal je best opnieuw af. Plan tochten van beperkte duur, met voldoende eet- en drinkpauzes.

Kinderen die in een lager gelegen gebied wonen (zoals België) en die tijdelijk in een omgeving komen met een lagere zuurstofspanning kunnen daarop reageren. Maar wanneer je langere tijd op een bepaalde hoogte verblijft, past het lichaam zich geleidelijk aan. Raadpleeg altijd het weerbericht voor je aan een wandeltocht begint. Het weer in de bergen kan snel omslaan. En schaf voor je kleine trekker degelijke stap schoenen aan!

Op vakantie met de wagen

Ga je met de wagen op vakantie, probeer dan zoveel mogelijk 's nachts te rijden. Zo heeft je kindje minder last van de warmte en van het lange stilzitten en kan het slapen. Tot 8 maand kan je baby overigens in een reiswieg liggen, die je kan vastklikken op de achterbank van de wagen.

Rij je toch overdag, zorg er dan voor dat het niet te warm wordt in de auto. Ziggordijntjes bieden een goede bescherming en laten zich makkelijk aanbrengen op de autoruiten. Vensters openzetten is dan weer niet zo'n goed idee, omdat de tocht dan op je kindje valt.

Neem zeker een pauze om de 2 uur om de benen te strekken en de auto te verluchten. Parkeer je auto daarbij bij voorkeur in de schaduw. Laat je kind voldoende drinken en zorg dat je voldoende luiers en verzorgingsproducten bij de hand hebt. Laat je kind nooit alleen in de wagen, ook niet als het slaapt.

Neem tijdens de autorit je kind nooit op schoot, maar zet het kind vast in een autostoeltje of autokinderzitje. Is je kind gevoelig voor wagenziekte, laat het dan niet in boekjes kijken. Daar wordt het alleen maar meer misselijk van. Vertel liever zelf een verhaaltje, speel kinderliedjes of laat je kind naar buiten kijken (als het stoeltje daarvoor hoog genoeg is). Wat speelgoed kan natuurlijk ook.

Wat neem je mee voor een reis met de auto?

Het lievelingsspeelgoed van je kind, boekjes, aangepaste spelletjes...

- Een dekentje.
- Luiers, vochtige doekjes, eventueel zijn eigen potje, enz.
- Papieren zakdoeken, servetten, toiletpapier en een slabbetje.
- Een vochtig washandje in een plastic zakje.
- Een koelbox.
- Een zak voor afval.
- Drank en voeding.



Voeding voor onderweg:

Kies voor drank en voedsel in kleine verpakkingen. Neem warme dranken mee in een thermoskan en koude dranken in een koelbox. Neem geen bereide of verwarmde melkvoeding mee. Lang warm houden vermindert het vitaminegehalte en maakt de kans op bacteriën groter. Ook in een koelbox ben je niet zeker van de gewenste temperatuur. Kant-en-klare melkvoeding in brik open je best pas wanneer je ze nodig hebt. Bewaar een geopende verpakking koel (maximum 4 °C) gedurende hoogstens 24 uur. Maak de fles altijd klaar net voordat je ze geeft. Neem water en poeder afzonderlijk in de koelbox mee. Potjesvoeding is een handig alternatief voor de groentepap.

Met de trein

Dankzij de gezinskorting wordt het spoor weer een goedkope, praktische, veilige en comfortabele manier van reizen. Voor een lange tocht met kleine kinderen blijft de slaaptrein een ideale oplossing.

Op vakantie met het vliegtuig

In een vliegtuig is er een lagere zuurstofconcentratie, wees dus voorzichtigheid om met jonge kinderen te vliegen in geval van hart- en/of ademhalingsproblemen. Geef je kindje tijdens het opstijgen en het landen een fopspeen of iets om te drinken: door het slikken heeft je kindje dan geen last in zijn oren. Laat je kind ook tijdens de vlucht voldoende drinken, de lucht in het vliegtuig is iets droger dan de gewone omgeving. En kleed je kind vrij warm aan, want de lucht in het vliegtuig is geklimatiseerd.

Probeer lange vluchten van meer dan 6 uren te vermijden bij baby's van 3 maanden. Voor kindjes onder 1 jaar kan je eventueel een speciaal bedje (babybasket) vragen. Je kan ook je baby op schoot houden of in de Maxi-cosi zetten. Informeer op voorhand naar de mogelijkheden voor baby's in het vliegtuig (zie verder) en geef door of je een babymaaltijd wenst (vlees, fruit, groente).



Zorg dat je alles binnen handbereik hebt voor de verzorging en voeding. Hou rekening met vertragingen en zorg voor extra voeding. Je kan zuigflessen aan boord klaarmaken en opwarmen. Koop eventueel melkvoeding ter plaatse. Informeer wel vooraf bij de producent of dit mogelijk is. Koop je ter plaatse flessenwater, kijk dan op het etiket of het geschikt is voor zuigelingen.

Bepaalde benodigdheden voor je baby zijn niet of slechts beperkt beschikbaar op de luchthaven, en vaak nog minder op je bestemming. Zeker als je graag je eigen voorkeurmerk gebruikt voor luiers, fopspenen, verzorgingsproducten, voedingsproducten en specifieke medicatie. Zorg er dus voor dat je deze producten in je bagage meeneemt van thuis.

Tips van luchtvaartmaatschappijen

Als je met een vliegtuig op reis gaat, kun je bij de luchtvaartmaatschappij vragen of je een zitplaats met meer beenruimte kunt krijgen, zodat je het met je baby iets comfortabeler hebt.

Sommige maatschappijen voorzien speciale zitjes of reiswiegjes voor kinderen jonger dan 2 jaar, maar de service voor baby's kan sterk verschillen per luchtvaartmaatschappij. Afhankelijk van het vliegtuigtype en de maatschappij kan de baby soms genieten van een babystoel of een wiegje, maar dat is niet steeds het geval. De luchtvaartmaatschappijen leggen beperkingen op wat betreft het aantal baby's op elke vlucht. Doe dus tijdig navraag bij je luchtvaartmaatschappij.

Kinderwagens kunnen gemakkelijk meegenomen worden tot aan de ingang van het vliegtuig. Op sommige vluchten worden plooibare kinderwagens toegelaten als handbagage, bij andere vluchten worden ze opgeslagen in de bagageruimte. Zorg er in ieder geval voor dat de kinderwagen vooraf een duidelijk zichtbaar identificatielabel draagt, ook als je hem meeneemt op het vliegtuig als handbagage.

Wie met een baby reist, kan op de luchthaven gebruik maken van aangepaste infrastructuur met betrekking tot verzorging en voeding. In de handbagage zijn zowel babymelk als andere babyvoeding toegestaan. De toegestane hoeveelheid is de hoeveelheid die nodig is voor de reis, dus voor de dag zelf. Baby's hebben recht op 20 kg gratis bagage voor vluchten uitgevoerd met Thomas Cook Airlines. Voor andere luchtvaartmaatschappijen: contacteer je reisagent voor meer informatie.

Wat steek ik in de koffer van mijn kind?

Reisapotheek:

- Een gewone schaar en een nagelschaartje.
- Een pincet, een tekenpincet of tekenhaak en een naald met zeer fijne punt om dorens en splinters te verwijderen.
- Veiligheidsspelden of verbandhaakjes van roestvrij materiaal.
- Watten, steriele kompressen, gaas- en rekverband, wondpleisters, steristrips, snelverband en een plat knelverband.
- Een reinigend en ontsmettend middel, ontsmettende zalf.
- Een koortsthermometer in een huls.
- Een pijnstillend en koortswerend middel.
- Fysiologisch serum in afzonderlijke dosissen.
- Eventueel een middel tegen reisziekte. Volg wel de instructies van je arts, apotheker en lees aandachtig de bijsluiter.
- Kleefband: bij voorkeur hypoallergene.
- Orale rehydratieoplossing bij diarree.
- Zalf voor insectenbeten.
- Coldpack.
- Zonnecrème met de hoogste beschermingsfactor (30+).
- Vettige crème of aftersun.
- Lippenzalf (zeker bij wintersportvakantie).
- Persoonlijke medicatie.



Documenten:

- Identiteitskaart
- Vaccinatiekaart(en)
- Formulier voor geneeskundige verzorging in het buitenland
- Gegevens van het ziekenfonds
- Gezondheidsboekje

Vergeet in de opwindning van het vertrek niet om enkele onmisbare papieren mee te nemen. Elke persoon die het Belgisch grondgebied verlaat is verplicht een identiteitskaart en vaak ook een geldig paspoort met een visum te hebben. Dat geldt ook voor baby's. Kinderen tot zestien jaar mogen vaak op het paspoort van een van de ouders worden ingeschreven. Vergeet in geen geval de nodige ziekenfondspapieren die garanderen dat de onkosten voor medische zorgen net als in België vergoed worden. Overweeg ook een reis- en ongevallenverzekering voor alle leden van het gezin.



(© Fotolia lili)